

УДК 159.923

А. А. Дьячук

Взаимосвязь личностных особенностей и саморегуляции подростков

Аннотация:

Статья посвящена изучению роли личностных особенностей в процессах саморегуляции подростков. Описаны результаты анализа смысловых ориентаций и личностных черт подростков с разным уровнем саморегуляции. Выделено, что при функциональной недостаточности компонентов саморегуляции характерно стремление к автономности. Обсуждается, что расхождение мотивационно-смыслового и организационного аспекта саморегуляции определяет особенности регуляционных процессов на данном возрастном этапе.

Ключевые слова: саморегуляция, личностные особенности, стиль саморегуляции, самостоятельность.

Об авторе: Дьячук Анна Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социальной психологии ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», моб. тел. 8 (391) 263-95-70, эл. почта: dzanna@mail.ru

Развитие личности связано с развитием процессов самоорганизации, самостоятельного и автономного осуществления деятельности. Процессы саморегуляции в организации активности, поведения обеспечивают такое соотношение поставленных целей, внутреннего плана деятельности, личностных ресурсов, условий осуществления деятельности, требований и критериев оценки, которое приводит к необходимому результату. Несмотря на большое количество работ, посвященных проблеме саморегуляции, механизмов ее обеспечивающих, структурно-функциональных, содержательно-психологических составляющих, в меньшей степени изучены личностные особенности, которые, с одной стороны, определяют индивидуальные различия процессов саморегуляции, а с другой, являются результатом «превращения» процессов в устойчивые черты, «которыми личность как бы овладевает и ... направляет на разрешение встающих перед ней в жизни задач» [7, с. 512]. Личностные особенности могут выступать и как внутренние условия, через которые преломляются внешние воздействия, и как психологический ресурс, т.е. как «системное качество, приобретаемое ... индивидуальными особенностями в структуре деятельности, задаваемой мотивом и целью» [4, с. 22], и как устойчивые структуры, складывающиеся в процессе взаимодействия субъекта с миром и определяющие в дальнейшем типичные способы поведения [1]. Они могут препятствовать достижению поставленных целей, либо компенсировать дефициты в реализации замысла, в определенных компонентах саморегуляции.

Качественные изменения процессов саморегуляции происходят в подростковом возрасте, когда усложняются процессы самопознания, волевой регуляции, встает вопрос личностного самоопределения, актуализируется личностная рефлексия и пр. Именно в

данном возрасте происходит становление личностных механизмов саморегуляции, поэтому его считают «сензитивным периодом с точки зрения формирования базовых механизмов самодетерминации» [3, с. 36]. Подросток, делая предметом познания внутренний мир, стремится к проявлению своей уникальности, отстаиванию автономности, но при этом он может иметь недостаточно ресурсов для осуществления самостоятельного, инициативного действия. Соотношение направленности на независимость, стремление быть как взрослый и инструментальных возможностей может определять особенности саморегуляционных процессов в обеспечении автономного действия.

Исследования процессов саморегуляции в подростковом возрасте в большинстве рассматривают связи с мотивацией, академической успеваемостью, защитными механизмами, самоотношением [9]. В работах, выполненных под руководством В.И. Моросановой, изучаются индивидуальные различия в саморегуляции [6]. Обобщая результаты исследований, В.И. Моросанова отмечает, что характер и темперамент задают индивидуальные особенности регуляции, в тоже время «субъектная активность, механизмом которой является осознанная саморегуляция, влияет на проявления темперамента и характера, может раздвинуть норму реакции, позволяет существенным образом изменять продуктивные аспекты активности человека» [5, с. 42]. Саморегуляция может корректировать и компенсировать выраженность определенных черт характера либо использовать их для достижения поставленных целей. Поэтому для понимания соотношения личностных особенностей и процессов саморегуляции необходимо учитывать и направленность личности, мотивы и ценности.

Метод

Для выявления связи личностных особенностей и саморегуляции в подростковом возрасте было проведено исследование, в котором приняли участие 25 подростков в возрасте от 13 до 15 лет, среди них 10 подростков мужского пола и 15 – женского пола.

