

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

**Формирование волевого компонента в системе саморегуляции
студентов**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии
«__» _____ 2018 г.

Манузина Елена Борисовна

_____ *подпись*

Выполнила студентка

П-ЗП131 группы

Водопьянова

Ирина Сергеевна

_____ *подпись*

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

Гусева

Татьяна Артуровна

_____ *подпись*

Оценка _____

«__» _____ 2018 г.

Председатель ГЭК

Скоркина

Татьяна Васильевна

_____ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ
на выпускную квалификационную работу бакалавра

студентки Водопьяновой Ирины Сергеевны

группы П-ЗП131 заочного обучения

Направление:

Профиль (при наличии)

Тема: Формирование волевого компонента в системе саморегуляции студентов.

Abstract: in the scientific work the concept and essence of self-regulation, the features of volitional self-regulation, psychological features of the student's age are considered. An empirical study of the volitional component in the self-regulation system of students among students of the first and fifth courses of the technological faculty was carried out. For the successful formation of a volitional component in the self-regulation system of students in the learning process, a number of recommendations were proposed. The results of this work can be used by teachers and psychologists of secondary special and higher educational institutions.

Key words: self-regulation, will, student, psychology, analysis, research, perseverance, self-control, internality, externality.

Автор ВКР

(подпись)

(ФИО)

Руководитель ВКР

(подпись)

(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретическое обоснование проблемы саморегуляции.....	5
1.1. Понятие и сущность саморегуляции	5
1.2. Особенности волевой саморегуляции	12
1.3. Психологические особенности студенческого возраста	22
Выводы по первой главе	27
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование волевого компонента в системсаморегуляции студентов	29
2.1. Организация и методы исследования	29
2.2. Описание и анализ результатов исследования	36
2.3. Рекомендации по формированию волевого компонента в системсаморегуляции студентов	41
Выводы по второй главе.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	51
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	57
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	58

ВВЕДЕНИЕ

Проблема изучения волевой сферы в процессе обучения в вузе заключается в том, что в период студенчества и в самом процессе обучения в вузе молодые люди выдерживают достаточно большие нагрузки. Студенческий возраст характеризуется значительным влиянием самой специфики деятельности на предъявление требований к развитию уровня сформированности волевой сферы. Это связано с включением вчерашних подростков в процесс в целенаправленно организованной самостоятельной деятельности.

Студенческий возраст является центральным этапом становления личности и периодом, когда наиболее активно начинает развиваться самосознание, нравственные и этические чувства, происходит становление и стабилизация характера, овладение полным набором функций взрослого человека.

При поступлении в вуз в большинстве случаев у будущих студентов нет способности к регулированию собственной учебной деятельности. Из-за этого возникают трудности в процессе обучения. У студентов нередко наблюдается «зависимость» от преподавателей в процессе постановки учебных целей, выбора средств их достижения, способов оценки результатов учебной деятельности. Им требуется постоянная помощь и контроль со стороны преподавателей. Зачастую выпускники вуза не имеют навыков самостоятельной организации собственной деятельности, поэтому нередко в дальнейшем им требуется помощь и контроль со стороны руководства.

Проблематика психологических исследований студенческого возраста достаточно широка. Но, следует заметить, что вопрос относительно волевой сферы личности студента еще недостаточно раскрыт, что и обуславливает **актуальность** данной работы.

В качестве **объекта** исследования выступает саморегуляция студентов в процессе обучения.

Предметом исследовательской работы является волевой компонент системы саморегуляции студентов.

Цель исследовательской работы заключается в изучении системы саморегуляции студентов в процессе обучения.

Исходя из цели, были сформированы **задачи**:

- рассмотреть понятие и особенности саморегуляции;
- изучить психологические особенности студенческого возраста;
- исследовать волевой компонент в системесаморегуляции студентов;
- предложить рекомендации поформированиюволевого компонентав системесаморегуляции студентов.

Гипотеза исследования: формирование волевого компонента саморегуляции студентов происходит в течение всего срока обучения и усиливается от начального этапа к завершающему.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме, целенаправленное наблюдение, анкетирование, опрос, формирующий эксперимент.

В качестве **экспериментальной базы** исследования выбран Бийский Технологический Институт (филиал) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова», технологический факультет.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты исследования и предложенные рекомендации могут быть использованы педагогами и психологами средних специальных и высших учебных заведений для формирования волевого компонента в системе саморегуляции студентов с целью повышения эффективности их учебной деятельности.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

1.1. Понятие и сущность саморегуляции

В современной психологии не сложилось удовлетворительное толкование понятий самоуправления и саморегулирования, так что «саморегулирование» имеет иную интерпретацию и интерпретируется по-разному в разных направлениях и школах.

