

РЕФЕРАТ

Отчет 73 с., 2 ч., 3 рис., 1 табл., 40 источников, 5 прил.

Ключевые слова: локус контроля, интернальность, экстернальность, саморегуляция поведения, прокрастинация, уровень успеваемости, моделирование, оценивание результатов, средний балл, самоконтроль, планирование, программирование.

Объект: стилистические особенности регуляции деятельности

Предмет: стилистические особенности регуляции деятельности обучающихся вузов с разным уровнем успеваемости.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между стилистическими особенностями регуляции деятельности и уровнем успеваемости.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методологические подходы к исследованию стилистических особенностей регуляции деятельности, а также содержание понятий «прокрастинация», «локус контроля»
2. Разработать программу эмпирического исследования стилистических особенностей регуляции деятельности у обучающихся вузов с разной успеваемостью.
3. Провести исследование и проанализировать полученные результаты.

Нами были подобраны три методики:

1. Методика «локус контроля» Д. Роттера.
2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения».
3. Шкала прокрастинации для студентов.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа по теме исследования;
2. Метод психодиагностического исследования;
3. Метод математико-статистической обработки данных с

применением программы IBM SPSS Statistics 23.0 (корреляционный анализ Спирмена).

В данном исследовании приняли участие 39 студентов специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Вывод: По данному исследованию, я провела тестирования, исходя из данных исследования, сделала корреляционный анализ, в котором видно, что средний балл успеваемости коррелирует со шкалами: планирование, оценивание результатов, общий уровень саморегуляции, общая интернальность и шкала прокрастинации. Можно сказать, что, чем выше показатели по данным шкалам, тем выше средний балл успеваемости.

Исходя из этого, могу сказать, что гипотеза о том, что существует взаимосвязь между уровнем успеваемости студентов и стилистическими особенностями регуляции деятельности доказана.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СТИЛЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ...8	
1.1 Теоретический анализ понятия «локус контроля» в психологии.....8	
1.2 Стилистические особенности саморегуляции у студентов.....13	
1.3 Понимание феномена «Прокрастинация» в современной психологии.....18	
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛИСТЕЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ С РАЗНОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ.....25	
2.1 Программа эмпирического исследования стилистических особенностей регуляции деятельности у обучающихся вузов с разной успеваемостью25	
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....30	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	76

ВВЕДЕНИЕ

Изучение детерминант академической успеваемости продолжает оставаться одной из актуальных дисциплин прикладной психологии, которая позволяет нам не только прогнозировать уровень успеваемости учащихся, но и проектировать образовательную среду, направленную на максимальное раскрытие потенциала каждого учащегося или студентки. Традиционно в качестве основного фактора, определяющего успеваемость в учебе, принято рассматривать индивидуальные особенности когнитивной сферы студента, в частности, различные типы интеллекта. Наряду с этим, большое внимание уделяется изучению личностных детерминант академической успеваемости: таких характеристик, как учебная мотивация, самооценка, саморегуляция поведения, прокрастинация.

Саморегуляция произвольной активности человека понимается, как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлен на достижение принимаемых субъектом целей.

По определению В.И. Моросановой¹, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных ее видах».

Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

¹ .Моросанова, В. И. Стилевые особенности саморегулирования личности. 1991. № 1.с. 121-127. с.

«Локус контроля» называют также «локализацией контроля волевого усилия».

- Склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам называется внешним локусом контроля (экстернальностью).

- Склонность приписывать результаты деятельности внутренним факторам называется внутренним локусом контроля (интернальностью). Внутренними факторами здесь являются свойства личности индивида: свои усилия, собственные положительные и отрицательные качества, наличие или отсутствие необходимых знаний, умений и навыков и т. п.

Например, если ученик получил неудовлетворительную оценку, то, обладая внешней локализацией контроля, он возложит вину на внешние факторы («к родителям пришли гости и отвлекали меня от выполнения домашнего задания», «задание было плохо написано на доске» и т. п.), а обладая внутренней — на внутренние («я не успел должным образом подготовиться к предмету», «я так и не смог найти решение задачи», «этот предмет мне неинтересен» и т. п.).

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), пренебрегает этой необходимостью и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения. В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня считается нормальным. Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в обычное «рабочее» состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за невозможно короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по службе, упущенных возможностей, недовольства окружающих из-за

невыполнения обязательств и тому подобного. Следствием этого может быть стресс, чувство вины, потеря производительности. Комбинация этих чувств и перерасхода сил (сначала — на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем — на работу в авральном темпе) может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию.

Вышеприведённое общее представление признаётся большинством исследователей данного феномена, но различные авторы расходятся в точном определении и конкретных формулировках. Тем не менее, можно выделить особенности откладывания дел, характерные для прокрастинации, что позволяет отделить этот феномен от других близких по содержанию явлений:

- сам факт откладывания;
- наличие планов — откладываются дела, которые были предварительно ограничены определёнными сроками;
- осознанность — человек не забывает про важную задачу и физически может ею заниматься, он откладывает её выполнение умышленно;
- иррациональность — субъекту очевидно, что откладывание вызовет те или иные проблемы, то есть он действует заведомо вопреки своим интересам;
- стресс — откладывание вызывает негативные эмоции и утомление.

Исходя из этого, можно отделить прокрастинацию от лени, отдыха. Также прокрастинация не равнозначна неумелому планированию, когда планы не исполняются и сдвигаются потому, что основываются на неверных оценках возможностей и производительности, хотя ошибки в планировании могут провоцировать или усугублять прокрастинацию.

Актуальность данного исследования заключается в выявлении взаимосвязи стилистических особенностей регуляции деятельности студентов, с разным уровнем успеваемостью, что позволяет определить, какие стилистические особенности влияют на успеваемость студентов.

Стиль саморегуляции поведения личности относится к степени осознанной саморегуляции и развитию ее индивидуального профиля,

составляющими которого являются частные регуляторные процессы. Степень сфорсированности индивидуальной саморегуляции является важным предиктором продуктивности при выполнении различных видов профессиональной деятельности.

Лица с высоким уровнем саморегуляции поведения с высоким уровнем саморегуляции поведения характеризуются независимостью, гибким и адекватным реагированием на изменяющиеся условия, осознанным продвижением по службе и достижением поставленных целей.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между стилистическими особенностями регуляции деятельности и уровнем успеваемости.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретико-методологические подходы к исследованию стилистических особенностей регуляции деятельности, а также содержание понятий «прокрастинация», «локус контроля»
2. Разработать программу эмпирического исследования стилистических особенностей регуляции деятельности у обучающихся вузов с разной успеваемостью.
3. Провести исследование и проанализировать полученные результаты.

Объект: стилистические особенности регуляции деятельности

Предмет: стилистические особенности регуляции деятельности обучающихся вузов с разным уровнем успеваемости.

Гипотеза: можно предположить, что существует взаимосвязь между уровнем успеваемости студентов и стилистическими особенностями регуляции деятельности.

Нами были подобраны три методики:

1. Методика «локус контроля» Д. Роттера².
2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросанова В. И.³.

² Методика «локус контроля» Д. Роттера (смотрим приложение А)

³ Опросник «Стиль саморегуляции поведения» Моросанова В. И. (смотрим приложение Б)

3. Шкала прокрастинации для студентов К. Лэй⁴.

В данном исследовании приняли участие 39 студентов специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа по теме исследования;
2. Метод психодиагностического исследования;
3. Метод математико-статистической обработки данных с применением программы IBM SPSS Statistics 23.0 (корреляционный анализ Спирмена).

⁴ Шкала прокрастинации для студентов К. Лэй (смотрим приложение В)

1 ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛИСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Теоретический анализ понятия «локус контроля» в психологии

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы изучения личности. В современных зарубежных и отечественных исследованиях самоконтроль рассматривается в самых различных аспектах.

Понятие «локус контроля», введенное в психологию в середине 60-х гг. XX века, американским психологом Джулианом Бернардом Роттером⁵, которое описывает некоторое обобщенное представление человека о том, что является причиной событий его жизни и кто несет за них ответственность

Проблема локуса контроля издавна изучалась под различными названиями в философии, социологии, психологии при рассмотрении вопросов, так или иначе затрагивающих способности человека управлять своими делами и поступками (отчуждение, конформизм, самоактуализация, самодетерминация смысл жизни, стремление к власти и т. п.).

Локус контроля — это психологическое понятие, отражающее одну из важнейших черт личности -самостоятельность человека в достижении своих целей, степень самостоятельности и активности, развитие личной ответственности за события, которые с ним происходят. Исторически эта тема всегда ассоциировалась с понятиями судьбы и свободы воли.

Психологический аспект локуса контроля - учитывает способности человека, необходимость эффективного воздействия на социальную среду.

Другой аспект проблемы локуса контроля отражен во фрустрационной теории С. Розенцвейга⁶. Согласно его подходу в обычных житейских ситуациях люди по-разному реагируют на трудности в достижении своих целей. Одни обвиняют себя, другие связывают неудачи с внешними обстоятельствами.

⁵ Савина, Ю. В. Локус контроля в понимании современной психологии. 2017. - №42 – С. 26

⁶ Савина, Ю. В. Локус контроля в понимании современной психологии. 2017. - №42 – С. 219 – 223.

Типология социального характера очень согласуется с тем, что обосновал Роттер⁷, и была предложена в начале 50-х годов. Его типы «направляемые изнутри» и «направляемые другими» уже указывают на локус контроля. Роттер провел четкую грань между своими концепциями и доктриной Рисмана⁸. Рисмана интересовала локус развития ценностей людей - независимо от того, заложены ли они (ценности) в самом человеке или принадлежат другим. Поведение людей, «направляемых изнутри», регулируется внутренними интернализированными целями и ценностями, а людей, «направляемых другими» - ценностями, внешними по отношению к ним. Роттера интересовала локус ожиданий людей – уверенность в своих силах и способности реализовать свои цели или вера в других, по воле случая или судьбы. Разница между этими двумя концепциями заключается в том, что одна имеет дело с механизмом общественного контроля, а другая - с личным контролем.