Изучение саморегуляции осуществлялось с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой (ССПМ), позволяющей выделить стилевые особенности саморегуляции на основе анализа структурно-функциональных компонентов и оценить уровень развития гибкости и самостоятельности как регуляторно-личностных свойств, и опросника «Автономности-зависимости» Г.С. Прыгина, направленного на выявление эффективной самостоятельности как показателя оценки возможностей выполнить задуманное, обеспечить результат собственными усилиями [8]. Для изучения личностных особенностей был использован Пятифакторный личностный опросник Р. МакКрае и П. Коста, разработанный на основе модели личности Big Five, описывающей структуру базовых независимых черт личности [2]. Мотивационно-смысловые образования изучались с помощью методики смысложизненных ориентаций (СЖО), которая позволяет выделить не только наличие целей, но и субъективную оценку способности их ставить и добиваться результатов, а также удовлетворении, получаемом при их достижении, т.е. оценку возможностей, ресурсов достижения целей.

Для выявления соотношений саморегуляции и личностных особенностей был проведен сравнительный анализ личностных особенностей с помощью критерия *H* Краскала-Уоллиса, а также корреляционный анализ *r_s* Спирмена.

Результаты и обсуждение

В целом, в выборке подростков представлен низкий уровень сформированности компонента саморегуляции «программирование», а также личностного регуляторного свойства «гибкость», при высоком уровне по шкале «самостоятельность». Данный результат может быть описан как показатель стремления к независимости принятия решения, проявления собственной активности. Однако испытываемые трудности в программировании своих действий приводят к более спонтанному осуществлению активности, задуманного, а низкий уровень гибкости может приводить к отставанию своего решения, даже при изменении условий и возможности его реализации, что, возможно, является проявлением чувства взрослости. Таким образом, стремление к самостоятельности связано с низким уровнем ресурсного обеспечения автономного действия, что может приводить к трудностям в саморегуляции активности.

При рассмотрении взаимосвязи функциональных компонентов саморегуляции относительно всех подростков было выявлено, что умение планировать собственную деятельность связано с оцениванием результатов ($r_s = 0,796, p < 0,01$), гибкостью ($r_s = 0,448, p < 0,05$) и самостоятельностью ($r_s = 0,659, p < 0,05$). Умение поставить четкие, реальные цели, соотнести их приводит и к возможности адекватно оценить результат, его согласованность с поставленными целями. Также это дает возможность гибко перестроить, корректировать процессы при изменении условий осуществления активности, проявлять большую автономность.

Регуляторный процесс программирования своих действий связан с выделением значимых условий достижения целей – процессом моделирования ($r_s = 0,472, p < 0,05$), т.е. представление желаемого результата позволяет подобрать и способ достижения поставленных целей и задач.

Регуляторно-личностные свойства (гибкость и самостоятельность) связаны практически со всеми компонентами. Однако гибкость не связана с оцениванием результатов: в оценке результатов перестройка, внесение коррекций уже не столь необходима. В данном процессе более значимым становятся образцы, представление о желаемом результате.

Самостоятельность связана практически со всеми компонентами процесса саморегуляции, кроме связи с моделированием, т.к. в процессе моделирования важным оказывается учет внешних и внутренних условий, а не только оценка своих возможностей, переживания себя как умелого, могущего осуществить поставленные задачи. Таким образом, автономность в организации активности человека, его способность самостоятельно организовывать собственную деятельность, поведение и работу по достижению выдвинутой цели, контроль над ходом ее выполнения способствует развитию навыков планирования. Сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов приводит и к возможности автономно организовывать активность человека, способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Между регуляторно-личностными свойствами также выделена положительная связь ($r_s = 0,431, p < 0,05$). Умение быстро и успешно перестраивать свои планы и программы исполнительских действий и поведения при возникновении непредвиденных обстоятельств приводит и к развитию умения самостоятельно организовывать собственную активность человека, его способность автономно планировать деятельность и поведение, организовывать работу при воплощении выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения.

