

УДК159.94

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ НА
ОСНОВЕ ВЫБОРОК ЖЕНЩИН РОССИИ И КАЗАХСТАНА****Любимова Ольга Марковна,**

*Кандидат психологических наук, доцент,
Доцент кафедры общей и прикладной психологии Алтайского
государственного университета, г. Барнаул, Россия,
e-mail: lubimovaom@gmail.com*

Фокина Наталья Владимировна

*Студент факультета психологии и педагогики,
Алтайский государственный университет,
Барнаул, Россия
e-mail: novikova09041998@gmail.com*

Турганбаева Бейбитгул Шакаримовна

*Кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор,
Государственный университет имени Шакарима,
Республика Казахстан, Восточно-Казахстанская область, г. Семей,
e-mail: beibitgul.7@mail.ru*

Аннотация. В статье представлено исследование уровня саморегуляции на выборках женщин России и Казахстана и проведено сравнение полученных результатов. Раскрыто понятие саморегуляции с точки зрения развития представлений о феномене. Описаны стили саморегуляции как устойчивые способы контроля за протеканием деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, регуляция деятельности, стили саморегуляции, культурно-деятельностный подход, кросскультурное исследование.

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DEGREE OF EXPRESSION OF THE
PHENOMENON “JEALOUSY” BASED ON THE SAMPLES OF RUSSIA
AND KAZAKHSTAN****Fokina Natalya Vladimirovna**

*Student of the Faculty of Psychology and Pedagogy,
Altai State University, Barnaul, Russia
e-mail: novikova09041998@gmail.com*

Lyubimova Olga Markova,

*Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of
General and Applied Psychology, Altai State University, Barnaul, Russia,*

e-mail: lubimovaom@gmail.com

Turganbaeva Beibitgul Shakarimovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Shakarim State University,
Republic of Kazakhstan, East Kazakhstan region, Semey,
e-mail: beibitgul.7@mail.ru

Abstract. The article presents a study of the level of self-regulation in samples of Russia and Kazakhstan and compares the results. The concept of self-regulation is revealed from the point of view of the development of ideas about the phenomenon. Self-regulation styles are described as sustainable ways to control the course of activity.

Key words: self-regulation, regulation of activity, styles of self-regulation, cultural-activity approach, cross-cultural research.

Роль саморегуляции в жизни человека трудно переоценить, поскольку именно благодаря ей человек оказывается способным достигать цели и удовлетворять свои потребности.

Понятия «саморегуляция» и «саморегулирование» являются производными от понятия «регулирование». Под регулированием понимается приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами. Процесс регулирования осмысливается как сравнение регулируемой величины с заданным значением, и, в случае отклонения ее от заданного значения, в объект регулирования поступает воздействие, восстанавливающее регулируемую величину. Под психической саморегуляцией мы понимаем целесообразную активность по организации и управлению своей деятельностью. Значение термина «саморегуляция» подразумевает в первую очередь, что человек сам регулирует свою активность (внешнюю или внутреннюю деятельность, поведение, функциональные состояния) в соответствии со своей потребностно-мотивационной и смысловой сферами.

В отечественном подходе развитие представлений об осознанной саморегуляции опирается на работы И.М. Сеченова, Н.А. Бернштейна, П.К. Анохина [5]. Основополагающим стало положение И.М. Сеченова о том,

что психические процессы, отражая действительность, обеспечивают регуляцию поведения животных и человека. И.М. Сеченов высказал идею о саморегуляции и обратных связях, которая затем привела его к понятию о сигнале и об уровне организации сигналов как регуляторов поведения.

Н.А. Бернштейн впервые не только сформулировал, но и исследовал структуру саморегуляции и принцип активности. Его работы имеют особую ценность для психологии саморегуляции, поскольку он не только исследовал физиологию движений и физиологию активности, но и сформулировал представления о системообразующей функции цели в процессах организации движений.

П.К. Анохин, автор модели акцептора действия и теории функциональных систем, выделил основополагающие механизмы функциональной системы, которые обеспечивают непрерывную самоорганизацию и пластичную адаптацию в отношении к изменениям внешней среды, то есть саморегуляцию.

Разработанные в результате этих исследований функционально-структурные модели отражают наиболее общие характеристики психической саморегуляции.

Идеи функциональной системы были дополнены идеей осознанности саморегуляции О.А. Конопкина [1]. Именно в его научной школе модель осознанной регуляции была описана наиболее полно, и на ее основе разработана концепция осознанного саморегулирования произвольной активности человека при достижении поставленных целей в различных видах деятельности. Согласно этой концепции, субъект осознает и активно участвует в деятельности, самостоятельно осуществляет выбор условий, соответствующих выполнению задачи, анализирует способы достижения цели и оценивает результат деятельности с возможностью его коррекции. Осознанная регуляция понимается как системно-организованный процесс

внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами деятельности, реализующей достижение поставленных человеком целей.

