(cc) BY

Дивеев Данила Васильевич
аспирант, специалист по УМР
Институт образования
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
г. Кемерово, Кемеровская область

ХАРАКТЕРИСТИКА ПАРАМЕТРОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ИНТЕРНАЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАПРАВЛЕННОСТЕЙ

Аннотация*: в статье нами рассматриваются теоретические аспекты саморегуляции и интернальности, их связь с личностными качествами субъекта. Дается характеристика параметров регуляции собственного поведения и принятия ответственности как важных показателей профессионального становления будущих педагогов. Методы исследования: теоретический метод (анализ литературных источников по проблемам саморегуляции и интернальности); эмпирические методы (констатирующее исследование; количественный и качественный анализ результатов исследования (показатели описательной статистики)). В результате констатирующего исследования были получены результаты: большинство респондентов осознают свою ответственность и степень значимости своего нынешнего поведения и будущей профессиональной деятельности. Тогда как большинство параметров контроля и регуляции произвольной активности у большей части студентов находится на среднем уровне. Сделаны выводы о необходимости развития саморегуляции личности у студентов педагогических направленностей с различным уровнем интернальности.*

Ключевые слова*: саморегуляция, ответственность, студенческий возраст, особенности профессионального становления.*

Понятие саморегуляции включает в себя характеристики личности, такие как способность человека ставить для себя цели, ориентироваться на временную перспективу, адекватно оценивать собственные способности и силы для постановки соответствующих целей, объективно оценивать результаты своей

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

деятельности для внесения корректировок в поведение [4]. Понятие интернальности представляет собой один из полюсов локуса контроля и отображает степень принятия ответственности за происходящее в своей жизни, за свою деятельность и ее последствия. Оно не включает в себя, но все же связано с различными значимыми личностными параметрами, о чем свидетельствуют практические исследования, которые мы рассмотрим далее. По нашему мнению, умение контролировать собственное поведение и осознание собственной ответственности за все происходящее в жизни, являются очень важными в профессиональном становлении будущих педагогов.

Из исследования 1989 года М.М. Смирновой можно на практическом примере подтвердить, что экстерналы приписывают ответственность за достижения внешним обстоятельствам, судьбе или удачи, когда для интернала представления об успехе являются собственные усилия, достижение цели, результат, преодоление трудностей [9]. Исследование 2017 года И.А. Мелиховой, А.А. Архиповой, Ю.А. Граждиян, где рассматривалось влияние локуса контроля на мотивацию достижения успеха, привело исследователей к выводу, что интернальность влияет на способность к достижению успеха, и данное влияние усиливается с возрастом [3]. Успехом для интернала является достижение цели, более того, по данным Б. Вайнера, если локус контроля воспринимается как внешний, результат собственных действий вообще не оказывает на индивида выраженного эмоционального воздействия, т.е. человек остается безучастным к происходящему [6].

Интернальность является показателем того, что человек способен адекватно оценивать свои силы, возможности и ресурсы и результативно использовать, и применять их в ситуациях неопределенности. Это утверждение доказывает исследования связи субъективного контроля и веры в достижение цели собственными усилиями, которые проводили Р. Вулри и Дж. Роттер, Д. Уотсон и Э. Боумел. Они показали, что ситуация выбора выбивает из привычного состояния в большей степени экстерналов, а не интерналов, которые также, в свою очередь, опираются на собственные умения и навыки и веру в них, что допускают при решении проблемной ситуации меньшее количество ошибок [1].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Ряд исследований посвящен связи локуса контроля и особенностей структуры и содержания субъективной временной перспективы. Так, исследования Ф.У. Вессмана, С. Тайера и Д.С. Гормана показали, что интерналы в своих временных перспективах более ориентированы на будущее, лучше способны концептуализировать отрезки времени. По сравнению с экстерналами, их временная перспектива охватывает более дальнюю зону как будущего, так и прошлого, причем независимо от характера событий, в то время как временная перспектива экстерналов укорочена и малособытийна [2].

Есть данные из исследования Г.У. Ощепковой об обратной связи интернальности и тенденции к аддиктивному поведению [6]. Интернальность является значимым личностным фактором стрессоустойчивости и эффективного совладания с кризисными жизненными ситуациями, она снижает вероятность развития эмоциональных нарушений, в том числе ввиду проявления сопряженной с интернальностью способности опосредствовать эмоциональные реакции смысловыми средствами, более открыто и активно вести себя в проблемных ситуациях [2].