Локус контроля стал предметом исследования Р. Вулри и Дж. Роттера, Д. Уотсона и Э. Боумела. Они исследовали поведение интерналов и экстерналов в ситуациях, конгруэнтных и не конгруэнтных их склонностям. Были предложены для решения задачи «навыка» и задачи «шанса», т.е. возможное их решение заключалось либо в использовании имеющихся навыков, либо при помощи удачного стечения обстоятельств. Выяснилось, что интерналы делают больше ошибок в ситуациях «шанса», чем навыка, а экстерналы – меньше ошибок в ситуации «шанса» и больше в задачах на навык.

Сама концепция локуса контроля основана на результатах теории социального обучения Дж. Роттер⁹. В первой версии теории субъективной локализации контроля Дж. Роттер выделял только два типа локуса контроля, внутренний и внешний, которые считались глобальными чертами личности, а затем разработал трехмерную шкалу локуса контроля. Уолстон, внешние эффекты измерялись с помощью двух показателей: «приписывание контроля другим» и «приписывание контроля судьбе». Кроме того, в эмпирических

⁷ Савина, Ю. В. Локус контроля в понимании современной психологии. 2017. - №42 – С. 224 – 229.

⁸ Савина, Ю. В. Локус контроля в понимании современной психологии. 2017. - №42 – С. 230 – 235.

⁹ Дж. Роттер. Теория социального обучения. М.: 1954. С.

исследованиях было показано, что тип локуса контроля зависит от конкретной ситуации.

По мнению же Дж. Роттера, интернальность и экстернальность являются достаточно устойчивыми свойствами личности, сформированными в процессе ее социализации¹⁰. Основным элементом теории социального научения является ожидание индивида, что его поведение приведет к желаемому вознаграждению. Для определения локуса контроля создан специальный вопросник и разработан комплекс методик, позволяющий выявить закономерную связь между локусом контроля и другими личностными характеристиками.

В общем, можно предположить, что внешняя траектория элемента управления формирует направление состояния, а внутренняя траектория формирует направление результата. В связи с этим также важно, что локус контроля выступает как характеристика общей активности индивида. уществует 2 элемента: уровень инициативы и уровень ответственности.

Как показали многие исследования, внутренняя локализация контроля (интернальность) над важными личными событиями связана с надлежащим самопознанием, независимостью в принятии и исполнении решений, низкой или умеренной конформностью, активностью в познавательной деятельности, уверенностью в себе, хорошей саморегуляцией, более оптимистичным мировоззрением, терпимостью, милосердием и состраданием в отношениях с людьми.

Внутренние обладают ярко выраженной независимостью, болезненно реагируют на попытки манипулирования, избегают выяснения отношений, избегают конфликтов, нацелены на реализацию своих способностей на работе и на и более полно реализуют свой творческий потенциал (по сравнению с внешними). Внутренние органы получают больше информации и лучше оценивают как свои психологические особенности, так и физическое здоровье.

¹⁰ Савина, Ю. В. Локус контроля в понимании современной психологии. 2022. № 42. – С. 224 – 229.

Характерными чертами интерналов являются: эмоциональная стабильность, моральная нормативность, доверчивость, воображение, общительность и сила воли. Большое число исследований показало значимую и положительную корреляцию экстернальности с тревожностью и депрессивностью, догматизмом, авторитаризмом. В целом экстерналы характеризуются фаталистическими наклонностями.

Индивидам с выраженным интернальным локусом контроля свойственна большая удовлетворенность жизнью и оптимизм. Интернальный локус контроля связан с поддержанием осмысленности жизни.

Психологическая характеристика экстерналов (людей, у которых преобладает внешний, экстернальный локус контроля) включает в себя следующие личностные особенности:

1. Выраженные самозащитные реакции и механизмы по типу «агрессии и нападения».
2. Осознание причин личностных событий как расположенных вовне (в других людях, событиях, случайностях), в отличие от интерналов, которые интерпретируют значимые события как результат собственной деятельности.
3. Экстрапунитивность, обвинение других в конфликтах.
4. Конформность, зависимость от других людей, уступчивость.
5. Неуверенность в себе, частая несогласованность образов реального и идеального «Я».
6. Неадекватность самооценки.
7. Тревожность, склонность к депрессивным состояниям и психическим заболеваниям.
8. Недостаточно развитая саморегуляция, эмоциональная неустойчивость, низкая самоактуализация.
9. Нерациональное использование психической энергии, недостаточная реализация творческого потенциала.

Экстернальность положительно связана с отчуждением личности, что приводит к ее неврозам, депрессии, снижает общую удовлетворенность

жизнью, они подвержены фрустрации и стрессу, развитию неврозов. Экстерналов в большей степени устраивает руководство с директивным стилем управления. Руководители-интерналы демонстрируют уважение профессиональных качеств работников, экстерналы используют в большинстве случаев свой официальный статус.

В адрес концепции локуса контроля высказывается достаточно много критических замечаний, связанных, прежде всего, с недостаточной определенностью самого понятия «локус контроля». В основном в них содержатся указания на невозможность противопоставления внутренних внешних причин без дополнительного уточнения, а также на высокую социальную желательность интернального локуса контроля, что может исказить и ответы испытуемых, и их интерпретацию.

Связь локуса контроля с различными формами социальной активности достаточно противоречива и опосредуется принадлежностью к определенной социальной группе, доходом, образованием, этнической принадлежностью, политическими взглядами, полом.

Подводя итог, можно сказать, что субъективный контроль — это понятие, отражающее склонность человека приписывать причину событий внешним или внутренним факторам.

Существует 2 крайних типа локализации локуса контроля: внутренний и внешний. В первом случае человек считает, что происходящие события во многом зависят от его способностей, целеустремленности и умений, определяемых его собственной деятельностью и усилиями. Во втором случае человек уверен, что его успехи неудача определяются, прежде всего, действиями внешних обстоятельств, удачей, случайностями и действиями других людей.

Моменты интернального и экстернального контроля могут быть выделены в поведении каждой личности, что позволяет говорить не о жесткой локализации, а о превалировании и выраженности интернального или экстернального контроля. Иными словами, «чистых» интерналов или

экстерналов практически не существует. В каждом человеке есть доля уверенности в своих силах и способностях и доля психологической зависимости от обстоятельств.

1.2 Стилистические особенности саморегуляции у студентов

Важность исследования проблемы саморегуляции сложно переоценить, так как саморегуляция выступает фактором эффективности профессиональной деятельности и ее становления на затрагивают теоретико-методологические основы саморегуляции психических состояний профессиональной деятельности, изучение всех этапах. Отечественные исследования саморегуляции обращаются в качестве базисного первоисточника к концепции регулирования произвольной активности человека О.А. Конопкина¹¹. Они регулирующей функции психических состояний, анализ стилевых особенностей саморегуляции и возрастную специфику саморегуляции. В целом отечественные ученые рассматривают саморегуляцию как единую систему, включающую многоуровневые психические процессы, обеспечивающие целенаправленную активность субъекта.

Современная система высшего образования опирается на новую парадигму, предоставляющую субъектам образовательного процесса свободу выбора, возможность самостоятельного принятия решений и прогнозирования их возможных последствий. Достижение успеха в учебной деятельности требует от студентов высокой поисковой активности, настойчивости, проявления творчества и индивидуальности. Становится понятно, что проблемы, с которыми сталкивается студент ВУЗа при обучении находятся в сфере изучения его личности, влияющей на формирование индивидуальностилевых особенностей саморегуляции учебной деятельности. Способность к выдвижению и достижению жизненных целей зависит от человека как субъекта своей активности.

¹¹ Конопкин, О.А., Психическая саморегуляция произвольной активности человека. М.: 1995. № 1. — 6 – 12 с

Формированию индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции деятельности посвящены работы Конопкина О.А.¹², Моросановой В.И.¹³ и др.

Согласно их исследованиям, одним из основных критериев субъектности человека является развитие осознанной саморегуляции произвольной активности. Высокая эффективность разных видов деятельности, в том числе учебной, обеспечивается саморегуляцией, что становится возможным при формировании ее эффективного индивидуального стиля. Индивидуально-стилевыми особенностями саморегуляции деятельности являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности организации и управления своей внешней и внутренней активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах. На формирование индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции деятельности влияют личностные особенности субъекта деятельности и специфика самой выполняемой деятельности.

Личность человека проявляет индивидуальность саморегуляции деятельности, ставит цели, исследует условия, программирует, контролирует и корректирует произвольную активность.

В.И. Моросанова впервые обобщила результаты эмпирических исследований индивидуальных особенностей саморегуляции в связи с выраженностью экстраверсии и нейротизма, со структурой мотивационно-потребностной сферы и спецификой личностных защит¹⁴. Было установлено, что для экстравертов характерны высокая развитость процесса моделирования значимых условий, высокая сформированность программирования действий и оценки результатов, но недостаточно развиты процессы планирования целей.

Отличительная особенность интровертов — высокая развитость программирования действий. Кроме того, экстраверты, по сравнению с интровертами, отличаются большей гибкостью и автономностью функционирования саморегуляции. Сильными сторонами регуляции

¹² Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъективности. М.: 2008. № 3. – С. 22–34.

¹³ Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей. М.: 2014. №4.- С. 57-65.

¹⁴ Моросанова, В. И. Стилевые особенности саморегулирования личности. 1991. № 1. – С. 121 - 127

эмоционально устойчивых людей являются моделирование, оценка результатов, поведенческая гибкость, а менее развитыми — планирование и программирование.

Изучение мотивационно-потребностной сферы личности показало, что стремление к поставленным целям способствует росту индивидуального уровня осознанной саморегуляции, а доминирование и автономность способствует подъему регуляторной самостоятельности. Исследования Моросановой В.И. показывают взаимосвязь индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции деятельности и специфики используемых субъектом личностных защит в целях успешного достижения жизненных целей.

