

УДК 159.922

*Колесникова А.А., студент 4 курса,
Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»
Научный руководитель: Лыдкова Г.М.,
к. психол.н., доцент кафедры психологии
Елабужский институт ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский)
федеральный университет»*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация: В статье представлены результаты исследования взаимосвязи психоэмоционального благополучия и саморегуляции поведения старшеклассников. Была проанализирована литература по имеющимся исследованиям, а также проведён корреляционный анализ по критерию Спирмена, который показал наличие слабой корреляционной связи.

Ключевые слова: психоэмоциональное благополучие, саморегуляция, старшеклассники, корреляционные связи.

RELATIONSHIP OF PSYCHOEMOTIONAL WELL-BEING AND SELF- REGULATION OF BEHAVIOR IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract: The article presents the results of a study of the relationship between psycho-emotional well-being and self-regulation of behavior of high school students. The literature on available studies was analyzed, and a correlation analysis was carried out according to Spearman's criterion, which showed the presence of a weak correlation.

***Keywords:** psychoemotional well-being, self-regulation, high school pupils, correlation.*

Среди объектов внимания школьного психолога, педагогов, родителей можно отметить эмоциональное неблагополучие обучающихся. Своевременная его диагностика и принятие коррекционных мер могут предотвратить нежелательные тенденции в развитии личности. Эффективным будет также работа и с другими составляющими личности обучающихся, которые имеют взаимосвязь с психологическим благополучием.

Под психологическим благополучием в большинстве случаев исследователи подразумевают психологическое здоровье, субъективное и эмоциональное благополучие, счастье, удовлетворённость и многое другое.

Изучением психологического благополучия занимались многие психологи зарубежных и отечественных стран. Среди них можно выделить К. Рифф [1] и Т.Д. Шевеленкова, которые исследовали его структуру. Связь между психологическим благополучием и осмыслённостью жизни выделила П.П. Фесенко [2], а с профессиональной деятельностью – И.В. Заусенко [3] и Р.М. Шамянов [4]. Категория психологического благополучия на практике непосредственно связана с идеями о гармоничном бытии человека. Тем не менее, стоит отметить, что в исследованиях о психологическом благополучии (Н. Брэдбурн [5], К. Рифф [1], Э. Диннер [6]) слабо просматривается связь с саморегуляцией поведения личности.

Под саморегуляцией, по мнению О.А. Конопкина [7], который рассматривает её через системно-организованный процесс интрапсихической деятельности личности, понимается разумное использование ресурсов личности, удовлетворённость человека собственными успехами, его потенциалом. Исследователем также указывается и то, что она является

важной чертой автономности человека, необходимой для продуктивной жизнедеятельности личности.

В исследованиях В.И. Моросановой [8] можно выделить то, что стиль саморегуляции является индивидуальной возможностью личности планировать и достигать поставленных целей, оценивать полученные результаты, корректировать личную деятельность для получения установленных человеком субъективно-приемлемых целей.

Цель работы состояла в выявлении возможной взаимосвязи между психоэмоциональным благополучием и саморегуляцией поведения старшеклассников. Для этого было проведено эмпирическое исследование с обучающимися 10-го и 11-го класса МБОУ СОШ №2 г. Елабуги РТ. Выборка составила 30 человек. Используемый инструментарий: «Шкала психологического благополучия» (К.Рифф) (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой).

Анализируя результаты из таблицы 1, где представлены данные, полученные с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, можно говорить о преобладающем числе обучающихся с высоким уровнем психологического благополучия (83,3%). Их можно описать как имеющих удовлетворительные отношения с окружающими людьми. Такие обучающиеся проявляют самостоятельность и независимость, они способны контролировать внешнюю деятельность, имеют цель в жизни, которая помогает им самореализовываться.

Таблица 1.

Уровни психологического благополучия обучающихся и их средние значения.

