

ЛИЧНОСТНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ СТУДЕНТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассматривается роль личностной саморегуляции в социально-психологической адаптации студентов первых и выпускных курсов. Приводятся данные эмпирического исследования личностной и волевой саморегуляции. обосно-

выявляется необходимость дальнейшего изучения проблемы саморегуляции личности и осуществления психологического сопровождения процесса социально-психологической адаптации студентов на всех курсах обучения в вузе.

Summary. The article discusses the role of personal self-control in social and psychological adaptation of students of the first and final years. The data of empirical studies of personality and self-willed. The necessity of further study of the problem of self-identity and psychological support of the process of social and psychological adaptation of students in all courses of study at the university.

Современная социально-политическая и духовно-культурная ситуация в Республике Беларусь требует участия в ее жизни активной, целеустремленной и уверенной в своих силах и будущем страны молодежи. Современная молодежь, в том числе и студенческая, должна занимать активную жизненную позицию, что позволит ей быть в центре политической, социальной и экономической жизни страны.

В связи с этим возрастает необходимость целенаправленного развития у студентов личностных качеств и свойств, которые смогли бы обеспечить их личностную и профессиональную успешность в различных сферах жизнедеятельности в целом, и способствовать их социально-психологической адаптации к условиям обучения в высшей школе.

Понятие «социально-психологическая адаптация» является комплексной характеристикой, сочетающей в себе как процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, так и результат этого процесса. Соотношение этих компонентов зависит от целей и ценностных ориентаций индивида, возможностей их достижения в социальной среде.

Процесс адаптации молодежи в стенах вузов привлекает к себе внимание многих исследователей. Большинство исследователей (М.П. Будякина, И.О. Васильев, Г.Д. Долинская и др.) выделяют два ведущих аспекта адаптации: профессиональный (овладение знаниями, умениями и навыками) и социально-психологический (благополучное вхождение в коллектив, адаптация к его нормам и ценностям и т.д.)

Для успешного процесса социально-психологической адаптации, развития личности является такое понятие, как активность. Проблема активности субъекта – это проблема взаимоотношений, взаимодействий человека и мира, субъекта и объекта, что отражено в исследованиях Е.А. Ануфриева, В.Х. Беленького, Т.Н. Богдановой, М.М. Главатских Е.И. Горбачевой, Е.Г. Комарова, О.А. Конопкина, Т.В. Корнилова и др.

По мнению О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, А.К. Осницкого, активность является основой произвольной саморегуляции, что находит выражение на всех этапах реализации деятельности – от планирования, программирования, моделирования до оценки результата и принятия решения о необходимых коррекциях [1], [2].

Сформированная система саморегуляции составляет психологическую основу самостоятельности, так, как только в случае осознания значимости приобретаемой им профессии, студент может сознательно ставить перед собой различные цели и добиваться их исполнения, видеть возможности дальнейшего личностного и профессионального совершенствования.

Однако несмотря на существующий запрос со стороны современной науки, практики и жизни общества, многие вопросы изучения и формирования саморе-

гуляции в системе личностных факторов социально-психологической адаптации остаются нерешенными. При этом в имеющихся исследованиях отмечается большая степень «стихийности» процесса адаптации у первокурсников, его недостаточная изученность у студентов вторых-пятых курсов.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена недостаточной изученностью личностной саморегуляции как системных свойств личности студентов на разных этапах их адаптации в вузе.

Термины «саморегуляция личности» и «личностная саморегуляция» появились в отечественной психологии сравнительно недавно. Так как ранее саморегуляцию идентифицировали с функцией воли, то в рамках подхода к воле отечественные исследователи (Л.С. Выготский, В.К. Калин, С.Л. Рубинштейн, В.И. Селиванов) обозначили важные вопросы, связанные с саморегуляцией – ее биологическую основу и выход на личностный уровень. При рассмотрении сознательного регулирования процессов внутренней и внешней деятельности, саморегуляция определялась как функция воли (Л.С. Выготский, В.К. Калин, В.И. Селиванов), как сам волевой процесс (К. Левин), как связующее звено внутренней и внешней активности (С.Л. Рубинштейн).

Общая способность к саморегуляции, по мнению Конопкина О.А., проявляется в успешном овладении новыми (более сложными) видами и формами деятельности, выражаясь внешне в успешном решении нестандартных задач и преодолении нетипичных ситуаций на всех ступенях овладения различными видами деятельности, в упорстве и настойчивости в достижении поставленной цели. Внутренне саморегуляция характеризуется, прежде всего, осознанностью, пониманием оснований осуществляемой деятельности в целом, ее цели, условий, способов действий, оценки результатов и др. При этом осознанно учитываются как объективные внешние условия деятельности, так и собственные субъективные возможности [1].