Зафиксирована также связь интернальности и общей социальной эффективности, включая уровень материальной обеспеченности [5]. По данным А.А. Реана, интернальность связана с уровнем профессионального мастерства [8], что косвенно свидетельствует о деятельностной природе становления интернальности. В целом можно заключить, что поведение интернального типа, кроме прочего, предполагает определенный уровень владения личностными навыками опосредствования, некоторую практически наработанную личностную компетенцию по управлению собственным поведением.

И так исходя из всего выше перечисленного можно заключить о том, что интерналы более ориентированы на успех, так как собственное подкрепление принесет им больше удовлетворенности, способны адекватно оценивать и распределять свои собственные внутренние ресурсы, их поведение более продуманное и осмысленное, а также нацелено на достижение значимых благ в более дальнем будущем, чем на реализацию потребностей, они более стрессоустойчивы, менее зависимы от вредных привычек, а также более социально активны. Из чего

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

можно сделать вывод, что определенный уровень интернальности, также предполагает определенный уровень управления собственным поведением, осознание себя как субъекта деятельности и опосредованное влияние на самого себя, что возвращает нас к саморегуляции. Поэтому можем говорить, что навыки саморегуляции связанные с различными личностными характеристиками, так же связаны и с локусом контроля, а следовательно, с осознанием индивида себя субъектом деятельности, для принятия им ответственности за свою жизнь. Все это определяет успешность в реализации деятельности студентов педагогических направленностей.

Выборку исследования составили студенты «Кемеровского государственного университета» Института образования первых и вторых курсов в количестве 123 человека от 17 до 23 лет. Респонденты обучаются на таких педагогических направленностях, как английский и немецкий язык, математика и информатика, начальное и дошкольное образование, а также направлениях подготовки психолого-педагогического и специального (дефектологического) образования.

После проведения констатирующего исследования, включающего в себя методики «Социально-психологической адаптации», «Стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой» и «Смысложизненные ориентации» были получены следующие результаты, представленные в таблице 1, в виде описательных статистик более значимых параметров этих методик.

Таблица 1

Описательные статистики общей выборки
на констатирующем этапе эксперимента (n=123)

Методика	Показатель	Среднее	Медиана	Мода	Минимум	Максимум	Дисперсия	Станд. откл
СПА	Адаптация	65,86	66	53	31	90	156,66	12,51
	Самопринятие	71,41	71	100	29	100	271,96	16,49
	Принятие других	66,58	66	56	26	100	185,26	13,61
	Эмоциональный комфорт	62,86	61	60	13	100	385,39	19,63
	Интернальность	68,53	67	56	45	100	169,29	13,01
С	Планирование	6,44	7	8	2	9	3,00	1,73

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

СПМ	Моделирование	6,18	6	6	1	9	2,82	1,68
	Программирование	6,69	7	7	0	9	2,90	1,70
	Оценивание результатов	6,33	6	6	3	9	1,91	1,38
	Гибкость	6,77	7	8	1	9	3,39	1,84
	Самостоятельность	4,96	5	7	0	9	5,53	2,35
	Общий уровень саморегуляции	31,89	33	36	16	42	26,83	5,18
СЖО	Цели в жизни	31,26	32	37	12	42	44,39	6,66
	Процесс жизни	29,82	31	26	6	42	46,91	6,84
	Результативность жизни	26,30	26	26	10	35	24,47	4,94
	ЛК-Я	20,93	22	22	10	28	19,43	4,40
	ЛК-жизнь	30,79	31	36	16	42	43,27	6,57
	Общий показатель Осмысленность Жизни (ОЖ)	103,20	105	99	46	138	330,96	18,19

Рассмотрим результаты методики «Социально-психологическая адаптация». По шкале «Адаптация» 1,63% из всей выборки набрали низкие баллы, 33,33% – средние и 65,04% – высокие, что говорит о том, что у большинства испытуемых нет значимых конфликтов как с собой (внутренних), так и с окружающими людьми (внешних), баланс с собой и социумом позволяет им быть оптимально эффективными в реализации своих возможностей в значимой сфере деятельности. 72,36% студентов характеризуются принятием себя, они способны адекватно и с высокой долей объективности оценивать себя, свои качества и поступки, осознавать и принимать те ценностные ориентиры, которые детерминируют их поведение, жить в гармонии и балансе с собой. Абсолютно противоположные показатели по шкале «Самопринятия» выявились у 3,25% испытуемых, остальные 24,39% находятся в пределах нормы. Также большинство респондентов принимают не только себя, но и других: 65,85% респондентов отличаются общей толерантностью, им не свойственно осуждение, чего-то иного не свойственного им самим, что может проявляться в поведении и характере других людей, они понимают и принимают существование других точек зрения, иного стиля в поведении, самовыражении и так далее, а вот 2,44% от всей выборки по результатам оказались полярными первым и более склонными к осуждению