Личности с высокой степенью осознанной саморегуляции используют преимущественно зрелые психологические защиты: рационализацию, позволяющую находить при помощи интеллектуальных операций доводы в пользу самооправдания или дискредитации внешней ситуации, а также изоляцию, при которой характерно отделение аффекта от интеллекта. Люди со сниженной степенью осознанной саморегуляции проявляют ригидность, что мешает им адаптироваться к меняющимся жизненным ситуациям, чаще всего они используют механизмы идентификации с сильным другим и проекции — приписывание другим людям своих вытесненных чувств.

Важно учитывать не только влияние личностных особенностей, но и жизненных обстоятельств на формирование особенностей саморегуляции деятельности и достижение жизненного успеха. В.И. Моросанова и Р.Р. Сагиев рассматривают особенности влияния личностных акцентуаций на формирование индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции учебной деятельности у студентов¹⁵.

Кузнецова Л. Э. были выделены и описаны автономный, оперативный и устойчивый стили саморегуляции учебной деятельности. Изучение акцентуаций характера в выделенных группах студентов показало, что они

¹⁵ Моросанова, В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляция поведения человека. 2000. №2. – С. 118

вливают на формирование субъективно-личностных свойств саморегуляции, а уже через их сформированность и на успешность учебной деятельности¹⁶.

В исследованиях В.И. Моросановой, предполагалось, что комплекс стилевых особенностей «гибких» студентов характеризуется высокой развитостью процессов моделирования и программирования, составляющих «сильную сторону» их стиля саморегуляции. «Слабая сторона» у них — недостаточная сформированность процессов планирования.

У «самостоятельных» студентов «сильной стороной», имеющей компенсаторное значение, окажутся особенности процессов планирования и оценки результатов, «слабой стороной» — особенности регуляторного звена моделирования.

Исследования Т.О. Отт, И.С. Морозовой посвящено изучению особенностей саморегуляции учебной деятельности у студентов на начальных этапах обучения в ВУЗе¹⁷. Моросанова В.И., Цыганов И.Ю., Ванин А.В., Филиппова Е.В. Гасанова Р. Р. исследовали взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения. Выявлены взаимосвязи между мотивацией учения, уровнем развития и стилевыми особенностями осознанной саморегуляции¹⁸.

Развитие регуляторных процессов зависит от личностных особенностей студентов и от условий учебного процесса. Личностные особенности студентов характеризуют оперативность целостного процесса регуляции или возможность регуляторной системы индивида формироваться в максимальном соответствии целям и условиям деятельности. К личностно-регуляторным свойствам можно отнести такие личностные свойства, как уверенность, инициативность, осторожность, критичность, самостоятельность, ответственность. Во многом условия учебного процесса могут способствовать компенсации препятствующих успеху личностных особенностей.

¹⁶ Моросанова, В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляция поведения человека. 2000. №2. – С. 138

¹⁷ Гасанова, Р. Р. Саморегуляция субъекта учебно-профессиональной деятельности. М.: 2000. №2. – С. 256

¹⁸ Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека. 2000. №2. – С. 118 - 127

Концепция осознанной регуляции деятельности является тем теоретическим фундаментом, который позволяет вплотную подойти к изучению индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов. Согласно этой концепции, система саморегуляции деятельности включает следующие основные звенья:

1. принятую субъектом цель;
2. субъективную модель значимых условий деятельности;
3. программу исполнительских действий;
4. критерии успешности деятельности;
5. информацию о реально достигнутых результатах;
6. решение о коррекции системы.

Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции определяются, с одной стороны, как характеристики стиля целенаправленной регуляции, с другой - как существенные характеристики регуляторных процессов - компонентов регуляторного стиля, "которые устойчиво присущи данному человеку и проявляются в разнообразных видах и формах его произвольной активности", и предполагают возможность определенной типологизации индивидуального стиля произвольного регулирования.

В соответствии с представлениями о функционировании контура регуляции и его отдельных структурных звеньев индивидуально-стилевые особенности саморегуляции должны рассматриваться как характеристики регуляторных процессов, составляющих этот контур, и как особенности целостного контура регуляции, выступающие как сквозные и системные характеристики регуляторного процесса в целом. К таким характеристикам были отнесены адекватность, осознанность, степень детализации, пластичность, надежность, оперативность и т.д., упорядоченность, оптимизированность и т.д., автономность и другие.

В отношении требований учебной деятельности можно выделить "сильную сторону" комплекса стилиевых особенностей регуляторных процессов - особенности, благоприятствующие успеху обучения и связанные с развитыми

звеньями регуляции, и "слабую сторону" -особенности, требующие компенсации, связанные с недостаточно развитыми для успешного обучения звеньями регуляции. Компенсация "слабой стороны" регуляторного стиля осуществляется за счет особенностей "сильной стороны" и реализуется на основе компенсаторных отношений, когда слабо развитое качество компенсируется другим, сильно развитым качеством, которые могут быть обнаружены при наличии отрицательной корреляции.

1.3 Понимание феномена «Прокрастинация» в современной психологии

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью преодоления процесса прокрастинации в связи с нарастающей тенденцией к снижению активности личности в решении учебных и профессиональных задач, снижению социальной активности личности.

Прокрастинация - в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), пренебрегает этой необходимостью и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения. В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня считается нормальным. Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в обычное «рабочее» состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за невозможно короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей

по службе, упущенных возможностей, недовольства окружающих из-за невыполнения обязательств и тому подобного. Следствием этого может быть стресс, чувство вины, потеря производительности. Комбинация этих чувств и перерасхода сил (сначала — на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем — на работу в авральном темпе) может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию.

Вышеприведённое общее представление признаётся большинством исследователей данного феномена, но различные авторы расходятся в точном определении и конкретных формулировках. Тем не менее, можно выделить особенности откладывания дел, характерные для прокрастинации, что позволяет отделить этот феномен от других близких по содержанию явлений:

1. сам факт откладывания;
2. наличие планов — откладываются дела, которые были предварительно ограничены определёнными сроками;
3. осознанность — человек не забывает про важную задачу и физически может ею заниматься, он откладывает её выполнение умышленно;
4. иррациональность — субъекту очевидно, что откладывание вызовет те или иные проблемы, то есть он действует заведомо вопреки своим интересам;
5. стресс — откладывание вызывает негативные эмоции и утомление.

Можно выделить два основных направления прокрастинации: откладывание выполнения задачи откладывание принятия решений. Выделяют пять характерных типов прокрастинации:

1. Бытовая — откладывание регулярных по вседневным делам, таких как уборка, стирка, работы по дому.
2. Прокрастинация принятия решений — постоянное затягивание выбора по любым, даже самым малозначительным вопросам, когда все условия и информация для принятия решения уже имеются.

3. Невротическая – затягивание жизненно важных решений, имеющих долговременные последствия: выбора учебного заведения, профессии, партнера, согласия или отказа от брака и так далее.

4. Академическая – откладывание выполнения учебных заданий, подготовки курсовых, экзаменов и т. п. Пресловутая «ночь перед экзаменом», когда за несколько часов изучается материал за весь курс – из этой группы.

5. Компульсивная – сочетание откладывания выполнения дел с откладыванием принятия решений, сложившееся в постоянное устойчивое поведение Ю. Шайгородский выделяет и обосновывает понятие политической (политико-управленческой) прокрастинации как откладывание (ухода от) разработки и реализации важных (потенциально конфликтных) политических решений. Это явление, чаще всего, обуславливается отсутствием стратегии общественного развития, чёткого и сбалансированного плана действий, а следовательно – неготовностью или нежеланием субъекта принятия решения брать на себя ответственность за его последствия.

Есть несколько вариантов классификации склонных к прокрастинации людей. В опубликованном в 2005 г. исследовании Чу и Чой предложено разделять прокрастинаторов на два основных типа: «пассивных» и «активных»¹⁹:

1. «пассивные» откладывают выполнение задач под воздействием негативных переживаний, они возможно и хотели бы выполнять всё вовремя, но им это не удаётся;

2. «активные» – это те, кому комфортно работать в состоянии стресса, под давлением приближающихся сроков, так что они намеренно затягивают выполнение задач, чтобы создать удобный для себя цейтнот.

В типологии Дж. Р. Феррари «пассивные» прокрастинаторы делятся ещё на две группы²⁰:

1. «нерешительные», в число которых входят перфекционисты – для них основным мотивом откладывания является страх допустить ошибку;

¹⁹ Фьоре, Н. Психология убеждения. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. М.: 2013. С. – 118.

²⁰ Фьоре, Н. Психология убеждения. Легкий способ перестать откладывать дела на потом. М.: 2013. С. – 334.

2. «избегающие» – стремящиеся насколько возможно уклониться от неприятной работы и/или от оценки результатов другими людьми (причём для них, по сути, неважно, будут оценки положительными или отрицательными, их пугает сам факт оценивания).

Ряд авторов связывают прокрастинацию со страхами, связанными с выполнением дела и с прогнозируемыми последствиями их выполнения. Так, причиной откладывания может быть неуверенность в том, что дело удастся выполнить должным образом и результат будет принят и одобрен окружающими. Возможно, и обратное: прокрастинатор ограничивает себя из-за подсознательного страха успеха, боясь выделиться из массы, показать себя лучше, чем другие, возможно — стать объектом завышенных требований, критики, зависти. Этот страх может являться следствием негативных установок, заложенных в детстве (фразы в духе: «Не позорь семью», «Ты что, самый умный?», «Ишь чего захотел», «Лучше синица в руке, чем журавль в небе» и прочие). Наконец, может играть роль субъективно низко оцениваемая способность успешно действовать в изменившихся после начала или завершения дела условиях. Во всех перечисленных случаях ключевой причиной откладывания является страх.

