

Изучение взаимосвязи саморегуляции и рефлексии

Авторы и организация

Тетерятникова Т. В., Конарева И. Н.

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского,
факультет психологии, кафедра общей психологии и психофизиологии

Методология и организация исследования

Проблема: Студенты 4-го курса сталкиваются с повышенной учебной нагрузкой и стрессом, так как это период завершения обучения, подготовки к экзаменам и квалификационной работе, что требует высокого уровня саморегуляции.

Цель исследования: изучить связь общего уровня саморегуляции и рефлексии у студентов 4-го курса направления подготовки «Психология».

Выборка: студенты 4-го курса (N=46, 20-22 года).

Методы:

Методика «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Методика «Дифференциальный тип рефлексии» Д. А. Леонтьева и Е. Н. Осина.

Статистический анализ: SPSS.

Рис. 1-2. Диаграммы рассеяния показателей саморегуляции и рефлексии.

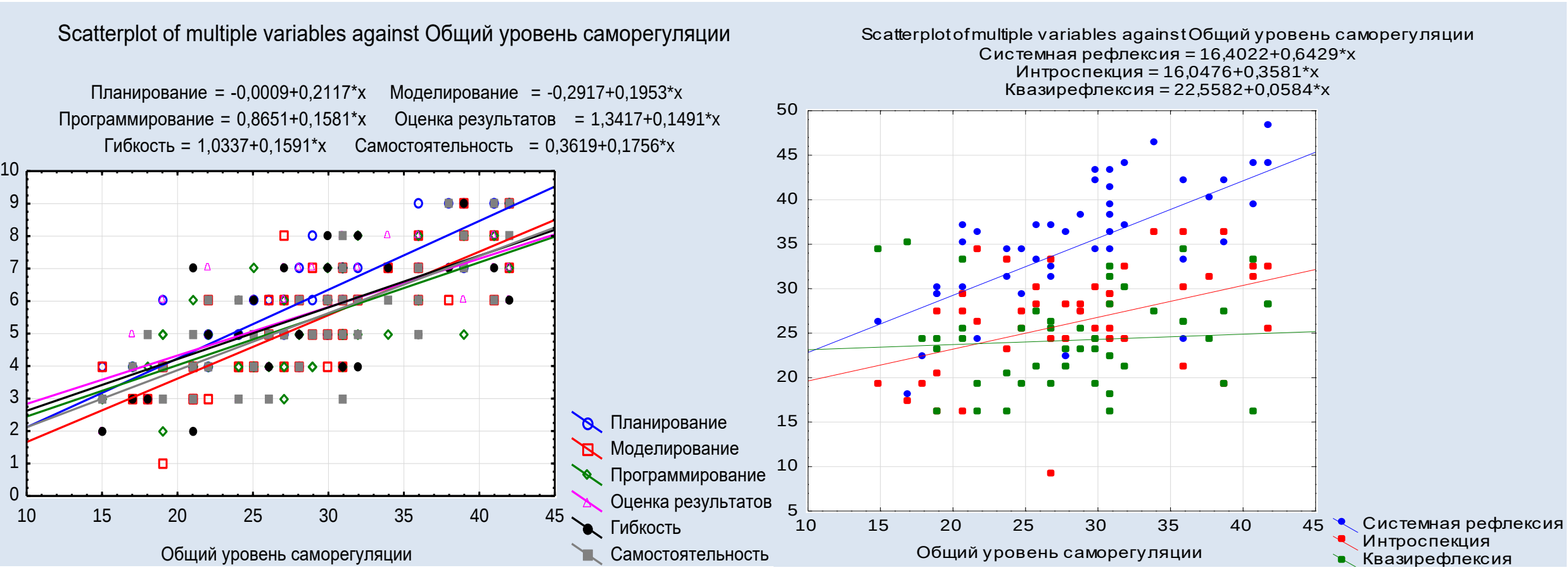


Таблица 1. Основные статистические характеристики выборки

Показатель	Среднее	Медиана	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
Общий уровень саморегуляции	28,76	29	15	42	7,13
Планирование	6,09	6	3	9	1,74
Моделирование	5,33	5	1	9	1,78
Программирование	5,41	5	2	9	1,60
Оценка результатов	5,63	6	2	8	1,57
Гибкость	5,61	6	2	9	1,65
Самостоятельность	5,41	5	3	9	1,64
Системная рефлексия	34,89	35,5	18	48	6,93
Интрорспекция	26,35	27	9	36	5,82
Квазирефлексия	24,24	24	16	35	5,28

Результаты исследования

Общий уровень саморегуляции находится в диапазоне от 15 до 42 баллов, со средним значением 28,76. Компоненты саморегуляции (планирование, моделирование и т. д.) имеют диапазон значений от 1 до 9 баллов. Большинство переменных имеют отрицательный эксцесс, что указывает на более плоское распределение данных. Некоторые переменные (оценка результатов, интрорспекция, системная рефлексия) демонстрируют заметную асимметрию.

Нормальное распределение: общий уровень саморегуляции.

Приблизительно нормальное: системная рефлексия, квазирефлексия.

Отклонение от нормального: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов, гибкость, самостоятельность, интрорспекция.

При **корреляционном анализе** с помощью критерия Спирмена, выявлена связь общего уровня саморегуляции с большинством исследуемых показателей. Сильная положительная корреляция наблюдается с планированием ($r = 0,847$), моделированием ($r = 0,788$), самостоятельностью ($r = 0,752$), системной рефлексией ($r = 0,687$), программированием ($r = 0,684$), оценкой результатов ($r = 0,683$) и гибкостью ($r = 0,667$). Умеренная положительная корреляция выявлена с интрорспекцией ($r = 0,424$). Статистически значимой корреляции с квазирефлексией не обнаружено ($r = 0,160$).

Таблица 2. Результаты корреляционного анализа по Спирмену.

Показатели	Valid N	Spearman R	t(N-2)	p-value
Общий уровень саморегуляции и планирования	46	0,847	10,56	0,000
Общий уровень саморегуляции и моделирования	46	0,788	8,496	0,000
Общий уровень саморегуляции и самостоятельности	46	0,752	7,563	0,000
Общий уровень саморегуляции и системная рефлексия	46	0,687	6,278	0,000
Общий уровень саморегуляции и программирования	46	0,684	6,227	0,000
Общий уровень саморегуляции и оценка результатов	46	0,683	6,213	0,000
Общий уровень саморегуляции и гибкости	46	0,667	5,939	0,000
Общий уровень саморегуляции и интрорспекции	46	0,424	3,108	0,003
Общий уровень саморегуляции и квазирефлексия	46	0,160	1,075	0,288

Заключение

Основные выводы: Исследование подтвердило сильную связь общего уровня саморегуляции с другими стилями регуляции поведения (планирование, моделирование, самостоятельность и др.), а также большинством показателей рефлексии (системная рефлексия, интрорспекция).

Интересный результат: отсутствие значимой корреляции между общим уровнем саморегуляции и квазирефлексией требует дальнейшего изучения.

Практические рекомендации: Осознание важности развития навыков планирования, моделирования и самостоятельности для общей саморегуляции обучающихся.