Уровень психологического благополучия	Количество обучающихся, имеющих данный уровень	Процентное соотношение	
Высокий уровень	25	83,3%	
Средний уровень	1	3,3%	
Низкий уровень	4	13,3%	
Итого	Средние баллы	Уровень психологического благополучия	Норма и её отклонения
Общий балл по шкале психологического благополучия	382,33	Высокий уровень	373,23 ±39,69

Обучающиеся со средним уровнем психологического благополучия составляют наименьшую группу – 3,3% от всей выборки. Низкий уровень имеют 13,3% обучающихся, у которых отмечаются сложности в организации своей повседневной деятельности, в саморазвитии. Возможно, они лишены или имеют мало целей в жизни. Можно говорить и о том, что такие люди разочарованы в событиях своего прошлого.

Результаты по методике «Стилевые особенности саморегуляции поведения» (В.И. Моросановой) представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели саморегуляции в количественном и процентном отношении

Шкалы	Уровни саморегуляции поведения		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Планирование	19(63,3%)	11(36,7%)	–
Моделирование	15(50%)	15(50%)	–
Программирование	9(30%)	19(63,3%)	2(6,7%)
Оценка результатов	13(43,3%)	17(56,7%)	–
Гибкость	7(23,3%)	21(70%)	2(6,7%)
Самостоятельность	15(50%)	13(43,3%)	2(6,7%)
Общий уровень саморегуляции	19(63,3%)	10(33,3%)	1(3,3%)

Наибольший интерес представляет шкала «Общий уровень саморегуляции», так как она совмещает в себе все имеющиеся данные по опроснику. В ней можно выделить наибольшую группу обучающихся, которая составляет 63,3% от всей выборки. Они имеют высокий уровень саморегуляции и способны гибко и самостоятельно реагировать на изменяющиеся условия среды, действовать, основываясь на своих выводах, ставить и контролировать цели деятельности, достигать их и оценивать полученные результаты. Средний уровень по общей шкале имеют 33,3%, нижний же является самым малочисленным, только 3,3% обучающихся.

На основе полученных данных был проведён корреляционный анализ по критерию Спирмена. Он показал слабую корреляционную связь ($r=0,44$, $p \leq 0,01$) между психологическим благополучием и общим уровнем саморегуляции поведения у старшеклассников. Исходя из этого, можно предположить, что обучающиеся с высокими показателями психоэмоционального благополучия являются целеустремлёнными личностями, умеющие правильно ставить цель, планировать и моделировать возможности её достижения, анализировать свои действия и полученные результаты, а также автономны в своей работе. Такие обучающиеся способны правильно оценить изменения в ситуации, вовремя и корректно изменив план своей деятельности, своего поведения.

Таким образом, основываясь на результатах корреляционного анализа можно говорить о подтверждении наличия связи между психоэмоциональным благополучием и общим уровнем саморегуляции поведения старшеклассников: при повышении или понижении уровня одного, зависимо изменяется уровень другого.

Список используемой литературы:

1. Рифф, К. Основы формирования личности / К. Рифф. – М.: Наука, 2015. – 174 с.
2. Фесенко, П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально культурную специфику? / П.П. Фесенко // Психология: журнал Высшей школы экономики. – 2015. – №4. – С. 132-138.
3. Заусенко, И.В. Психологическое благополучие педагога // Педагогическое образование в России. – 2012. – №2. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-pedagoga>.
4. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов // Психол. журн. – 2014. – № 4. – С. 68-81.
5. Брэдбурн, Н. Психологическое благополучие человека / Н. Брэдбурн. – М.: Просвещение, 2010. – 185 с.
6. Динер, Э. Субъективное благополучие / Э. Динер. – М.: Просвещение, 2012. – 263 с.
7. Конопкин, О.А. Структурно-функциональный и содержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции / Конопкин О.А. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2005. – Т. 2, № 1. – С. 27–42.
8. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14, Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-45.