Большая заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В.М. Бехтерева и его учеников и последователей, таких как Б.Г.Ананьев, А.Ф.Лазурский, В.Н.Мясищев и т.д.

Например, А.Ф. Лазурский, размышляя о концепции саморегуляции поведения, предлагает рассмотреть его в двух аспектах. Первый наиболее полный, связан с общим отношением личности и общим направлением её деятельности. Другой, затрагивая регулирование в натуральном смысле слова, относится к структуре процесса и методов её организации.

В работах А.А. Бодалева выявлено развитие активности как предпосылки для развития общих способностей, формирования личности. По его словам «саморегуляция обусловлена развитием отдельных черт личности, учитывая характер её возможностей. В современных условиях существует настоятельная необходимость в улучшении основных человеческих возможностей, повышении своих защитных и адаптивных качеств» [5; 112].

В своих исследованиях Л.С. Выготский указывал, что «человеческая психика участвует в регуляции поведения, которое является самой высокой формой активного приспособления природы к их потребностям, в отличие от пассивного приспособления животных к окружающей среде» [12; 223].

С точки зрения В.Е.Клочко, «саморегуляция должна пониматься через проблему соотнесения осознаваемого и неосознаваемого, произвольного и непроизвольного, через их взаимопереходы и взаимообусловленность в единой системе целостного психического саморегулирования» [21;53].

О.А. Конопкиным были проведены теоретические исследования психической саморегуляции или произвольной деятельности человека (структурно-функциональный аспект). По мнению автора, в контексте общего аспекта субъектного развития и существования человека «одно из центральных базовых мест занимает проблема закономерностей осознанной регуляции человеком своей произвольной целенаправленной активности» [33; 165]. Применительно к человеку, носителю высших форм психики, который сам принимает цели своих исполнительских действий и сам же их реализует доступными и приемлемыми для него средствами, которые он также в ряде случаев определяет сам, можно говорить об осознанной саморегуляции.

О.А. Конопкин считает, что «сознательная саморегуляция понимается как система, организованная процессами внутренней психической деятельности человека к инициации, построению, эксплуатации и управлению различных типов и форм произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [33; 167].

Понятие саморегуляции тесно связано с другими понятиями, такими как воля, произвольность, самоконтроль, самоорганизация и т.д. - иногда эти понятия смешиваются. Несмотря на множество определений саморегуляции (например, соответствующее социальное поведение, способность соблюдать требования взрослых, послушание, демонстрация правильного поведения при отсутствии внешнего контроля, управление их вербальной и двигательной активности и т.д.), большинство авторов сходятся на том, что саморегуляция предполагает следование образцам социального, одобряемого поведения.

Саморегуляцию иногда относят к непроизвольному психическому процессу. Такое понимание придаёт смысл саморегулированию, что приводит, в конечном счете, к предоставлению параллельного развития умственной деятельности и определенного психического процесса, направленного на улучшение.

«Саморегуляция- это принцип, который должен объяснить целостность и стабильность деятельности и личности, организацию психических процессов, посредством которых работа сделана, их внутреннюю связь и единство, направленность деятельности и ее детерминацию» [34; 202].

Управляемая саморегуляция- это метод сознательного волевого управления внутренними процессами собственной психики и организма в целом, переходящие на уровень рефлексов, минуя сознание, когда это необходимо. Следует отметить, что отсутствие или недостаточная сформированность деятельности укрепляет силу самоконтроля и реальные потребности, связанные с неуспехом в их реализации эмоций, способствует фиксации отрицательного эмоционального состояния, упрочивает телесные сдвиги. Т.е. источник стойких соматических изменений. Невозможность эффективного саморегулирования может актуализировать защитный автоматизм из прошлого опыта. Создает порочный круг:отказ в осуществлении соответствующих мероприятий - отрицательные эмоции - защитные автоматизмы - хронические эмоции - соматические изменения - увеличение эмоции - консолидации соматических проявлений. Вероятность возникновения этого круга увеличивается в критических ситуациях, требующих повышенную активность в областях, представляющих саморегулирования.

Субъектом саморегуляции является сам человек, а в качестве объектов могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение, выстраиваемое в соответствии с функциональными звеньями.

