

## СВЯЗЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ С ПОТРЕБНОСТЬЮ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ВИРТУАЛЬНОЙ СРЕДОЙ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Отакулова Т.Б.

Розум Г.А. – магистр техники и технологии,  
ассист. кафедры ИПиЭ

Целью проведения исследования стало определение связи саморегуляции с потребностью взаимодействия с виртуальной средой в подростково-юношеском возрасте.

Психологическая наука, обратившись к исследованию саморегуляции сравнительно недавно, располагает в настоящее время значительными сведениями о сущности и роли психической регуляции активности личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Ф. Ломов, О.А. Конопкин и др.), видах регуляции (В.А. Иванников, Т.И. Шульга, Л.А. Дикая, Ольшанникова, Поцявичюс, Корнилова и др.). Психологический анализ научных направлений исследуемой проблемы показал, что саморегуляция поведения является структурным образованием личности, которое представляет собой единство целенаправленных действий, которые проявляются в принятии произвольных решений, отборе, оценке средств реализации задуманного, самоанализе поступков, определении позиций по событиям, ситуациям и в ценностном отношении индивида к самому себе. При этом важнейшим показателем развития данного феномена считается процесс овладения навыками и привычками морального поведения. С позиций личностного подхода саморегуляция поведения является интегративной свойством, которая объединяет в себе мотивационные, интеллектуальные, волевые, эмоциональные сферы человека как целостности.

Саморегуляция возникает как процесс взаимоприспособления, взаимодействия свободы и необходимости. Человек уже связан не только природными ограничениями, которые в результате его деятельности становятся менее жесткими, но и все более и более создаваемой им самим необходимостью – всем комплексом условий жизни в обществе. Одновременно с этим процессом и параллельно ему в обществе постоянно усложняются и процессы саморегуляции, направленные на его воспроизводство как целостности.

Таким образом, саморегуляцию поведения понимают как единство социальных и психологических (рефлексивных, мотивационных, волевых) проявлений сознания и самосознания индивида. Данное психологическое образование олицетворяет совокупность установок, действий, поступков, благодаря которым личность реализует собственное поведение, подбирая адекватные и морально взвешенные средства ее воплощения в окружающем мире.

В исследовании приняли участие 30 испытуемых в возрасте 15 – 18 лет (15 девушек и 15 юношей). Для исследования использовались следующие методики: исследование потребности во взаимодействии с виртуальной средой у подростков использовалась шкала интернет-зависимости И. Жичкиной; для определения стилей саморегуляции поведения применялся опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

По результатам исследования выявлено (рис. 1), что 62% подростков не склонны к Интернет-зависимости, у 24% выявленная склонность к формированию Интернет-зависимости, а у 14% ее явное наличие.

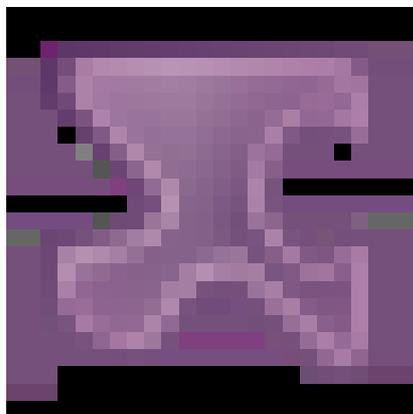


Рисунок 1 – Подверженность подростков Интернет-зависимости

В ходе исследования выявлено, что высокие показатели шкале "Общий уровень саморегуляции" получили 37% от общей выборки испытуемых, которые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на

изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Средние показатели получили 50% испытуемых. Низкие показатели получили 13% - у этих испытуемых потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. У таких испытуемых снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей, по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Для определения связи саморегуляции с потребностью взаимодействия с виртуальной средой в подростково-юношеском возрасте выполнен статистический анализ коэффициентом ранговой корреляции Спирмена с помощью программы SPSS. Полученные результаты представлены в таблице.

		VAR00008
VAR00001	Коэффициент корреляции	-,176
	Знч. (2-сторон)	,353
VAR00002	Коэффициент корреляции	-,061
	Знч. (2-сторон)	,749
VAR00003	Коэффициент корреляции	-,225
	Знч. (2-сторон)	,231
VAR00004	Коэффициент корреляции	-,197
	Знч. (2-сторон)	,297
VAR00005	Коэффициент корреляции	-,115
	Знч. (2-сторон)	,544
VAR00006	Коэффициент корреляции	-,056
	Знч. (2-сторон)	,769
VAR00007	Коэффициент корреляции	-,206
	Знч. (2-сторон)	,274
VAR00008	Коэффициент корреляции	1,000
	Знч. (2-сторон)	.

Анализ данных таблицы показал, что в ходе исследования, не выявлено взаимосвязи между склонностью к интернет-зависимостью (VAR00008) и саморегуляцией в подростково-юношеском возрасте. Таким образом, гипотеза, выдвигаемая в начале исследования, не подтвердилась.

#### Список использованных источников

- Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С.Абрамова. - М.:Наука, 1996. – 542с.
- Агафонов, А.Ю. Основы смысловой теории сознания / А.Ю. Агафонов. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 296 с.
- Акрушенко А.В. Психология развития/ А.В.Акрушенко, о.А.Ларина. - М.: Эксмо, 2008. – 306с.
- Иванников, В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А. Иванников. – М.: Издательство МГУ, 1991. – 140 с.
- Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2008. – 428 с.
- Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2000. – 280 с.
- Климов, Е.А. Общая психология. Общеобразовательный курс. Учебное пособие для вузов./ Е.А. Климов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999. – 511 с.
- Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин// Вопросы психологии.- 1995. №1. С.5-12.
- Леонтьев, А.Н. Воля / А.Н. Леонтьев // Вестник Московского Университета. – 1993. – №2. – С. 3-14.
- Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – М.: «Смысл», 2005. – 431 с.
- Лощенкова, З.Б. Возрастная психология / З.Б.Лощенкова. - М.: Лист, 2002. – 301с.
- Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования / А.Д. Наследов – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
- Носко, И.В. Психология развития и возрастная психология/ И.В.Носко. - М.: Гардарики, 2007. – 612с.
- Марищук, Л.В. Психология : пособие / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова ; под науч. ред. Л.В. Марищук ; БГУФ. – Мн.: БГУФК, 2008. – 347 с.
- Моросанова, В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. Том 23. - 2002, № 6
- Моросанова, В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности // Вопросы психологии, 1991. - №1. - с. 121

19. Плаус, С. Психология оценки и принятия решений / Перевод с англ. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1998. – 368 с.
20. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 712 с.
21. Шаповаленко, Е.В. Возрастная психология /Е.В.Шаповаленко. - М.: Гардарики, 2005. – 349с.

## РЕЛАКСАЦИОННАЯ КОМНАТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Отакулова Т.Б..

Розум Г.А. – магистр техники и технологии,  
ассист. кафедры ИПиЭ

Цель работы создание проекта релаксационной комнаты для педагогов в учреждении образования, которая вызовет минимизировать проблему эмоционального выгорания преподавателей. Заинтересованные стороны: педагоги, администрация, учащиеся, родители учащихся.



### ДЕРЕВО ПРОБЛЕМ



Рисунок 1 – Дерево проблем