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

чего-то не свойственного и непривычного их мировоззрению. 11,38% студентов, принимающих участие в исследовании, испытывают эмоциональный дискомфорт, постоянную тревогу, страхи и неуверенность в себе, мешающие оптимальной и результативной деятельности. При этом 51,22% наоборот набрали высокие результаты по показателю «Эмоциональный комфорт» и характеризуются: уверенностью в себе, общим состоянием удовлетворенности и комфорта, у них отсутствуют страхи в проявлении своего самовыражения, из чего можно сделать вывод о том, что преград в осуществлении нормальной деятельности у них нет. Согласно результатам, полученным по шкале «Интернальность» можно говорить о том, что 66,67% респондентов склонны оценивать происходящие события в своей жизни, как события зависящие от них, а сторонние влияния, как те которыми также можно управлять, что их жизнь в их руках, они несут полную ответственность как за свои успехи, так и за неудачи, характерной особенностью является то, что даже после ряда невознаграждаемых, неуспешных действий их вера в подконтрольность внешних условий, в наличии у себя сил на это у них не снижается. Оставшиеся 33,33% респондентов имеют показатели в пределах средних значений, что может говорить о их склонности к выборочному принятию ответственности, например, только за успехи, а в случае неудачи – виноваты обстоятельства, либо же в неполной уверенности в своем контроле над жизнью, например, в случае ряда неудач.

Данные, полученные по методике «Стиль саморегуляции поведения», позволяют констатировать следующие результаты в группе общей выборки: по шкале «Планирование» больше половины студентов имеют высокие результаты, что говорит о их сформированном желании в планировании деятельности о достаточном уровне умения выдвигать и удерживать адекватную, реалистичную цель деятельности, которая с большей вероятность может быть успешна. Противоположное можно сказать о 5,69% респондентов, и 40,65% показали средние результаты. По шкале «Моделирования» у большинства испытуемых выявлены средние результаты, а именно у 47,97%, чуть меньшее количество – 43,90% набрали высокие показатели, оставшиеся 9,13% – низкие, что говорит о том, что

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

они в слабой степени способны учитывать внутренние и внешние значимые условия для достижения цели, не реалистично оценивают обстоятельства, что порождает на выходе не детализированный план с учетом различных факторов, а просто фантазию. 52,03% способны осознанно программировать свое поведения, они в достаточной степени могут продумывать способы и очередность своих действий для успешного достижения целей, но все же более реалистично и детально программируют свою деятельность другие 34,96%, они также способны делать выводы из собственных неудач и вносить коррективы в дальнейшие планы, оставшиеся 13,01% не имеют к этому потребности, их поведение детерминируется импульсами. У 52,85% – средний уровень развития по шкале «Оценка результатов», это говорит о сформированности и устойчивости у студентов субъективных критериев оценки результатов своей деятельности, но в зависимости от ситуации они могут как справедливо и адекватно, так и не критично относиться к результатам и к себе, тогда как 44,72% набрали высокие результаты, что говорит о сформированности у них точных критериев оценки, они способны без труда найти несоответствие между реальным и запланированным результатом, оценить ошибки и внести поправки в план, а 2,44% из этой выборки склонны не замечать своих ошибок, критерии успешности очень субъективны и неустойчивы. По шкале «Гибкость» 45,53% группы получила высокие результаты, это говорит о пластичности у них процессов регуляции, то есть они способны адекватно реагировать на быстро меняющиеся условия, им легко удается их заметить, оценить и перестроить план и программу действий. Оставшаяся часть группы – 41,46% из которой набрали средний уровень по этой шкале, что характеризует их как тех, кто сохраняет уверенность в изменяющейся ситуации, но в быстром реагировании и адекватности этой реакции на эту ситуацию возможны проблемы, последние 13,01% имеют низкие показатели, плохо адаптируются к новым условиям и в меняющейся обстановке теряются и чувствуют себя не уверенно. По шкале «Самостоятельность» результаты разделились почти ровно, высокие результаты набрали 33,33% респондентов, значит, они могут организовывать свою деятельность сами, автономно выдвигать цели, составлять

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

план деятельности и программу поведения, контролировать их ход, замечать несоответствия и вносить корректировки, 38,21% имеют средние показатели и оставшиеся 28,46% – низкие, что говорит о их неспособности осуществлять все этапы по выдвижению и достижению цели без чьей-либо помощи. Все предыдущие показатели складываются в одну систему осознанной саморегуляции, являющейся индивидуальной для каждого, «Общий уровень саморегуляции» показывает степень сформированности этой системы. Большинство – 52,03% показали высокие результаты по данному показателю, 42,28% – средние, и оставшиеся 5,69% – низкие.