По методике «Автономность-зависимость» Г.С. Прыгина были получены следующие результаты: у 52% подростков можно выделить автономный стиль саморегуляции деятельности, у 32% подростков выявлен неопределенный (смешанный) стиль саморегуляции. Наименьшая доля подростков (16%) характеризуется зависимым стилем саморегуляции деятельности. Стоит отметить, что распределение стилей различно в группе мальчиков и девочек. Среди девочек подросткового возраста преобладает неопределенный стиль саморегуляции деятельности (60%), зависимый стиль наблюдается у 27% респонденток и автономный – у 13% девочек. Среди мальчиков в большей степени проявляется автономный стиль саморегуляции деятельности, который обнаружен у 60% мальчиков, а неопределенный стиль выявлен у 40% подростков мужского пола. Мальчики более склонны оценивать себя как независимых, девочки ощущают себя в большей степени связанными обязательствами, что характеризует половые различия отношения к нормам, описанными Б.И. Хасаном, Ю.А. Тюменевой [10].

Сопоставление уровня саморегуляции по методике ССПМ с типом субъектной регуляции показало интересное соотношение: чем более высокий уровень осознанной саморегуляции, тем более выражен зависимый тип субъектной регуляции. У подростков с низким уровнем саморегуляции представлен автономный стиль саморегуляции деятельности.

Данное расхождение связано с тем, что при ответе на вопросы методики Г.С. Прыгина подростки, вероятно, давали желаемые ответы, либо оценка собственных возможностей опирается на идеальные представления о себе. Для выявления соотношения по шкалам методик мы провели корреляционный анализ. Стремление к независимости, автономности соотносится с низким уровнем процессов саморегуляции и такими ее компонентами как планирование ($r_s = -0,52, p < 0,01$), оценивание результатов ($r_s = -0,42, p < 0,05$) и самостоятельность ($r_s = -0,47, p < 0,05$), т.е. определение цели и выделение критериев успешности результата воспринимаются как ограничивающие свободное проявление активности. Можно сказать, что подростки автономность понимают, скорее, как независимость от других в осуществлении разных видов активности, преодоление различных ограничений. При этом планирование активности, продумывание способов своих действий, моделирование результатов, сопоставление результатов с желаемым рассматривается как ограничивающие факторы в проявлении собственной автономности.

Данный результат подтверждают и результаты корреляционного анализа шкал СЖО и ССПМ. Наличие целей в жизни соотносится с низкими показателями программирования способов действия для достижения цели ($r_s = -0,5, p < 0,05$), оценивания результатов ($r_s = -0,41, p < 0,05$) и самостоятельности ($r_s = -0,48, p < 0,05$). С этими же компонентами отрицательно связан Локус контроля Я и осмысленность жизни. Таким образом, для подростков характерно стремление к автономности при наличии функциональной недостаточности компонентов саморегуляции. При этом низкие возможности осуществления процесса саморегуляции приводят к большему желанию самостоятельности. Данное соотношение характеризует особенности подросткового возраста – стремление быть взрослым, свободным от требований и ограничений при отсутствии достаточных ресурсов для построения самостоятельного действия. Понимание автономности как негативной свободы (по Э. Фромму), возможно, и становится препятствием в развитии саморегуляции, осознания ее роли в организации, овладении собственным поведением.

В дальнейшем на основании результатов методики ССПМ были выделены три группы подростков с разным уровнем саморегуляции и рассмотрены для каждой группы соотношения регуляторных процессов.

Для группы подростков с низким уровнем саморегуляции (16%) более выражены компоненты моделирования и программирования по сравнению с другими. Трудности саморегуляции у данной группы подростков связаны с несформированностью планирования, неумением представлять результат, для достижения которого необходимо организовать деятельность, оценить, насколько осуществляемые действия могут привести к поставленным целям.

Подростки со средним уровнем саморегуляции (52%) характеризуются низкими показателями по шкале гибкость, планирование, моделирование, но при этом высокими значениями по шкалам «оценка результатов» и «самостоятельность». Основные трудности связаны с планированием достижения цели, моделированием результата, а также низким уровнем гибкости: сложность соотнесения новых обстоятельств с необходимым результатом приводит к трудностям в саморегуляции, но это компенсируется высоким уровнем оценки результата и самостоятельностью.