Важно понимать не только, что такое прокрастинация, но и причины ее возникновения. Ими могут быть:

- страх неудачи из-за низкой самооценки – самый распространенный фактор;
- перфекционизм – не зная пути к идеальному результату, человек предпочитает не делать вообще;
- самоограничение – подсознательное нежелание становиться успешным и выделять на фоне других;
- непокорность – человек не выполняет задачу, потому что с ней не согласен на подсознательном уровне;
- усталость – бунт организма, симптом эмоционального выгорания.

В области психологии прокрастинация означает тенденцию человека откладывать выполнение задач на потом, даже если они важны и требуют немедленного внимания. Это поведение часто приводит к серьезным проблемам в жизни, а также вызывает стресс, снижение производительности, чувство вины и недооценку собственной ценности.

Человек, страдающий от этого синдрома, обычно является прокрастинатором. Некоторые исследователи разделяют таких людей на две категории: пассивные – те, кто не желает откладывать дела, но все же делает это; и активные – те, кто намеренно откладывает дела, предпочитая работать под давлением сроков. Отдельно выделяют нерешительных пассивных прокрастинаторов – тех, кто боится совершить ошибку, и избегающих пассивных прокрастинаторов – тех, кто страшится критики со стороны других людей.

Как показывают опросы, около 30% россиян регулярно откладывают дела на потом. Людям свойственно испытывать такие чувства, когда вместо выполнения своих прямых обязанностей они хотят переключиться на выполнение менее важных дел. В психологии это явление называется прокрастинацией.

В основе проблемы прокрастинации лежит боязнь негативных эмоций и ощущений. Однако, существует вероятность и физиологических причин: нарушения в работе мозга, психические расстройства, последствия травм, интоксикаций (лекарственными, наркотическими, алкогольными) и т.д.

Любые механизмы и реакции в человеческом теле всегда имеют под собой причину. Прокрастинация возникает не из-за слабой силы воли, а из-за отсутствия мотивации к действию. Поэтому можно сказать, что прокрастинация — это откладывание решения задач на потом из-за недостаточной мотивации.

Было обнаружено, что больше всего подвержены прокрастинации эмоциональные люди. «Тревожность и возбудимость мешают человеку вовремя приступить к заданию, что в свою очередь вызывает чувство вины, запуская "цикл промедления"».

Психологи перечислили несколько основных причин, которые способствуют прокрастинации: от низкой самооценки до тревожности, отсутствия структуры и просто отсутствия желания выполнять неприятные задачи.

Важность проблемы обусловлена необходимостью преодоления явления прокрастинации, которое способствует снижению активности личности в выполнении учебных и профессиональных задач, а также снижению социальной активности личности.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел, пренебрегает этой необходимостью и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения. В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня считается нормальным. Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в обычное «рабочее» состояние, в котором человек проводит большую часть времени.

Понятие «локус контроля», введенное в психологию в середине 60-х гг. XX века, американским психологом Джулианом Бернардом Роттером²¹, которое описывает некоторое обобщенное представление человека о том, что является причиной событий его жизни и кто несет за них ответственность.

Локус контроля — это психологическое понятие, отражающее одну из важнейших черт личности -самостоятельность человека в достижении своих целей, степень самостоятельности и активности, развитие личной ответственности за события, которые с ним происходят. Исторически эта тема всегда ассоциировалась с понятиями судьбы и свободы воли.

Психологический аспект локуса контроля - учитывает способности человека, необходимость эффективного воздействия на социальную среду.

Согласно их исследованиям, одним из основных критериев субъектности человека является развитие осознанной саморегуляции произвольной активности. Высокая эффективность разных видов деятельности, в том числе

²¹ Фэйдимен Д. Теории личности и личностный рост. М.: 2013. – С. 345.

учебной, обеспечивается саморегуляцией, что становится возможным при формировании ее эффективного индивидуального стиля. Индивидуально-стилевыми особенностями саморегуляции деятельности являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности организации и управления своей внешней и внутренней активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах. На формирование индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции деятельности влияют личностные особенности субъекта деятельности и специфика самой выполняемой деятельности.

Актуальность проблемы обусловлена необходимостью преодоления процесса прокрастинации в связи с нарастающей тенденцией к снижению активности личности в решении учебных и профессиональных задач, снижению социальной активности личности.

Прокрастинация - в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

В области психологии прокрастинация означает тенденцию человека откладывать выполнение задач на потом, даже если они важны и требуют немедленного внимания. Это поведение часто приводит к серьезным проблемам в жизни, а также вызывает стресс, снижение производительности, чувство вины и недооценку собственной ценности.

Человек, страдающий от этого синдрома, обычно является прокрастинатором. Некоторые исследователи разделяют таких людей на две категории: пассивные — те, кто не желает откладывать дела, но все же делает это; и активные — те, кто намеренно откладывает дела, предпочитая работать под давлением сроков. Отдельно выделяют нерешительных пассивных прокрастинаторов — тех, кто боится совершить ошибку, и избегающих пассивных прокрастинаторов — тех, кто страшится критики со стороны других людей.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТИЛИСТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕГУЛЯЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ С РАЗНОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ

2.1 Программа эмпирического исследования стилистических особенностей регуляции деятельности у обучающихся вузов с разной успеваемостью

На период практики, мною было проведено исследование на тему «Стилистические особенности регуляции деятельности у обучающихся вузов с разной успеваемостью».

Цель: изучить стилистические особенности саморегуляции деятельности обучающихся вузов с разным уровнем успеваемостью.

Задачи эмпирической части:

1. Осуществить подбор методик исследования
2. Сформировать дизайн анализа полученных результатов.
3. Провести анализ полученных результатов и сделать выводы.

Объект: стилистические особенности регуляции деятельности

Предмет: стилистические особенности регуляции деятельности обучающихся вузов с разным уровнем успеваемости.

Гипотеза: можно предположить, что существует взаимосвязь между уровнем успеваемости студентов и стилистическими особенностями регуляции деятельности.

Мною были подобраны три методики:

1. Методика «локус контроля» Д. Роттера. Методика «Лocus контроля» - одна из первых тестовых методик, направленных на выявление локуса контроля поведения (интернальности-экстернальности). Разработана в 1950-ых годах американским психологом Дж. Роттером в рамках концепции поведенческой психологии. Теория социального научения Роттера появилась в середине 1950-х годов и за 20 лет окончательно сформировалась. Она возникла

в контексте американской науки, направленной на позитивное знание. Правда, большое влияние на выбор ценностных оснований оказала адлеровская психология, ориентированная на социальные детерминанты поведения.

Так, например, появились аксиомы: психология должна исследовать индивида в контексте значимого для него окружающего мира (аксиома 1); личностные конструкты не могут быть редуцированы к конструктам других наук (аксиома 2). Но сильнее оказалось воздействие психологии, ориентированной на естественнонаучный подход. Это отразилось в следующих аксиомах: поведение целенаправленно и зависит от подкрепления (аксиома 6); целеориентация определяется антиципацией, основанной на опыте уже имеющихся действий (аксиома 7). При этом необихевиористская традиция проявляется в теории социального научения и как некоторый эталон научности, предписывающий строгую формализацию исходных понятий. Поэтому, переходя от методологических постулатов к построению теоретической модели, Роттер старается выводить сложные, «молекулярные» формы поведения, на которые нацелена социальная или клиническая психология, из элементарно простых, «молярных», воспроизводимых в регламентированных условиях эксперимента.

Основная задача теории Роттера - прогноз поведения в ситуации выбора из четко определенных альтернатив. В соответствии с первым концептом теории в ситуации выбора будет реализовываться то действие, «поведенческий потенциал» которого выше. Сам «поведенческий потенциал» предстает как интеграция двух составляющих: субъективной вероятности подкрепления после действия, или «ожидания», и субъективной «ценности» этого подкрепления.

Затем, пытаясь дать анализ этих составляющих и переходя к рассмотрению «ценности», Роттер выходит на уровень «молекулярных» форм поведения²². «Ценность» результата действия выражается в интеграции «ценности» самого действия и «ценности» сопутствующих ему следствий.

²² Ремендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум. М.: 2016. – С. 233.

Но автор теории социального научения делает акцент на развертывании понятия «ожидания», что дает следующую формализацию: субъективная вероятность наступления события в определенной ситуации предстает как сумма «специфического ожидания», обусловленного опытом взаимодействия с аналогичными ситуациями, и «генерализованного ожидания», основанного на опыте решения более широкого круга задач. При этом роль «генерализованного ожидания» в новой ситуации, будет решающей; в типичной же ситуации, наоборот, реализуется «специфическое ожидание», сформированное опытом взаимодействия с данным типом ситуаций.

Роттер не вводит понятий, которые создавали бы контекст для понятий «ценности» и «ожидания», например: «динамика мотивационно-потребностной сферы» или «Я-концепция». Это приводит к тому, что ряд эмпирических данных начинает вступать в противоречие с его теорией. В частности, «ценности» и «ожидания», рассматриваемые им как независимые, в действительности оказываются взаимосвязанными: при неуспехе «ценность» цели снижается из-за ассоциации с неприятными эмоциями. Возможное решение рассматриваемого вопроса заключается в том, чтобы дать описание «генерализации» как качественного процесса, происходящего вместе с развитием личностных структур. Для Роттера же генерализация - линейный, количественный процесс, в котором происходит обобщение ряда опытов, поэтому данное понятие остается у него чисто описательным, не имеющим экспериментального обоснования и не выходящим на механизмы создания Я-концепции.

2. Опросник «Локус контроля» (ЛК) представляет собой методику выявления локуса контроля личности, рассчитанную на взрослых испытуемых и апробированную на возрастном контингенте от 17 до 87 лет.

Опросник содержит 40 утверждений, предъявляемых на слух или зрительно (в бланковом или компьютерном вариантах). От опрашиваемого требуется согласиться с каждым из высказываний или отвергнуть его, ответив или «да», или «нет». Методика представляет собой модификацию опросника

УСК, стандартизированную на более широком возрастном и социальном контингенте испытуемых.