В рамках данной концепции В.И. Моросанова формулирует гипотезу о влиянии личностных особенностей на протекание деятельности через индивидуальные способы саморегуляции [3]. Этими способами являются стили произвольной саморегуляции. Под стилем автор понимает типичный способ регулирования, устойчиво проявляющийся в различных ситуациях и видах психической активности. В.И. Моросанова выделяет следующие стили саморегуляции:

- Шкала планирования – характеризует особенности целеполагания и удержания целей и уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности.
- Шкала моделирования – характеризует развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности
- Шкала программирования – диагностирует развитость осознанного программирования человеком своих действий;
- Шкала оценки результатов – характеризует развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.
- Шкала гибкости – диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.
- Шкала самостоятельности – диагностирует развитость регуляторной автономности.

○ Шкала общего уровня саморегуляции – интегративная характеристика саморегуляции, отражающая актуальные возможности человека осознанно и инициативно управлять произвольной активностью [4].

Критерием эффективности, по мнению автора, является развитость звеньев (конкретных стилей) структуры саморегуляции.

Разработка представлений о регулирующей функции психики в теоретическом и методологическом планах также связана с именами классиков отечественной психологии, в особенности с идеями Л.С. Выготского, и получила дальнейшее развитие в трудах А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца, П.Я. Гальперина, А.В. Брушлинского и других психологов.

Психическая регуляция деятельности осуществляется как процесс формирования мотивов, целей, задач и деятельности по их достижению: принятие решения, анализ и синтез текущей информации и сигналов обратной связи и т.д. [2].

Согласно культурно-деятельностному подходу, высшие психические функции развиваются в ходе присвоения социально-культурного опыта. Важную роль при этом играет социальная ситуация развития, в которой формируются психические функции, стратегии поведения в конкретных ситуациях, степень контроля и уровень саморегуляции поведения и деятельности. Исходя из данного положения, мы предположили, что у людей разных национальностей стили и уровень саморегуляции могут различаться. Целью исследовательской работы являлось сравнение особенностей саморегуляции женщин в России и Казахстане.

Эмпирическая база исследования

В исследовании приняли участие 76 женщин в возрасте от 18 до 29 лет. 47 женщин – граждане России, 29 – граждане Казахстана.

Методы и методики исследования

В работе использовались следующие методы: опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В.И. Моросановой, математические методы анализа (t-критерий Стьюдента) с использованием компьютерной программы «SPSS» 23.

Результаты

Для реализации цели исследования проведен сравнительный анализ средних значений по общему уровню и параметрам саморегуляции женщин в России и Казахстане.