Группа подростков с высокими показателями саморегуляции (32%) характеризуется относительно низкими значениями по сравнению с другими группами по шкале моделирование и планирование в сочетании с высокими значениями по компонентам самостоятельность, гибкость, оценивание результатов и планирование. Трудности связаны с определением внешних и внутренних обстоятельств, способствующих или препятствующих в достижении цели, оценки ситуации и ее последствий, продумывании последовательности действий, которые компенсируются высокой гибкостью и самостоятельностью, в связи с чем они показывают высокие результаты по уровню саморегуляции.

Рассмотрим, какие личностные особенности характерны для групп подростков с разным уровнем саморегуляции. По результатам «Пятифакторного опросника личности» с помощью критерия Краскала-Уоллиса были выделены значимые различия по таким свойствам как: равнодушие ($H = 8,06, p < 0,05$), подозрительность ($H = 8,89, p < 0,05$), непонимание ($H = 6,53, p < 0,05$), входящие в фактор «Обособленность», по которому также получены значимые различия ($H = 6,18, p < 0,05$). Выявлены различия по свойствам расслабленность ($H = 7,51, p < 0,05$), эмоциональная комфортность ($H = 6,35, p < 0,05$), составляющих фактор «Эмоциональная устойчивость». Также выделены различия по реалистичности ($H = 7,53, p < 0,05$), артистичности ($H = 6,39, p < 0,05$) и по фактору «Практичность» ($H = 6,39, p < 0,05$). По результатам методики СЖО получены значимые различия оценок эмоциональной насыщенности жизни ($H = 7,71, p < 0,05$), удовлетворенности самореализацией ($H = 9,84, p < 0,01$), по шкале Локус контроля-Я ($H = 9,53, p < 0,01$).

Для подростков с низким уровнем саморегуляции характерна высокая любознательность, равнодушие, расслабленность, импульсивность и экспрессивность. Стремление узнать новое при отсутствии внутреннего напряжения и равнодушного отношения к осуществляемому и другим людям, их оценкам, приводит к пассивности, невозможности сосредоточиться на достижении желаемого, предвосхитить последствия в отсутствии значимых оценок. В некоторых ситуациях удовлетворенность, расслабленность может приводить к лени, пассивности, и тем самым к упущению возможности получать высокие жизненные результаты. Низкие показатели по факторам импульсивность, экстраверсия и экспрессивность характеризуют склонность действовать без необходимого сознательного контроля, находясь под влиянием внешних обстоятельств или по причине эмоциональных переживаний.

При этом данная группа отмечает низкую результативность жизни и высокую ее эмоциональную насыщенность, т.е. ориентация на получение удовольствия в настоящем, ситуативность поведения приводит к недостаточности саморегуляционных процессов.

Отсутствие стремления к достижению каких-либо достижений соотносится с убеждением, что человеку дано от природы в какой-то степени контролировать собственную жизнь, однако менять что-либо подростки не желают или испытывают трудности в попытках ее изменения и довольствуются тем, что имеют, стремясь насытить свои будни эмоциональными красками и общей насыщенностью жизни.

В группе подростков со средним уровнем саморегуляции более представлены такие черты как теплота и эмоциональная комфортность, непонимание других при стремлении к сотрудничеству. Стремление к общению, взаимодействию с другими приводит к необходимости организовывать свои действия, согласуя их с действиями других, что становится условием развития саморегуляции. По остальным параметрам у подростков обнаружены средние значения. Подростки данной группы проявляют более высокие, по сравнению с подростками с низким уровнем саморегуляции, значения по шкалам «Результативность жизни» и более низкие по шкале «Локус контроля жизнь» и «Эмоциональная насыщенность жизни». Для них характерно большее желание достичь результатов в жизни, возможно, по причине большей выраженности самоконтроля над эмоциональными состояниями, желаниями.