3. Опросник «Стиль саморегуляции поведения». Опросник состоит из 46 утверждений, входящих в состав, входит шесть шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности) В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции. Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В.И.Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики.

Цель методики. Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней

активности, который направлены на достижение принимаемых субъектом целей. По определению В.И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных её видах». Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны.

Шкала прокрастинации для студентов. Шкала общей прокрастинации К. Лея включает 20 утверждений, которые показывают, насколько респондент склонен откладывать ежедневные задачи в повседневную жизнь. Метод рассчитан на испытуемых старше 17 лет. Для описание собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько характерно или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибалльную систему ответов.

Три балла означает ответ «нейтрально» (утверждение ни как Вас не характеризует). В колонке справа стороны укажите балл, наилучшим образом характеризующий Вас.

- 1 балл – в высшей степени не характерно;
- 2 балла – в умеренной степени не характерно;
- 3 балла – нейтрально;
- 4 балла - в умеренной степени характерно;
- 5 баллов – в высшей степени характерно.

В данном исследовании приняли участие 39 студентов специальности 40.02.02 «Правоохранительная деятельность».

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

По методике «локус контроля» получились следующие результаты:

Низкий уровень по шкале общей интернальности выявлен у 3 человек, высокий уровень выявлен у 36 человек.



Рисунок 1 – Общая интернальность

Высокие показатели по шкале характеризуют интернала, т.е. человек с внутренним локусом контроля, проявляющимся в разнообразных жизненных ситуациях. Такие люди отличаются уверенностью в том, что силы, влияющие на судьбу человека, находятся внутри его самого; то, что происходит с человеком, в значительной степени является результатом его активности, и, следовательно, ответственность за собственную жизнь лежит на самом человеке, а не на каких-либо других, внешних по отношению к нему, силах. Чем ниже показатели общей интернальности, тем более выражен внешний локус контроля – экстернальность. Экстерналы не верят в то, что человек в состоянии реально влиять на происходящее в его жизни; они убеждены, что силы, управляющие человеческой судьбой, находятся где-то вовне – это, может быть, и «фатум», и какие-либо «влиятельные люди», но в любом варианте, по мнению экстернала, от его активности мало что зависит, поэтому он чувствует себя страдающим, но не влияющим на собственную судьбу человеком.

По методике «Стиль саморегуляции поведения» получили следующие результаты:



Рисунок 2 – Стиль саморегуляции поведения

Студенты с высоким общим уровнем саморегуляции отличаются осознанной потребностью планирования деятельности, умением детально обдумывать способы действия для достижения намеченной цели. В изменяющейся ситуации они способны оценивать весомые внутренние и внешние факторы, соответствии с ними своевременно изменять и конструктивно перестраивать свои действия. Они адекватно оценивают результаты своей деятельности, обладают способностью самостоятельно, без помощи поддержки окружающих реализовывать основные регуляторные функции при осуществлении деятельности. Высоко функциональный стиль саморегуляции обеспечивает у таких студентов эффективность выполнения их учебно-профессиональной деятельности.

По шкале планирование высокие показатели 17 человек, указывают на сформированность потребности в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями 4 человека, по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, мало реалистично. Такие

испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

По шкале моделирование испытуемые с высокими показателями 20 человек, способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий.

У испытуемых с низкими показателями 4 человека по шкале, слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

По шкале программирование высокие показатели у 9 человек, говорят о сформированности у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ.

Низкие показатели у 5 человек, по шкале говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Высокие показатели у 19 человек, по шкале «Оценивание результатов», свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированность и

устойчивость субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласование полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Низкий показатель по данной шкале, выявлен только у одного человека.

Низкий показатель говорит о том, что испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшение состояния внешних и внутренних условий.

Испытуемые (16 человек) с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с низкими (5 человек) показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Результаты по шкалам «самостоятельность» и «общий уровень саморегуляции» представлены ниже (рис. 3). Данные шкалы характеризуют разновидность регуляторной автономности и оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

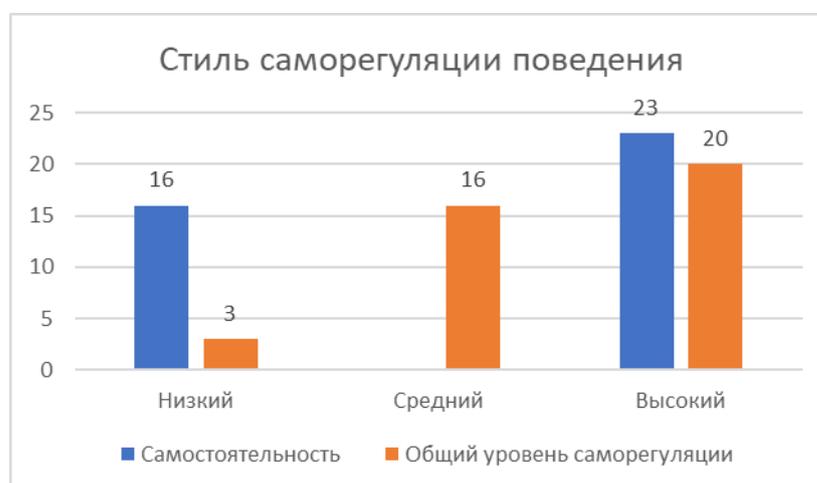


Рисунок 3 – Стиль саморегуляции поведения

Высокие показатели по шкале самостоятельности выявлены у 23 человек. Это свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутых целей, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. 6 человек с низким показателями Зависимы от мнения и оценок окружающих. Несамостоятельно разрабатываю планы и программы действий. Часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии помощи возникают регуляторные сбои.

Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции (20 человек) самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменения условий, выдвижение и достижение целей у них в значительной степени осознанно. При высокой мотивации достижение они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению целей. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает

новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. Испытуемые с низкими показателями по данной шкале (3 человека), 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.

Корреляционный анализ.

В таблице (ПРИЛОЖЕНИЕ Г) видно, что средний балл успеваемости имеет коэффициент корреляции по шкале «планирование» 0,318. Исходя из этого можно сказать, что, чем выше показатели по шкале планирование, тем выше средний балл успеваемости у студентов. Это характеризует индивидуальные особенности выдвижения и удержания целей, сформированность у человека осознанного планирования деятельности, такие люди, могут планировать необходимые действия для достижения цели, определить их порядок, назначить для каждой задачи необходимые когнитивные ресурсы и разработать подходящий план.

Также, средний балл успеваемости имеет коэффициент корреляции по шкале «оценивание результатов» 0,594. Исходя из этого можно сказать, чем выше показатели по шкале оценивание результатов, тем выше средний балл успеваемости. Человек способен адекватно оценивает как сам факт рассогласование полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. Низкий показатель по данной шкале, выявлен только у одного человека.

Также, средний балл успеваемости имеет положительный коэффициент корреляции по шкале «общий уровень саморегуляции» 0,594. Могу сказать, чем

выше общий уровень саморегуляции, тем выше средний балл успеваемости. Испытуемые с высокими показателями общего уровня саморегуляции 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. Чем выше общий уровень осознанной регуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Коэффициент корреляции по шкале общей интернальности 0,365. Чем выше общая интернальность, тем выше средний балл успеваемости.

Таблица 1 – Непараметрический корреляционный анализ переменных

Ро Спирмена	интернальность	Планирование	Моделирование	Программирование	Оценивание результатов	Гибкость	Самостоятельность	Общий уровень саморегуляции
прокрастинация	,369*	,337*	,073	,155	0,128	,015	,087	,460**
интернальность		499**	,209	,079	,151	,283	,101	539**
Интеркорреляции шкал методики Моросановой								
Планирование			347*	,001	,213	,267	0,023	505**
Моделирование				,202	411**	600**	0,218	415**
Программирование					456**	,040	,257	322*
Оценивание результатов						,268	0,203	535**
Гибкость							,338*	410**

образовательной программы, которая предполагает в воспитательном аспекте формирование у обучающихся навыка подчиняться и соблюдать субординацию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что специфику индивидуально-стилевой саморегуляции у студентов-психологов определяют процессы планирования, программирования и регуляторно-личностное свойство гибкость. Такая система внутренних связей, как высокое развитие планирования, программирования гибкости с позитивной включенностью остальных параметров стиля (моделирования, оценки результатов и самостоятельности), максимально задействует. Процессы взаимоподкрепления и взаимокompенсации, и придает высокую функциональность и устойчивость стилю саморегуляции будущих психологов. Наиболее гармоничной интеркорреляционной структурой отличается стиль саморегуляции студентов высоким общим уровнем саморегуляции произвольной активности, в котором отсутствуют неразвитые регуляторные процессы и отрицательные связи.

Следовательно, при формировании стиля саморегуляции, максимально обеспечивающего эффективность и стабильную успешность учебно-профессиональной деятельности, студентам-психологам следует обратить внимание преимущественно на умение планировать свою деятельность, самостоятельно выдвигать упорядоченные и реалистичные цели, детально продумывать способы действий для их достижения, умение быстро оценить изменение значимых внутренних и внешних условий и производить соответствующую коррекцию.

Исходя из данных таблицы, коэффициент корреляции $-0,531$, чем ниже общий уровень по шкале прокрастинации, тем выше средний балл успеваемости.

Вывод: По данному исследованию, я провела тестирования, исходя из данных исследования сделала корреляционный анализ, в котором видно, что средний балл успеваемости коррелирует со шкалами: планирование, оценивание результатов, общий уровень саморегуляции, общая интернальность

и шкала прокрастинации. Можно сказать, что, чем выше показатели по данным шкалам, тем выше средний балл успеваемости.

