

**Осознанная саморегуляция студентов вузов как фактор личностной адаптивности**

**Научный руководитель – Садовникова Татьяна Юрьевна**

*Hasanova Gulu Avaz*

*Студент (магистр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра возрастной психологии, Москва, Россия

*E-mail: gulya.gasanova.1998@bk.ru*

Современное общество характеризуется глобальными социально-экономическими изменениями, которые повышают риски дезадаптации личности молодого человека, особенно на этапе перехода от детства к взрослости, т.е. на этапе юношеского возраста (А.А. Реан, В.В. Рубцов).

Возникают новые и изменяются существующие требования к различным видам жизнедеятельности юношей/девушек, в том числе и к образовательной среде, в процессе профессионального становления в юношеском возрасте [2; 3; 5; 8; 9].

Актуальной теоретической и практической задачей психологии является проблема адаптации студентов к обучению в вузе. В исследованиях И.В. Арндачук (2015), Л.Ю. Гречкина (2017), М.С. Сокова (2018) и др., выделяют важность адаптации студентов, а именно вчерашних школьников, к новым формам обучения, новому уровню требований и заданий, к новым задачам регуляции студентом своей деятельности и т.д. [1; 2; 7]. В качестве причин дезадаптации студентов Т.Е. Самородова (2015) выделяет повышение требований учебного учреждения к обучающемуся; сформированные в процессе обучения в школе стереотипы, которые приводят студентов не к изучению и осмыслению материала, а к конспектированию и заучиванию; возникновение у студентов вопросов о правильности их самоопределения, проблемы поиска своего «Я», что приравнивается к поиску смысла жизни, неуверенность в правильности выбора профессии; трудности во взаимодействии с новым незнакомым учебным коллективом, отсутствие знаний норм и правил поведения; проблемы взаимодействия студента первого курса с преподавателями; неправильное распределение личного времени; плохая саморегуляция поведения; конфликтные отношения в семье [6].

Уровень сформированности осознанной саморегуляции играет важную роль при адаптации. Б.В. Зейгарник с коллегами (1989) понимает саморегуляцию как осознанный процесс, который нацелен на контролирование собственного поведения [4]. Мы предположили, что осознанная саморегуляция является фактором личностной адаптации студентов на начальном этапе обучения в вузе.

Цель исследования: выявление особенностей адаптации студентов к обучению в вузе в связи со стилем осознанной саморегуляции.

Объект исследования - адаптация студентов к обучению в вузе.

Предмет исследования - особенности адаптации студентов к обучению в вузе в связи со стилем осознанной саморегуляции студентов вузов.

Гипотеза: существует связь между особенностями адаптации студентов к обучению в вузе и стилем осознанной саморегуляции.

Методики: 1. Опросник Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) В.И. Моросановой (2004). 2. Методика диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса-Р. Даймонда в адаптации А.К. Осницкого (2004).

Выборка: 25 студентов вузов Таджикистана, 14 юношей (56 %), 11 девушек (44 %); возраст от 19 до 22 лет ( $M = 20,36$ ;  $SD = 0,7$ ); студенты 1-2 курса вуза.

Основные результаты. При исследовании осознанной саморегуляции студентов вузов выявлено, что у обследованных студентов относительно высокая саморегуляция. Наибольшие показатели были выявлены по шкалам ССПМ «моделирование» (19,82) и «оценка результатов» (18,73). Высокие показатели по данным шкалам характеризуют испытуемых как способных выделять важные условия для достижения своих целей, как на данный момент, так и на будущее.

Изучение адаптивности студентов вузов выполнено с помощью опросника СПА. Выявлено, что у испытуемых относительно высокие показатели по шкале СПА «самовосприятие» (75,71). Такие испытуемые имеют адекватную самооценку и у них позитивная самооценка личностных качеств. Выявлены гендерные особенности социально-психологической адаптации студентов (СПА): у девушек значимо выше показатель по шкале «адаптация» ( $M-U$ ,  $p=0,021$ ) и по шкале «интернальность» ( $M-U$ ,  $p=0,034$ ).

Методом кластерного анализа были выделены три группы испытуемых с различным уровнем саморегуляции (значимость различий критерий Краскала-Уоллеса,  $p \leq 0,05$ ). Затем мы сравнили показатели адаптивных способностей студентов для трех выделенных групп.

В первую группу (13 чел., 52 %) вошли испытуемые с высоким уровнем саморегуляции и высоким уровнем адаптивных способностей. Во вторую группу (4 чел., 16 %) вошли испытуемые с относительно низким уровнем саморегуляции и относительно низким уровнем адаптивных способностей. В третью группу (8 чел., 32 %) вошли испытуемые, у которых средний уровень саморегуляции и средним уровнем адаптивных способностей. Эти студенты, скорее нацелены на себя, чем на установление отношений сотрудничества со сверстниками.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза, а именно: «существует связь между особенностями адаптации студентов к обучению в вузе и стилем осознанной саморегуляции» нашла подтверждение. Т.е. у испытуемых с высоким уровнем саморегуляции относительно высокие адаптивные навыки. Характер осознанной саморегуляции связан с особенностями адаптации студентов к обучению в вузе.

### Источники и литература

- 1) Арндачук И.В. Воспитательная работа как компонент психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников к образовательной среде ВУЗа/Вестн. Моск. Ун-та серия 20 педагогическое образование, 2015, № 4. С. 81-91
- 2) Гречкина Л.Ю. Вопросы профессиональной подготовки студентов современного ВУЗа/Вестник БГУ. Философия, 2017 №1. С. 3-9.
- 3) Дзукаева В.П., Садовникова Т.Ю. Роль матери и отца в развитии индивидуации юношей и девушек: кросс-культурный аспект // Национальный психологический журнал. – 2014. – №4 (16) – С.52–63.
- 4) Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Психологический журнал.– 1989. – Т.10.– № 2. С.122–132.
- 5) Подольский А.И., Идобаева Т.А. Перспективы психологической концепции П.Я. Гальперина в образовании и развитии личности // Образование личности», 2014, № 2. С.8-14.
- 6) Самородова Т.Е. Проблема дезадаптации студентов первых курсов СПО // Современная педагогика. 2015. № 9 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2015/09/4882> (дата обращения: 11.09.2020).

- 7) Сокова М.С. Вузовская адаптация студентов на начальном этапе обучения // Вопросы студенческой науки / Выпуск №1 (17), 2018, С.39-44.
- 8) Толстых Н.Н. Современное взросление // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 23. № 4. С.7–24.
- 9) Чеснокова О.Б., Чурбанова С.М., Молчанов С.В. Профессиональное самоопределение в юношеском возрасте как структурный компонент будущего профессионализма: социо-когнитивные и креативные факторы // Культурно-историческая психология. 2019. Т. 15. № 4. С.109–118.