Подросткам с высоким уровнем саморегуляции свойственна привязанность к другим, напряженность, эмоциональный дискомфорт, практичность, реалистичность. Они переносят однообразие деятельности, эмоционально сдержаны, более реалистично ставят цели, хорошо осознают требования действительности, не скрывают от себя собственных недостатков, проявляют самоконтроль. Отмечают высокую результативность жизни, но при этом характеризуются низким локусом контроля Я. В данной группе представлен зависимый и смешанный тип регуляции. Низкая оценка своих возможностей в достижении результата, самоэффективности приводит к продумыванию результата, критериев его достижения. Процессы саморегуляции становятся средством обеспечения действия в ситуации неопределенности. Двоим же подросткам данной группы присущ автономный тип, что может быть показателем более высокого уровня развития личности, на котором саморегуляция выступает уже как средство самоорганизации, показатель самоэффективности в понимании А. Бандуры как обеспечение результата собственными усилиями «через оценку своих способностей выполнить то, что намечают» [11, р. 7].

Таким образом, можно выделить определенные соотношения между личностными особенностями и показателями компонентов саморегуляции. Переживание продуктивности и осмысленности жизни, оценка прожитого этапа как результативного соотносится с высоким уровнем саморегуляции, что связано с высоким уровнем эмоциональной устойчивости, самоконтроля. Рассмотрим выявленные с помощью корреляционного анализа связи между компонентами саморегуляции и личностными особенностями.

Выявлены положительные связи между планированием и привязанностью ($r_s = 0,57, p < 0,01$), самоконтролем ($r_s = 0,7, p < 0,01$) и эмоциональной устойчивостью ($r_s = 0,56, p < 0,01$). Более высокие значения по шкале планирование соответствует более высоким показателям по свойствам обособленность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость. Умение планировать связано с добросовестным отношением к делу, выполнением взятых на себя поручений, высоким самоконтролем, стремлением к порядку, точности. Планирование связано с низкими показателями по шкале «Цели в жизни» ($r_s = -0,50, p < 0,05$), что может быть связано не с отсутствием целей, а с большей сосредоточенностью на решении актуальных задач, меньшей выраженностью мечтательности, что подтверждает положительная связь планирования с результативностью жизни ($r_s = 0,713, p < 0,01$). При этом между планированием и шкалами «Локус контроля Я» и «Локус контроля жизнь» получены отрицательные связи

($r_s = -0,69, p < 0,01, r_s = -0,55, p < 0,01$), что может свидетельствовать о компенсирующей роли планирования, позволяющего организовать свою активности при неуверенности в своих собственных силах в достижении цели. С другой стороны, планирование может переживаться как ограниченность проявлении свободы при продумывании планов, что находит отражение в соотношении зависимого стиля саморегуляции с высоким уровнем саморегуляции. Данная особенность находит отражение и в отрицательной взаимосвязи компонента программирования и управляемостью жизни ($r_s = -0,4, p < 0,05$), т.е. подростки, стремясь продумывать способы своих действий для достижения поставленных целей, не считают, что управляют своей жизнью, не в полной мере могут контролировать события собственной жизни, проявлять свободу выбора.