Исходя из этого, могу сказать, что гипотеза о том, что существует взаимосвязь между уровнем успеваемости студентов и стилистическими особенностями регуляции деятельности доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Абрамова, Г. С.](#) Возрастная психология: учебник для вузов / Г. С. Абрамова. — Москва: Издательство Юрайт, 2012. — 811 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-9916-2093-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/366867>
2. Абушенко, В. Л. Локус контроля. Социология: Энциклопедия / В. Л. Абушенко. — Минск: Книжный Дом, 2003. — 1312 с. — Текст непосредственный.
3. Аванесов, В. С. Тесты в социологическом исследовании / В. С. Аванесов. - Москва: Наука, 1982 – 213 с. - Текст: непосредственный.
4. Айзенк, Г. Ю. Структура личности/ Г. Ю. Айзенк. – Москва: 1999 – 321 с. – Текст: непосредственный.
5. Анамарин, И. П., Быстрые методы статистической обработки и планирования экспериментов / Анамарин И. П – Москва: 1974. – 342 с. - Текст: непосредственный.
6. Ананьев В.А. Встреча с целителем. Методика трансово-медитативной регуляции: методическое руководство / В. А. Ананьев – СПб: ИМАТОН, 2019. – 36 с /– Текст: непосредственный.
7. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – 7-е международное издание. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 688 с. – (Мастера психологии). – ISBN 5-272-00106-0. URL: <http://www.lib.mgppu.ru/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:14029/Source:default>
8. Артемьева Е. Ю. Вероятностные методы в психологии / Е. Ю. Артемьева, Мартынов Е. В. - Москва: МГУ, 1975 – 233 с. - Текст: непосредственный.
9. Баданина Л.П. Основы общей психологии. Учебное пособие / Л.П. Баданина. - Москва: Флинта, 2017. - 448 с. - ISBN 978-5-9765-0705-0. - Текст: электронный. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/25349/reading>

10. Батоцыренов, В.Б. Понятие «саморегуляция»: терминология и основные подходы / В.Б. Батоцыренов // Вестник ЧитГУ. 2011. № 6 (73). – С. 67–72. - Текст: непосредственный.
11. Бильданова В. Р. Приемы психологической саморегуляции в деятельности учителя / В. Р. Бильданова. - Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – № S1. – С. 1–5. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/13501.htm>
12. Бойко, К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Бойко. – Москва: 2005 – 137 с. – Текст: непосредственный.
13. Бордовская, Н. В. Педагогика. Учебник для вузов / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. - СПб: Издательство “ Питер”, 2000. - 304 с. — ISBN 5-8046-0174-1 – Текст: электронный. URL: <https://smolsoc.ru/index.php/home/2009-12-24-13-38-54/29-2010-08-30-11-29-38/2865-2011-09-30-06-35-05>
14. Бурлачук Л. Ф. Б91 Психодиагностика: Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. — СПб.: Питер, 2006. — 351 с. — (Серия «Учебник нового века»). ISBN 5-94723-045-3. Текст: электронный. – URL: <https://ipk.brsu.by/wp-content/uploads/2020/05/2006-351c.pdf>
15. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: Информ.-метод, пособие курсу Г18 «Психология человека» / М. В. Гамезо. // Педагогическое общество России, Москва: 2004. - 276 с. ISBN 5-93134-126-9 Текст: электронный. - URL: <https://spbguga.ru/files/03-5-01-006.pdf>
16. Гасанова Р.Р. Саморегуляция субъекта учебно-профессиональной деятельности / Р.Р. Гасанова // Педагогика искусства: электронный научный журнал, (<http://www.art-education.ru/AE-magazine/new-magazine-2-2010.htm>) № 2, - 2010.
17. Готтсданкер, Р. Основы психологического эксперимента / Р. Готтсданкер. – Москва: Изд-во МГУ, 1982. – 464 с. - Текст: непосредственный.

18. Гримак, Л. П. Психология активности человека. Психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л.П. Гримак. - Москва: Либроком, 2010. - 368 с. – Текст: непосредственный.
19. Дикая, Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая. диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Москва, – 2002.-231 с. - Текст: непосредственный.
20. Диянова, З. В. Общая психология. Познавательные процессы: учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 131 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17951-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534032>
21. Дубровина, И. В. Практическая психология образования / И. В. Дубровина. - Учебное пособие. – 4-е изд. / Под редакцией. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с. – Текст: непосредственный.
22. Дж. Роттер. Теория социального обучения / Дж. Роттер. М.: 1954. – 344 с. URL: <https://dzen.ru/a/YxsG6v7f0Gsflm51>
23. Дубровина, И. В. Психологическая служба / И. В. Дубровина. – Москва: 1991 - 342 с. – Текст: непосредственный.
24. Еромасова, А. А. Общая психология. Методы активного обучения: учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06613-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538523>
25. Завалова, Н. Д. Образ в системе психической регуляции деятельности / Н. Д. Завалова. Москва: наука, 1986 – 123 с. – Текст: непосредственный.
26. Зейгарник Б.В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б.В. Зейгарник, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур // Психологический журнал - 1989.- Т.10.- № 2.- С.122-131. - Текст: непосредственный.

27. Зобков, А. В. Личностные компоненты саморегуляции учебной деятельности / А. В. Зобков. - Москва: 2003 – 242 с. – Текст: непосредственный.
28. Зобков, А. В. Саморегуляция объективных проявлений отношения к учебной деятельности: субъектность в личностном и профессиональном развитии человека / А. В. Зобков. - Казань: 2004.-с.95-97. с. – Текст: непосредственный.
29. Зотова, О. И. Направленность личности и социальная регуляция поведения молодёжи: психология личности и образ жизни / О. И. Зотова. — Москва: наука, 1987 – 30 – 33 с. – Текст: непосредственный.
30. Кандыба, В.М. Психическая саморегуляция / В. М. Кандыба. Москва: 2013 – 43 – 45 с. -- Текст: непосредственный.
31. Кандыба, В.М. Психическая саморегуляция: Теория и техника СК-сверхсознания / В. М. Кандыба. - СПб: «Лань» 2001 - 445 с. - Текст: непосредственный.
32. Кондратьев, М. Ю. Азбука социального психолога-практика : справочно-энциклопедическое издание / М. Ю. Кондратьев, В.А. Ильин. – Москва: Пер Сэ, 2007. – 464 с. ISBN 978-5-9292-0162-2. Текст: электронный. – URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid>
33. Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // вопросы психологии / О. А. Конопкин. Москва: 2004 - 128-135 с. – Текст: непосредственный.
34. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. - URSS. 2018 - 320 с. - ISBN 978-5-9710-5133-6. – Текст: электронный. – URL: <https://urss.ru/cgi-bin/db.pl?lang=Ru&blang=ru&page=Book&id=234398>
35. Конопкин, О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. - Москва: 2011 - 320 с. – Текст: непосредственный.

36. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъективности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 2008. № 3. – С. 22–34. Текст: непосредственный
37. Кузнецова, Л. Э. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции учебной деятельности и личность студента: теоретический анализ проблемы / Л. Э. Кузнецова, Н. В. Элпис. 2015. — № 9 (89). — С. 1261-1263. — Текст : непосредственный
38. Конопкин, О.А., Психическая саморегуляция произвольной активности человека / О. А. Конопкин. // Вопросы психологии. 1995. № 1. — 6 – 12 с. Текст: непосредственный.
39. Котова, И. Б. Общая психология: учеб. пособие / И. Б. Котова, О. С. Канаркевич. – Москва: 2017 – 480 с. Текст: непосредственный.
40. Кудашов В.И., Психофизическая саморегуляция в воинских искусствах / В. И. Кудашов. - Москва: Текст: электронный. - ISBN: 5-902213-05-3 2003 -200 с. - «Профит Стайл». – URL: <https://www.libex.ru/detail/book270342.html>
41. Кулагина, И.Ю. Психология развития и возрастная / И. Ю. Кулагина, В. Н. Коллюцкий. – Москва. 2018. – 420 с. - ISBN: 978-5-82912175-4 – Текст: электронный. – URL: <https://www.labyrinth.ru/books/641553/>
42. Купцова, О.В. Внимание как особый психический процесс / О. В. Купцова. // Проблемы современной науки и образования. Москва. - 2017. - № 20. - С. 83 - 85. Текст: непосредственный.
43. Людвиг, П. Победы прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра / П. Людвиг. — Москва: 2014. — 263 с. — Текст: непосредственный.
44. Маккеланда Д. В теория мотивации достижения и Дж. Аткинсона
45. Макарова, И. В. Общая психология: учебное пособие для вузов / И. В. Макарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 188 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-01213-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535567>

46. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - Питер: СПб.: 2017. - 583 с. - (Серия «Учебник нового века») - ISBN 5-272-00062-5. - Текст: электронный. - https://umc-pedagog.ru/media/1529067747_-PSIHOLOGIYa.pdf

47. Моросанова, В. И, Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова Москва: вопросы психологии. 2000. - №2. С. 118-127. - Текст: непосредственный.

48. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности саморегуляции и личностные защиты / В. И. Моросанова. Казань: регуляция психических состояний / под ред. А. О. Прохорова. - 2001. - 231 с. – Текст: непосредственный.

49. Моросанова, В. И. Саморегуляция и самосознание субъекта. / В. И. Моросанова., Аронова Е. А. Москва: психологический журнал, 2008. – т. 29, № 1. – с. 14-22. – Текст: непосредственный.

50. Моросанова, В. И. Стилевые особенности саморегулирования личности // вопросы психологии. 1991. № 1.с. 121-127. с. – текст: непосредственный.

51. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей / В. И. Моросанова. Москва: Теоретическая и Экспериментальная психология. 2014. №4.- С. 57-65. -Текст: непосредственный.

52. Моросанова, В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека / В. И. Моросанова. Москва: Вопросы психологии. 2000. №2. С. 118-127. – Текст: непосредственный.

53. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. Сю Мухина. Москва: 2000. – 56 – 74 с. - Текст: непосредственный.