В.И. Моросановой проблема саморегуляции определяется и рассматривается при изучении самосознания, а точнее, его регуляторной роли. Выделяются три основные функции самосознания. Первая из них связана со способностью личности к самоидентификации, самооценке себя и своего отношения к миру. Вторая функция связана со способностью человека быть субъектом осознанного и направленного изменения себя. Она проявляется в совершенствовании себя за счет самопознания и изменения способов собственной жизнедеятельности. Третья функция – собственно направленная регуляция своего поведения и жизнедеятельности посредством самосознания, обеспечивающего их осмысленность [2].

Таким образом, несмотря на то, что в современной психологии не существует единого подхода к изучению феномена саморегуляции, можно сказать, что личностная саморегуляция – это динамическая система взаимодействия личности и окружающего мира, функционирование которой направлено на достижение самостоятельности, инициативности и ответственности за свои поступки. В современной психологии, проблема саморегуляции рассматривается, во-первых, в рамках проблемы самосознания как его структурный компонент, обеспечивающий связь самосознания с поведением и деятельностью; во-вторых, в рамках проблемы воли как сознательное регулирование процессов внутренней и внешней деятельности.

Данный факт позволил сформулировать цель исследования — изучить особенности личностной саморегуляции студентов с учетом разных этапов социально-психологической адаптации в вузе, а также подобрать методики исследования. В исследовании приняли участие 148 студентов первых и выпускных курсов факультета экономики и права, факультета физического воспитания и факультета и историко-филологического факультета Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова.

Как структурный компонент самосознания личностная саморегуляция изучалась с помощью **опросника В.М. Моросановой, Р.Р. Сагиева «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98», который позволяет выявить** общий уровень саморегуляции, а также 4 основных регуляторных процесса (планирование, моделирование, программирование, оценку результатов) и 2 регуляторно-личностных свойства (гибкость и самостоятельность). Единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУС) характеризует общий уровень сформированности системы личностной саморегуляции произвольной активности человека, которая выступает необходимым элементом профессионального и личностного развития, и, также как другие высшие психические функции по мере развития человека, совершенствования его адаптивных возможностей, включается в план осознанного, интеллектуализируется и становится доступной произвольному контролю. В отличие от других функций, способность к саморегуляции в процессе развития приобретает качественно новое свойство – собственную относительную независимость от влияния основных детерминант: природных и социальных, обеспечивая человеку новое качество – сознательно контролируруемую субъектность [1].

Результаты, полученные с помощью названного опросника и позволяющие сделать выводы относительно сформированности системы личностной саморегуляции студентов, представлены на рис.1.



Рис. 1

Как свидетельствуют данные гистограммы, у студентов 1-го и 4-го курса преобладают показатели среднего уровня развития личностной саморегуляции. Изменения в показателях высокого и низкого уровней ОУС являются незначительными, что безусловно не может не вызывать беспокойства у сотрудников психологической

службы вуза и требует осуществления ряда мероприятий в рамках психологического сопровождения социально-психологической адаптации студентов.

Исследование волевой саморегуляции как сознательного регулирования процессов внутренней и внешней деятельности и как способности сознательно управлять собственными мыслями, чувствами, желаниями и поведением, осуществлялось с помощью теста-опросника волевого самоконтроля (ВСК) А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана [3], который направлен на обобщённую оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции и позволяет получить информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, настойчивости и самообладания. Результаты психологической диагностики ВСК представлены на рис. 2.

Согласно данным диаграммы, от первого к четвертому курсу наблюдается динамика показателей волевой саморегуляции в сторону увеличения количества студентов с низким и средним уровнем ВСК и их уменьшения с высоким уровнем. Несмотря на положительную динамику волевой саморегуляции, необходимость проведения индивидуального психологического консультирования и коррекции волевого развития для отдельных студентов, остается актуальной.



Рис. 2

По нашему мнению, без знания закономерностей развития и учета особенностей личностных качеств и свойств невозможно обеспечить формирование адаптационного потенциала личности и подготовленность студентов не только к дальнейшей профессионализации, но и к активной жизнедеятельности с перспективами и возможностями самосовершенствования. Поэтому дальнейшее изучение психологических особенностей личностной саморегуляции студентов в период обучения и социально-психологической адаптации в вузе является актуальным. На основе анализа данных о системе саморегуляции открывается возможность создания научно обоснованных программ развития, гармонизации и коррекции тех или иных компонентов личностной саморегуляции в целях адекватного повышения уровня адаптации студентов в образовательном и социокультурном пространстве вуза.

Чем студент успешнее адаптируется к новым социальным условиям, к новому коллективу, к новым нормам и ценностям студенчества как социальной группы, тем он больше накапливает личного опыта для дальнейшей профессиональной деятельности, неизбежно связанной с очередным этапом социально-психологической адаптации.

Литература

1. Конопкин, О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.
2. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2001. – 192 с.
3. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / Сост. Т.И. Пашукова и др. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЕК», 1996. – 176 с.