Рассматривая результаты теста «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева можно сказать, что большинство по всем параметрам набрали средние результаты. По показателю «Цели в жизни» 24,39% респондентов имеют цели, планы и перспективы в будущем, когда как 13,01% из всех испытуемых живут одним днем и не загадывают далеко. 19,51% по шкале «Процесс жизни» набрали высокие баллы, и столько же процентов от общего количества набрали низкие, что отражает удовлетворенность своей жизнью в данный момент, степень ее эмоциональной насыщенности для человека. Шкала «Результативность жизни» отражает то насколько человек доволен результатами пройденного жизненного этапа с рождения до нынешнего момента, то в какой степени он считает себя успешным на данном временном отрезке, 38,21% из респондентов имеют высокий баллы, а 7,32% – низкие. 30,08% испытуемых верят в свои силы и считают, что полностью способны построить свою жизнь, так как планируют, 8,13% набрали низкие баллы, они не верят, что собственных сил им хватит, чтобы изменить жизнь. Следующий показатель «Локус контроля – жизнь» показывает отношение к жизни человека в целом, в отличие от предыдущего, который показывал отношение к себе и к своим силам в этой жизни. 17,07% считают, что свободы выбора нет, что жизнь настолько неуправляема, что и смысла строить планы нет, а вот 30,89% наоборот верят в полную управляемость жизнью. «Общий показатель осмысленности жизни» включает в себя все предыдущие критерии и его уровень показывает, то насколько человек хочет и может ставить для

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

себя цели, то на сколько достижениями целей он доволен и удовлетворен, и то в какой мере он верит, что все что происходит в его жизни, причина всему он сам, а не случайности и что он хозяин своей жизни, которой он способен управлять. 35,77% набрали высокие результаты, а 11,38% – низкие.

В ходе исследования мы выявили, что параметры саморегуляции у большинства студентов имеют значения в пределах нормы, а параметры интернальности также преобладают над экстернальностью более чем у половины респондентов выборки. Из чего можно заключить, что большинство студентов педагогических направленностей характеризуются ответственным отношением к своему поведению и жизни в целом, способны ставить перед собой адекватные цели и объективно оценивать результаты своей деятельности и корректировать ее для улучшения результатов. Все это позволит нынешнем студентам в итоге стать квалифицированными профессионалами и успешно реализовывать педагогическую деятельность. Для остальной же части респондентов является актуальным повышение уровня саморегуляции, что требует продолжения исследования.

Список литературы

1. Бокова О.А. Особенности субъективного контроля у людей юношеского возраста с различной выраженностью личностной ригидности [Текст]: автореф. дис. … канд. психол. наук / О.А. Бокова. – Барнаул, 2002. – 24 с.

2. Карась Д.В. Теоретико-методологические подходы к пониманию интернальности как психологического феномена [Текст] / Д.В. Карась // Сибирский психологический журнал. – 2010. – №64 – С. 24–48.

3. Мелихова И.А. Влияние локуса контроля на мотивацию достижения успеха [Текст] / И.А. Мелихова, А.А. Архипова, Ю.А. Граждиян // Экономика. Менеджмент. Человек. – 2017. – №3. – С. 56–59.

4. Морозова И.С. Личность и саморегуляция деятельности [Текст]: учебное пособие / И.С. Морозова. – Кемерово: Кемеровский госуниверситет, 2000. – 110 с.

5. Муздыбаев К. Психология ответственности [Текст] / К. Муздыбаев. – М.: Издательская группа URSS, 2010. – 248 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего [Текст] / Ж. Нюттен; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.

7. Ощепкова Г.И. Проявления экстернальности и интернальности при зависимом поведении [Текст] / Г.И. Ощепкова // Филология и культура. – 2015. – №3 (41). – С. 333–336.

8. Реан А.А. Психология изучения личности [Текст]: учеб. пособие. / А.А. Реан. – СПб.: Изд. В.А. Михайлова, 1999. – 288 с.

9. Смирнова М.М. Психологическая характеристика выраженности экстернальности-интернальности в тексте [Текст]: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / М.М. Смирнова. – М.: Промедиа, 1989. – 28 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)