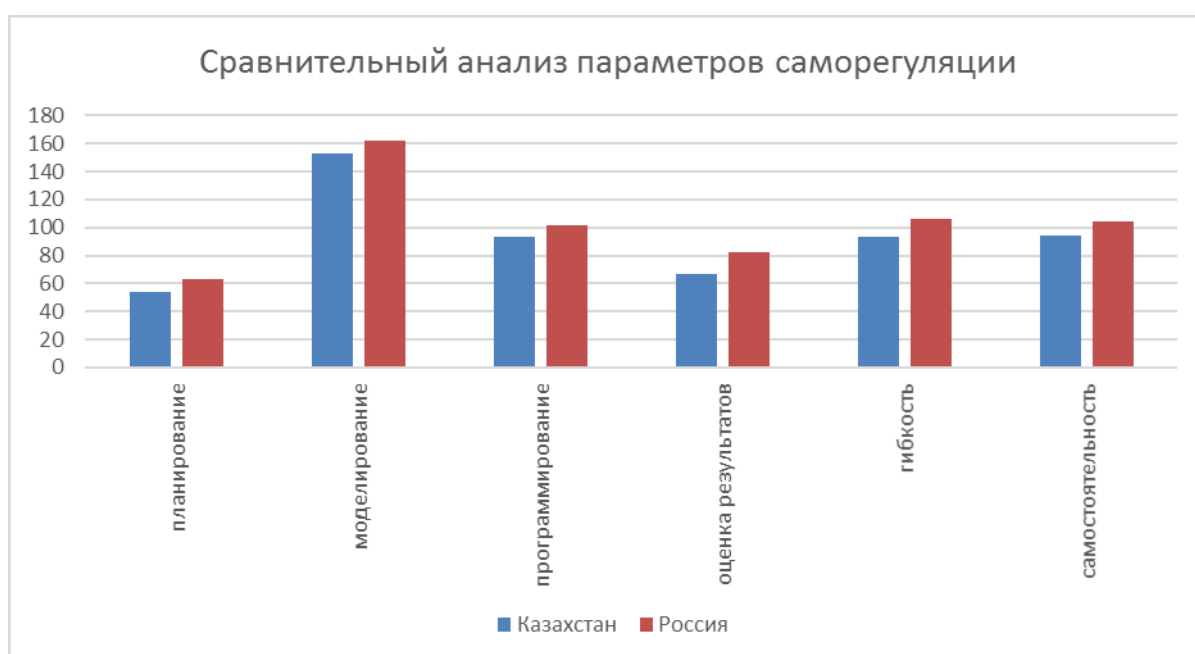


Рис. 1. Анализ средних значений по параметрам саморегуляции у женщин России и Казахстана

Наиболее высокие результаты в обеих группах испытуемых получены по параметру моделирование. Моделирование характеризует развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Достоверность различий в двух группах испытуемых проверялась с помощью t-критерия Стьюдента (см. табл. 1).



Рис. 2. Средние значения по уровню саморегуляции у женщин России и Казахстана.

С помощью t-критерия Стьюдента получены достоверные различия на уровне значимости $p \leq 0,01$ в группах женщин из России и Казахстана по таким параметрам саморегуляции, как планирование, программирование, оценка результатов деятельности, гибкость, самостоятельность и общий уровень саморегуляции. Все перечисленные параметры выше в группе женщин из России. Для русских женщин характерен более высокий уровень саморегуляции, осознанное планирование и программирование деятельности, они адекватно оценивают себя и результаты своей деятельности, характеризуются гибкостью и самостоятельностью.

Таблица 1. Результаты t-критерия Стьюдента

	Группа	N	Mean	D	t	p
Планирование	Казахстан	29,00	53,85	15,07	-2,42	0,01
	Россия	47,00	62,98	17,10		
Моделирование	Казахстан	29,00	152,63	26,38	-1,68	0,10
	Россия	47,00	161,94	22,87		

	Группа	N	Mean	D	t	p
Программирование	Казахстан	29,00	93,48	13,97	-2,49	0,01
	Россия	47,00	101,65	14,43		
Оценка результатов	Казахстан	29,00	66,35	18,15	-3,40	0,01
	Россия	47,00	82,53	21,88		
Гибкость	Казахстан	29,00	93,12	12,33	-3,38	0,01
	Россия	47,00	106,11	18,62		
Самостоятельность	Казахстан	29,00	93,86	14,50	-2,82	0,01
	Россия	47,00	104,39	19,14		
Общий уровень саморегуляции	Казахстан	29,00	514,51	64,56	-3,27	0,01
	Россия	47,00	570,02	78,31		

Таким образом, наша гипотеза о различиях в используемых стилях саморегуляции и в общем ее уровне у людей разных национальностей подтвердилась. Эти результаты подтверждают идеи культурно-деятельностного подхода о том, что социальная ситуация развития и культурные особенности окружения влияют на развитие способностей к контролю и регулированию своей деятельности и поведения, а также на способы, которыми реализуется саморегуляция. Вероятно, это не единственная, но, согласно культурно-деятельностной теории, крайне важная причина различий.

Список литературы:

1. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл, Издательский центр «Академия», 2004. 304 с.

3. Моросанова В.И. Психология саморегуляции : учебное пособие. М. ; СПб. : Нестор-История, 2012. 280 с.
4. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство. М. : Когито-Центр, 2004. 44 с.
5. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. М. : Издательство ИП РАН, 2007. 332 с.

References:

1. Konopkin O.A. Psihicheskaya samoregulyaciya proizvol'noj aktivnosti cheloveka (strukturno-funktional'nyj aspekt) // Voprosy psihologii. 1995. № 1. P. 5–12
2. Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M.: Smysl, Izdatel'skij centr «Akademiya» 2004. 304 p.
3. Morosanova V.I. Psihologiya samoregulyacii: uchebnoe posobie. M. ; SPb. : Nestor-Istoriya, 2012. 280 p.
4. Morosanova V.I. Oprosnik «Stil' samoregulyacii povedeniya» (SSPM): Rukovodstvo. M. : Kogito-Centr, 2004. 44 p.
5. Morosanova V.I., Aronova E.A. Samosoznanie i samoregulyaciya povedeniya. M. : Izdatel'stvo IP RAN, 2007. 332 p.