54. Немов, Р. С. Общая психология. Введение в психологию: учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 727 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17909-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535590>

55. Немов, Р. С. Общая психология. Психология личности : учебник и практикум для вузов / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 940 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18331-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/534799>

56. Нордгеймер, Ю. Р. Роль психической саморегуляции функционального состояния в создании учебной развивающей среды / Ю. Р. Нордгеймер. — Пятигорск: 1999. — 145 с. — Текст: непосредственный.

57. Оакли, Б. Думай, как математик: как решать любые задачи быстрее и эффективнее / Б. Оакли. — Москва: 2015. — 44 -75 с. — Текст: непосредственный.

58. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья / В. Н. Панкратов. — Москва: 2001. — 338 с. — Текст: непосредственный.

59. Пирьов, Г.Д. Экспериментальная психология / Г. Д. Пирьов. — Москва: 1968. — 345 с. — Текст: непосредственный.

60. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 274 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07651-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/537437>

61. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик. — Москва: 2016. — 304 с. — Текст: непосредственный.

62. Слотина, Т. В. Психология отношений / Т. В. Слотина. — Питер: — СПб.: - 2023. — 368 с. — Текст: непосредственный.

63. Собчик, Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – Москва: – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 624 с. - Текст: непосредственный.
64. Соловьева, Е. В. Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека / Е. В. Соловьева. Москва: 2009. - Гуманизация образования, – № 6. – С. 97-102. - Текст: непосредственный.
65. Спиридонов, Н.И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье / Н.И. Спиридонов. - Москва: 2016. - 110 с. - Текст: непосредственный.
66. Тарасевич, Г. В. Прокрастинация: болезнь века / Г. В. Тарасевич. — Москва: 2014. — С. 20—29. – Текст: непосредственный.
67. Улановская, Л. С. Диагностика структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний студентов / Л. С. Улановская. Москва: 2011. - 30 с. - Текст: непосредственный.
68. Фьоре, Н. Психология убеждения. Лёгкий способ перестать откладывать дела на потом / Н. Фьоре. Москва: Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 334 с. - ISBN: 978-5-00057-087-6. – Текст: электронный. — URL: <https://www.labirint.ru/books/372369/>
69. Черенева, Е. А. Теоретические основы проблемы саморегуляции предметной деятельности поведения / Е. А. Черенева. Москва: 2010. № 5. - С. 7-11. - Текст: непосредственный.
70. Morossanova V.I. Extraversion and neuroticism: The typical profiles of Self-regulation // Europ. Psychologist. 2003. Vol. 4. P. 279—288.
71. Chereneva, E. A. Theoretical foundations of problems of self-regulation of objective activity of behavior / E. A. Chereneva. Moscow: 2010. No. 5. - P. 7-11.
72. Counseling the Procrastinator in Academic Settings. / Eds. Henri C. Schouwenburg, Clarry H. Lay, Timothy A. Pynchyl, and Joseph R. Ferrari. Washington DC: American Psychological Association, 2004. - 324 p.
73. Rotter, J. B. Social learning and clinical psychology. — New York: Prentice-Hall, 1954. – 158 p.

74. Counseling the Procrastinator in Academic Settings. / Eds. Henri C. Schouwenburg, Clarry H. Lay, Timothy A. Pynchl, and Joseph R. Ferrari. Washington DC: American Psychological Association, 2004. – 465 p.

75. Ramendik, D.M. General psychology and psychological workshop / D.M. Ramendik. Moscow: 2016. - 304 p.

76. Ludwig, P. Conquer procrastination! How to stop putting things off until tomorrow / P. Ludwig. - Moscow: 2014. - 263 p.

77. Konopkin, O. A. Psychological mechanisms of activity regulation / O. A. Konopkin. - Moscow: 2011 - 320 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Тест «Шкала локуса контроля» (Дж. Роттер)

Цель: определение уровня сформированности субъективного контроля, который позволяет оценить в какой степени человек готов брать на себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него.

Инструкция. Вам предлагается 44 утверждения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте «естественный» ответ. Помните, что в тесте «плохих» и «хороших» ответов нет. Предпочтителен тот вариант, который первым пришел вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак «+» («да»), если не согласны – знак «-» («нет»).

Вопросы:

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от особенностей и собственных усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не хотят уступать и приспособливаться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, и если уж суждено кому-то заболеть, то с этим ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководители полностью контролируют действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств, например, от настроения учителя, а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю в то, что смогу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем лекарства и врачи.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить совместную семейную жизнь, у них скорее всего, ничего не получится.
15. То хорошее, что я делаю в жизни, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Я думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать свою жизнь далеко вперед, потому что многое зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то могу расположить к себе почти любого человека.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук.
30. Иногда трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успехов в своей работе, скорее всего просто не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, а не я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, не надеясь на помощь других людей и не полагаясь на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.

43. Многие мои успехи стали возможными только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от моих незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка результатов. Подсчитайте количество совпавших ответов по каждой шкале (количество совпадений по шкале равняется количеству баллов по ней, при этом, если по шкале, например, совпало 5 положительных и 3 отрицательных баллов, то сумма баллов по этой шкале равна 8 баллам):

1. Шкала общей интернальности:

«+» 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44;

«-» 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43.

2. Шкала интернальности в области достижений:

«+» 12, 15, 27, 32, 36, 37; и «-» 1, 5, 6, 14, 26, 43.

3. Шкала интернальности в области неудач:

«+» 2, 4, 20, 31, 42, 44; и «-» 7, 24, 33, 38, 40, 41.

4. Шкала интернальности в семейных отношениях:

«+» 2, 16, 20, 32, 37; и «-» 7, 14, 26, 28, 41.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений:

«+» 19, 22, 25, 42; и «-» 1, 9, 10, 30.

6. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни:

«+» 13, 34; и «-» 3, 23.

Локус контроля – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям, то есть локус контроля является двухполюсной характеристикой: на одном полюсе находятся интерналы, на другом – экстерналы.

Экстернальный тип (0-11 баллов) – человек интерпретирует все происходящие в его жизни события как зависящие не от него, а от каких-то других сил (Бога, судьбы, условий окружающей среды, случайности, везения или невезения, других людей и их действий и т.д.). Экстерналы эмоционально неустойчивы,

склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность. Поскольку экстернал не чувствует себя способным как-либо влиять на свою жизнь, контролировать развитие событий, он снимает с себя всякую ответственность за всё происходящее с ним.

Смешанный тип (12-32 балла) – характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п., то есть человек в разных обстоятельствах может вести себя и как интернальный и как экстернальный типы.

Интернальный тип (33-44 балла) – человек, имеющий высокий уровень субъективного контроля и считающий, что большинство важных событий в его жизни зависит от его личностных качеств (компетентности, целеустремленности, упорности, уровня способностей и т.п.) и являются закономерными следствиями его собственной деятельности. Он считает, что может влиять на события своей жизни, управлять ими и, следовательно, нести ответственность за них и за свою жизнь в целом. Люди, имеющие такой локус контроля, обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.

Шкала интернальности в области достижений. Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и, что они способны с успехом проследить свои цели в будущем. Низкие показатели по данной шкале говорят о том, человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач. Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели по шкале свидетельствуют о том, что, испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом своего невезения.

Шкала интернальности в семейных отношениях. Высокие показатели по шкале означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий показатель указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнёров причиной значимых ситуаций, возникающих в семье.

Шкала интернальности в области производственных отношений. Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т.д. Низкий – указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению или невезению.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни. Высокие показатели по шкале свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за своё здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким показателем по шкале считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придёт в результате действия других людей, прежде всего врачей.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Опросник «Стиль саморегуляции поведения — ССП-98» В. И. Моросановой

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности) В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Историческая справка. Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая - В. И. Моросанова) и пригодна как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики.

Цель методики. Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

Область применения теста. С 14 лет и старше.

Использованные при психометрической проверке показатели. Выборка для факторизации составила 600 человек (учащиеся XXI классов школ Москвы в возрасте 16-18 лет). Полученные данные были подвергнуты факторному анализу методом главных компонент с Varimax вращением.

Шкала —Планирование (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, мало реалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала —Моделирование (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами

отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала —Программирование (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала —Оценивание результатов (ОР) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому

ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала —Гибкость (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала —Самостоятельность (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале

самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Общий уровень саморегуляции.

Характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена 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.

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не

пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Диагностика саморегуляции

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза — Выслушай совет, но сделай по-своему!
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является — Семь раз отмерь, один раз отрежь!
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее, кажется, мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слеую чужим советам.
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.

35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отступаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я —разбрасываюсь, не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Таблица 1: Обработка результатов.

Шкала планирования (Пл): Да 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 Нет 15, 42	Шкала моделирования (М): Да 11, 37 Нет 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования (Пр): Да 12, 20, 25, 29, 38, 43 Нет 5, 9, 32	Шкала оценки результатов (ОР): Да 30, 44 Нет 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости (Г):	Шкала самостоятельности (С):

Да 2, 11, 25, 35, 36, 45 Нет 16, 18, 23	Да 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 Нет 34
Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ): Да 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46 Нет 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	

Таблица 2: Обработка результатов в баллы.

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>43

ПРИЛОЖЕНИЕ В

ШКАЛА ПРОКРАСТИНАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ (С. ЛЭЙ) (отправить фотографию бумажного листа с ответами и баллами)

Инструкция. Для описание собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько характерно или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибалльную систему ответов.

Три балла означает ответ «нейтрально» (утверждение ни как Вас не характеризует). В колонке справа стороны укажите балл, наилучшим образом характеризующий Вас.

- 1 балл – в высшей степени не характерно;
- 2 балла – в умеренной степени не характерно;
- 3 балла – нейтрально;
- 4 балла - в умеренной степени характерно;
- 5 баллов – в высшей степени характерно.

