

## A SZÁNDÉKOS ÖNSZABÁLYOZÁS ÉS TANULÁSI STRATÉGIÁK LEHETSÉGES ÖSSZEFÜGGÉSEI KÖZÉPISKOLÁSOK ÉS EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

T-3

Jámbori Szilvia \*, D. Molnár Éva \*\*

\* Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet

\*\* Szegedi Tudományegyetem, Neveléstudományi Intézet

*Kulcsszavak:* szándékos önszabályozás; tanulási stratégiák

Minden életkornak megvannak a maga nyereségei és veszteségei, melyek között a pozitív egyensúly megteremtése életkortól függetlenül hozzájárul a személy szubjektív jóllétéhez. A szándékos önszabályozás elméleti koncepciója először a sikeres öregedéssel foglalkozó kutatások középpontjában állt, hangsúlyozva a folyamat jelentőségét az életkorral együttjáró veszteségek kezelésében. Baltes és Baltes (2000) szelekció–optimalizáció–kompenzáció (SOC) modellje szerint a változásokhoz való alkalmazkodás segítheti az egyént erőforrásainak maximális kihasználásában. A szelekció a célválasztásra vonatkozik, mely alapulhat választáson vagy veszteségen, az optimalizáció a megfelelő eszközök megszerzésére irányul, míg a kompenzáció a veszteségek ellensúlyozására tett erőfeszítés mértékét mutatja. Kiemelik, hogy a szándékos önszabályozásnak pozitív hatása van a tanulmányi eredményekre, a mentális egészségre és a szociális kompetenciákra, illetve pozitív kapcsolatban áll a fiatalok szubjektív jóllétével és egészséges fejlődésével.

Kutatási eredmények azt is alátámasztják, hogy a középiskolai és egyetemi tanulmányi sikeresség szoros összefüggést mutat a hatékony tanulási stratégiák alkalmazásával (tervezés, időgazdálkodás, monitorozás). Ennek megfelelően vizsgálatunk célja annak felderítése, hogy a szándékos önszabályozás folyamatai (szelekció, optimalizáció, kompenzáció) milyen összefüggésben állnak a tanulási stratégiákkal serdülő- és fiatal felnőttkorban.

A kutatásban 163 középiskolás diák ( $N_{\text{fiú}}=57$ ,  $N_{\text{lány}}=105$ ,  $M_{\text{életkor}}=14,94$  év) és 188 alapképzéses egyetemista ( $N_{\text{fiú}}=63$ ,  $N_{\text{lány}}=125$ ,  $M_{\text{életkor}}=19,66$  év) vett részt. Egy nagyobb kutatás részeként kitöltötték a Rövidített SOC kérdőívet és a Tanulási stratégiák alskálát.

A statisztikai elemzések alapján szignifikáns életkori különbséget azonosítottunk ( $t=3,390$ ,  $p=0,01$ ) a SOC stratégiák esetében, miszerint a középiskolások szignifikánsan alacsonyabb mértékben ( $M_{\text{serdülő}}=2,98$ ,  $SD_{\text{serdülő}}=1,31$ ) használják a szelekció stratégiát összevetve az egyetemistákkal ( $M_{\text{felnőtt}}=3,40$ ,  $SD_{\text{felnőtt}}=1,58$ ). Az egyetemisták esetében szignifikáns közepes erősségű pozitív együttjárást figyelhetünk meg a szelekció és az optimalizáció stratégiák és a monitorozás ( $r_{(185)}=0,390$ ,  $p=0,01$ ), időgazdálkodás ( $r_{(185)}=0,416$ ,  $p=0,01$ ) között, illetve negatív együttjárást mindkét SOC stratégia és a halogatás ( $r_{(185)}=-0,348$ ,  $p=0,01$ ) esetében. Az eredmények azt tükrözik, hogy a hatékony tanulási stratégiák jelentősek lehetnek a célok súlyozásában és a helyzetekhez való rugalmas alkalmazkodásban. A kompenzáció esetében pedig megfigyelhettük, hogy az erőfeszítés kontroll ( $r_{(185)}=0,348$ ,  $p=0,01$ ), az időgazdálkodás ( $r_{(185)}=0,416$ ,  $p=0,01$ ) és a segítségkérés ( $r_{(185)}=0,459$ ,  $p=0,01$ ) tanulási stratégiák szerepe lehet hangsúlyosabb. Az eredmények bizonyítják a szándékos önszabályozás folyamatainak a szerepét a hatékony tanulási folyamatban középiskolások és egyetemisták esetében is.

*A kutatást az EFOP-3.6.1-16-2016-00008 azonosítójú, EU társfinanszírozású projekt támogatta.*