Высокий уровень оценивания результатов связан с эмоциональной устойчивостью ($r_s = 0,57, p < 0,01$), самоконтролем ($r_s = 0,45, p < 0,05$) и результативностью жизни ($r_s = 0,54, p < 0,01$) в сочетании с отрицательными связями с наличием целей в будущем ($r_s = -0,41, p < 0,05$), эмоциональной насыщенностью жизни ($r_s = -0,53, p < 0,01$) и осмысленностью жизни ($r_s = -0,51, p < 0,01$). Сформированность критериев оценки результатов, сопоставление их с поставленными целями соотносится с ориентацией на актуальные цели и задачи, что обеспечивается такими личностными свойствами как стремление к порядку, точности, аккуратности, а также постоянству в планах, стабильности. Однако это сопровождается переживанием неудовлетворенности настоящим, значимости прошлого и малой ориентацией на будущее. Данные результаты могут свидетельствовать о специфичном понимании свободного, автономного действия, оценки имеющихся личностных ресурсов при организации действия. Это можно увидеть через корреляционные связи самостоятельности с привязанностью ($r_s = 0,63, p < 0,01$), самоконтролем ($r_s = 0,72, p < 0,01$), эмоциональной неустойчивостью ($r_s = 0,68, p < 0,01$), результативностью жизни ($r_s = 0,70, p < 0,01$), цели жизни ($r_s = -0,48, p < 0,05$) и двумя аспектами локуса контроля ($r_s = -0,71, p < 0,01$ для локуса контроля Я и $r_s = -0,78, p < 0,01$ локуса контроля жизнь). Таким образом, самостоятельность понимается как умение находить контакт с другими, умение сотрудничать с людьми, соблюдение правил, настойчивость при наличии импульсивности и обусловленности поведения ситуацией, как то, что обеспечивает результат в прошлом, но не определяет возможность выбора собственного пути, воплощения принятых решений и замыслов.

Содержание конструкта «самостоятельность» в методике ССПМ для исследуемой группы подростков не связано с пониманием автономности, обеспеченности действий собственными усилиями. Осмысленность жизни, свобода выбора и возможность построить жизнь в соответствии со своими целями, контролировать свою жизнь находит отражение в автономном стиле саморегуляции по Г.С. Прыгину. При этом автономный стиль имеет обратную связь с результативностью жизни ($r_s = -0,64, p < 0,01$). Данные результаты показывают, что самостоятельность рассматривается как возможность самовыражения, стремление выделиться, продемонстрировать свою независимость, но не как инструмент, средство организации активности. При этом оценка прошлого как источника смысла связано с высокими показателями по компонентам саморегуляции, но становится ограничивающим в выборе целей, способов достижения, задает некоторую предопределенность, изменить которую собственными усилиями сложно. В связи с чем будущее приобретает спонтанный, непредопределенный характер, что переживается как возможность повлиять на него, воплотить различные мечты и планы.

В данном случае можно говорить о расхождении двух аспектов саморегуляции: мотивационно-смысловом и организационном, что определяет сложности саморегуляции на данном возрастном этапе. При этом организационный план в большей степени обеспечивается личностными особенностями, связанными с практичностью,

самоконтролем, критичностью. В то же время данные качества могут определять и содержательное конструирование жизненного пространства. В случае согласования выделенных аспектов саморегуляция приобретает новую форму, связанную с «эффективной самостоятельностью» (Г.С. Прыгин), автономностью.

Полученные результаты показывают значимую роль личностных особенностей в процессах саморегуляции и необходимость учета их при разработке программ развития саморегуляции.

Библиографический список:

1. Абульханова К.А. Соотношение индивидуальности и личности в свете субъектного подхода // Мир психологии. 2011. № 1. С. 22–32.
2. Лаак Я. тер, Бругман Г. Big 5: Как измерить человеческую индивидуальность: Оценки и описания. М.: Книжный дом «Университет», 2003. 112 с.
3. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. М.: Смысл, 1993. 43 с.
4. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
5. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознания саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–45.
6. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека. М.: Наука, 2012. 520 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 702 с.
8. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности. Ижевск, Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009. 408 с.
9. Психология саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: Нестор-История, 2011. 468 с.
10. Хасан Б.И., Тюменева Ю.А. Особенности присвоения социальных норм детьми разного пола // Вопросы психологии. 1997. № 3. С. 32–39.
11. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. N.Y.: W.H. Freeman & Co, 1997.

Diachuk A. A. The relationship of personality characteristics and self-regulation of adolescents

The article is devoted to the study of the role of personal characteristics in the processes of self-regulation of adolescents. The results of the analysis of semantic orientations and personality characteristics of adolescents with different levels of self-regulation are described. It is shown that the desire for autonomy is correlated with low levels of the individual components of self-regulation. Features of regulatory processes in adolescence are associated with the inconsistency of motivational orientation and operational aspects of self-regulation.

Keywords: self-regulation, individual style of self-regulation, personality characteristics, self-efficacy, autonomy.