Модель функциональных звеньев процесса саморегулирования был разработан О.А. Конопкиным на основе анализа типов реальной деятельности, - обучение (школа, ПТУ, средняя школа), производства и спортивной занятости. Они были разделены на три функциональных компонента, которые реализуют полный процесс саморегуляции.

К ним относятся:

1. Принятие цели по этой теме. Это звено выполняет общую функцию системобразования, весь процесс саморегуляции формируется для достижения самых высоких целей в своей форме, как ее понимает сам субъект.

2. Субъективная модель существенных условий. Она отражает комплекс внешних и внутренних условий деятельности, на которые приходится подвергать себя субъекту для успешного осуществления деятельности. Эта модель имеет функцию источника информации, на основании которой человек выполняет программирование фактического выполнения действия. Модель включает в себя, конечно, информацию о динамике и условий в процессе своей деятельности.

3. Выполнение программы действий. Понимая эту ссылку саморегулирования, субъект выполняет регуляторную функцию здания, создавая специальную программу для исполнительских действий. Эта программа представляет собой информационную форму, определяющую характер, последовательность, методы и другие (в том числе динамические) характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые выделены субъектом как значимые в качестве основы для получения программы действий.

Системные субъективные критерии достижения (критерии успеха) функционально связаны, что относится только к психической регуляции. Она имеет функции для указания и разъяснения формы и содержания первоначальной цели. Общая формулировка (изображение) цели очень часто недостаточна для точной, «резко направленной» регуляции, и предмет

исходной информации преодолевает цели неопределенности, разрабатывая критерии оценки результатов, соответствующих его субъективному пониманию высших целей.

Мониторинг и оценка фактических результатов. Это регуляторный элемент, который несет текущую функцию оценки и результатов по отношению к системе, принятой субъектом критериев успеха, не требует специального комментария. Он предоставляет информацию о степени соответствия (или несоответствия) между программным мероприятием курса, этапами и его результатами и реальным ходом их достижения.

Коррекция системы саморегулирования. Функция этого блока обозначена его названием. Спецификой реализации этой функции является то, что если конечная (часто видимая) точка этой коррекции является фактически выполненные действия, то основной причиной этого является изменение, сделанное в ходе деятельности, подлежащих любому другому процессу регулирования, например, существенные условия коррекции модели, параметры и другие критерии успеха.

Все части процесса регулирования, как информационного образования, системно взаимосвязаны, и получить их существенную и функциональную определённость можно только в структуре всего процесса саморегулирования.

По мнению О.А. Конопкина, «психическая саморегуляция как надлежащий процесс регулирования является преодолением субъектом информационной неопределенности в каждом звене при их информационном соглашении. Реализация субъектом процесса регулирования имеет возможность самостоятельного принятия решений, последовательности реализации взаимно согласованных выборов как преодоление различных заинтересованных сторон (содержание, субъективное значение, личную ценность и т.д.) субъективной информационной неопределенности в строительстве и управлении его деятельностью с момента принятия целей и оценки достигнутых результатов» [33; 168]. Психологические средства

преодоления информационной неопределенности очень разнообразны. Они обрабатывают весь арсенал активного отражения, внутреннего моделирования и преобразования отражённой реальности, сознательно использованных объектом, в зависимости от конкретного вида деятельности и условий для ее реализации. Выбор, оценка используется для регулирования (в конечном счете - для построения и реализации деятельности) информации, представленной на сознании субъекта в виде психических явлений (конкретные чувственные образы в терминальных личностных ценностях), которые подлежат принятию на основании его собственных критериев.

Кратко упоминалось, что структура функциональной модели процессов саморегуляции является «частно-научным» воплощением общего положения о том, что структура процесса рассматривать отдельно от субстрата и сводится к «внутренним механизмам» процесса, как процесс происходит, в абстрактном понятии «формы процесса» или способа преобразования содержимого. Более того, формальная сторона процесса совпадает с понятием функциональной структуры. Названная модель отражает структурно-функциональный аспект процессов психической саморегуляции формы. Эта форма изолирована в чистом виде, и отражает наиболее стабильное, инвариантное в регуляции процессов в отношении разнообразия его собственных психологических, содержательных и оперативно-исполнительских моментов (к числу переменных применён нелинейный поэтапный период «сканирования» образования, сравнения и уточнения субъектом отдельных функциональных элементов и их координации в рамках целостного процесса регулирования).