1	Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней на зад	
2	Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать	
3	Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же во возвращаю ее, независимо от ука запной даты возврата	
4	Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели	
5	Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю	
6	Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки	
7	Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их	
8	Я, как правило, принимаю решения как можно скорее	
9	Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять	
10	Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку	
11	Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту	
12	Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи	
13	Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу	
14	Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано	
15	Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо	
16	Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту	
17	Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту	
18	Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела	
19	Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра»	
20	Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть	

Обработка результатов:

Прямые утверждения: 1, 2, 5, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 19.

«Обратные» утверждения: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20.

Подсчитывается общий показатель студенческой академической прокрастинации, при этом баллы, проставленные респондентом в ответ на «обратные» утверждения, инвертируются, т.е. 5 баллов заменяются на 1 балл, 4 балла - на 2 балла, 2 балла – на 4 балла, 1 балл – на 5 баллов.

Уровень прокрастинации определяется количественными показателями от 20 до 100:

20-45-низкий уровень прокрастинации;

46-60 - средний уровень;

61-100 - высокий уровень прокрастинации.

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Таблица 1: корреляционный анализ

		Планирование	Моделирование	
ро Спирмена	Планирование	Коэффициент корреляции	,347*	
		Знч. (2-сторон)	,030	
		N	39	
	Моделирование	Коэффициент корреляции	,347*	1,000
		Знч. (2-сторон)	,030	.
		N	39	39
	Программирование	Коэффициент корреляции	,001	,202
		Знч. (2-сторон)	,996	,218
		N	39	39
	Оценивание результатов	Коэффициент корреляции	,238	,266
		Знч. (2-сторон)	,145	,102
		N	39	39
	Гибкость	Коэффициент корреляции	,267	,600**
		Знч. (2-сторон)	,100	,000
		N	39	39
	Самостоятельность	Коэффициент корреляции	-,023	-,218

	Знч. (2-сторон)	,891	,182
	N	39	39
	Коэффициент	,505**	,415**
Общий уровень саморегуляции	корреляции		
	Знч. (2-сторон)	,001	,009
	N	39	39
	Коэффициент	,318*	,082
Средний балл успеваемости	корреляции		
	Знч. (2-сторон)	,048	,618
	N	39	39
	Коэффициент	,499**	,209
Шкала общей интернальности	корреляции		
	Знч. (2-сторон)	,001	,202
	N	39	39
	Коэффициент	-,337*	,073
Шкала прокрастинации	корреляции		
	Знч. (2-сторон)	,036	,657
	N	39	39

Таблица 2: корреляционный анализ.

		Программ ирование	Оценива ние результата тов	Гибкос ть
ро Спирмена	Коэффициент	,001	,238*	,267
	корреляции			
	Знч. (2-сторон)	,996	,145	,100
	N	39	39	39

Моделирование	Коэффициент	,202*	,266	,600
	корреляции			
	Знч. (2-сторон)	,218	,102	,000
Программирование	N	39	39	39
	Коэффициент	1,000	,215	,040
	корреляции			
Оценивание результатов	Знч. (2-сторон)	.	,189	,810
	N	39	39	39
	Коэффициент	,215	1,000	,221
Гибкость	корреляции			
	Знч. (2-сторон)	,189	.	,175
	N	39	39	39
Самостоятельность	Коэффициент	,040	,221**	1,000
	корреляции			
	Знч. (2-сторон)	,810	,175	.
Общий уровень саморегуляции	N	39	39	39
	Коэффициент	,257	-,272	-,338
	корреляции			
Средний балл успеваемости	Знч. (2-сторон)	,114	,094	,035
	N	39	39	39
	Коэффициент	,322**	,767**	,410*
	корреляции			
	Знч. (2-сторон)	,045	,000	,010
	N	39	39	39
	Коэффициент	-,032*	,594	,050
	корреляции			
	Знч. (2-сторон)	,846	,000	,765
	N	39	39	39

Шкала общей интернальности	Коэффициент корреляции	,079**	,431	,283
	Знч. (2-сторон)	,635	,006	,081
	N	39	39	39
Шкала прокрастинации	Коэффициент корреляции	,155*	-,552	,015
	Знч. (2-сторон)	,346	,000	,926
	N	39	39	39

Таблица 3: корреляционный анализ.

		Самосто ятельнос ть	Общий уровень саморег уляции	
ро Спирмена	Планирование	Коэффициент корреляции	-,023	,505*
		Знч. (2-сторон)	,891	,001
		N	39	39
ро Спирмена	Моделирование	Коэффициент корреляции	-,218*	,415
		Знч. (2-сторон)	,182	,009
		N	39	39
ро Спирмена	Программирование	Коэффициент корреляции	,257	,322
		Знч. (2-сторон)	,114	,045
		N	39	39
ро Спирмена	Оценивание результатов	Коэффициент корреляции	-,272	,767

	Знч. (2-сторон)	,094	,000
	N	39	39
Гибкость	Коэффициент корреляции	-,338	,410**
	Знч. (2-сторон)	,035	,010
	N	39	39
Самостоятельность	Коэффициент корреляции	1,000	-,171
	Знч. (2-сторон)	.	,297
	N	39	39
Общий уровень саморегуляции	Коэффициент корреляции	-,171**	1,000**
	Знч. (2-сторон)	,297	.
	N	39	39
Средний балл успеваемости	Коэффициент корреляции	,028*	,594
	Знч. (2-сторон)	,867	,000
	N	39	39
Шкала общей интернальности	Коэффициент корреляции	,101**	,539
	Знч. (2-сторон)	,541	,000
	N	39	39
Шкала прокрастинации	Коэффициент корреляции	,087*	-,460
	Знч. (2-сторон)	,598	,003
	N	39	39

Таблица 4: корреляционный анализ.

		Средний балл успеваемости и	Шкала общей интерналь ности
Планирование	Коэффициент корреляции	,318	,499*
	Знч. (2-сторон)	,048	,001
	N	39	39
Моделирование	Коэффициент корреляции	,082*	,209
	Знч. (2-сторон)	,618	,202
	N	39	39
СпирменПрограммирование	Коэффициент корреляции	-,032	,079
	Знч. (2-сторон)	,846	,635
	N	39	39
Оценивание результатов	Коэффициент корреляции	,594	,431
	Знч. (2-сторон)	,000	,006
	N	39	39
Гибкость	Коэффициент корреляции	,050	,283**
	Знч. (2-сторон)	,765	,081
	N	39	39

Самостоятельность	Коэффициент	,028	,101
	корреляции		
	Знч. (2-сторон)	,867	,541
Общий уровень саморегуляции	N	39	39
	Коэффициент	,594**	,539**
	корреляции		
Средний балл успеваемости	Знч. (2-сторон)	,000	,000
	N	39	39
	Коэффициент	1,000*	,365
Шкала общей интернальности	корреляции		
	Знч. (2-сторон)	.	,023
	N	39	39
Шкала прокрастинации	Коэффициент	,365**	1,000
	корреляции		
	Знч. (2-сторон)	,023	.
Программирование	N	39	39
	Коэффициент	-,531*	-,369
	корреляции		
ро Спирмена Моделирование	Знч. (2-сторон)	,001	,021
	N	39	39
	Коэффициент		

Таблица 5: корреляционный анализ.

		Шкала прокрастинации
Планирование	Коэффициент корреляции	-,337
	Знч. (2-сторон)	,036
	N	39
ро Спирмена Моделирование	Коэффициент корреляции	,073*
	Знч. (2-сторон)	,657
	N	39
Программирование	Коэффициент корреляции	,155
	Знч. (2-сторон)	,346
	N	39

Оценивание результатов	Коэффициент корреляции	-,552
	Знч. (2-сторон)	,000
	N	39
Гибкость	Коэффициент корреляции	,015
	Знч. (2-сторон)	,926
	N	39
Самостоятельность	Коэффициент корреляции	,087
	Знч. (2-сторон)	,598
	N	39
Общий уровень саморегуляции	Коэффициент корреляции	-,460**
	Знч. (2-сторон)	,003
	N	39
Средний балл успеваемости	Коэффициент корреляции	-,531*
	Знч. (2-сторон)	,001
	N	39
Шкала общей интернальности	Коэффициент корреляции	-,369**
	Знч. (2-сторон)	,021
	N	39
Шкала прокрастинации	Коэффициент корреляции	1,000*
	Знч. (2-сторон)	.
	N	39

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Регрессионный Анализ.

Проверка нормальности распределения по шкалам.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Успеваемость является нормальным со средним 4,17 и стандартным отклонением ,66627.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,001 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
2	Распределение прокрастинация является нормальным со средним 52,08 и стандартным отклонением 15,62788.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,009 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
3	Распределение интернальность является нормальным со средним 24,46 и стандартным отклонением 6,76619.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,019 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
4	Распределение Планирование является нормальным со средним 6,05 и стандартным отклонением 1,77629.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,055 ^a	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение Моделирование является нормальным со средним 6,03 и стандартным отклонением 1,66207.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,000 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
6	Распределение Программирование является нормальным со средним 6,26 и стандартным отклонением 1,46392.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,010 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
7	Распределение Оценивание результатов является нормальным со средним 6,33 и стандартным отклонением 1,56160.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,011 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
8	Распределение Гибкость является нормальным со средним 6,82 и стандартным отклонением 1,51955.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,001 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.

9	Распределение Самостоятельность является нормальным со средним 5,90 и стандартным отклонением 2,16181.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,002 ^a	Нулевая гипотеза отклоняется.
10	Распределение Общй уровень саморегуляции является нормальным со средним 35,05 и стандартным отклонением 7,40181.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,050 ^a	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,050.

a. Исправленная Лиллиефорса

Регрессионный анализ.

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Планирование ^b	.	Enter

a. Зависимая переменная: Общий уровень саморегуляции

b. Все требуемые переменные введены.

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,504 ^a	,254	,234	6,47798

a. Предикторы: (константа), Планирование

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	529,222	1	529,222	12,611	,001 ^b
	Остаток	1552,676	37	41,964		
	Всего	2081,897	38			

a. Зависимая переменная: Общий уровень саморегуляции

b. Предикторы: (константа), Планирование