Аспект функциональной структуры является основной процесса самореализации для второго требуемого контент-анализа психологического аспекта этих процессов. Содержательно- психологический аспект включает в себя анализ информационной поддержки саморегулирования посредством конкретных психических процессов, явлений, продуктов психической деятельности и т.д. Только реализуя этот аспект, можно представить себе

процесс саморегуляции как живой процесс саморегуляции, предвзятой умственной деятельности субъекта с учетом всех особенностей ее определения, информативных и личных целей, отношение человека к процессу их достижения, условия ведения бизнеса, палитрой индивидуальных особенностей субъекта, и многих других факторов. Конкретный процесс саморегулирования в качестве надлежащего психического процесса существует только в единстве двух аспектов. Тем не менее, для реализации значимых и психологических аспектов процесса саморегулирования важно не потерять собственную нормативную сущность.

Модель функциональной структуры процессов саморегуляции позволяет анализировать реальную безопасность отдельных функциональных блоков и весь процесс психических средств; рассмотреть тех, кто участвует в целенаправленной деятельности, в его взаимосвязи с конкретным регуляторным элементом, чтобы оценить свое участие в предоставлении определенных функций, то есть определить свою особую роль и место во всем процессе регулирования, в режиме механизма саморегулирования. Это, в свою очередь, позволяет оценить состоятельность этого психического явления по различным параметрам (например, его информационное содержание, принимая во внимание как семантический и ценностный аспект) с другими вспомогательными процессами саморегуляции психическими средствами, предвидеть и оценивать модальное участие (или отказ) этого фактора в реализации этого процесса регулирования. В связи с этим преодолевается характерная для ряда исследователей, использующих термин «саморегулирование», прямая корреляция различных типов и уровней психических явлений с особенностями деятельности или поведения, минуя сам процесс учета, опосредствующего и определяющего режимное влияние исследуемых факторов.

Например, становится возможным анализировать соответствующие нормативные черты, присущие определенной деятельности и связанные с конкретными трудностями в их осуществлении. Еще один подход к

оптимальному информационному обеспечению конкретных видов профессиональной деятельности; возможно использование руководством профессионального отбора и принципа совместимости индивидуальных особенностей человека и любых регуляторных механизмов соответствующим требованиям данного вида работ; показывает необходимость специального диагностического развития полной структуры регуляторных процессов в качестве важнейшей линии субъективного психического развития; проблема удельной активности индивидуального стиля расширяет и углубляет сферу проблемы индивидуального стиля саморегуляции произвольной деятельности. Т.е. становится возможным «управление» аспектами научно-исследовательской деятельности, связанное с личностными характеристиками.

Таким образом, психическое саморегулирование относится к сознательному воздействию человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), осуществляющее свою деятельность, свое поведение, чтобы сохранить или изменить природу их возникновения. Определяя значимость нормативной модели психической саморегуляции, следует отметить, что она дает дополнительные возможности решения разнообразных задач, связанных с общей проблемой исследования человека как субъекта любой деятельности.

1.2. Особенности волевой саморегуляции

Еще во времена античности древнегреческий философ Платон ввел понятие «воля», чтобы объяснить порождение любого поведения человека, в связи с чем учеными стали рассматриваться такие вопросы, как волеизъявление и свобода воли. В свою очередь, Аристотель использует понятие «воля» с целью объяснить порождение особых действий индивидуума.

В последующем ученые понятие воли стали широко использовать не только, чтобы объяснить порождение и осуществление действий человека, но и чтобы объяснить их торможение; в целях сдерживания эмоциональных реакций; при осуществлении выбора альтернативы действий.

Изучая проблему воли, исследователи рассматривают следующие аспекты:

- 1) «порождение и осуществление волевых действий (действий, решение об осуществлении которых принимает человек как личность);
- 2) осуществление волевого выбора;
- 3) особая регуляция поведения и психических процессов в особых обстоятельствах;
- 4) проявления в поведении человека волевых качеств личности»[34;205].

Таким образом, в основе нашей исследовательской работы по изучению волевого компонента саморегуляции лежат последние два изучаемых аспекта.

«Воля - это психический процесс сознательной саморегуляции субъектом своей деятельности и поведения, обеспечивающий преодоление трудностей на пути к достижению целей» [34; 202].

Также воля является способностью человека к сознательной намеренной активности или к саморегуляции посредством работы во внутреннем плане, обеспечивающей возможность дополнительного побуждения (торможения) к действию, основанной на произвольной форме мотивации.

По мнению В.А. Иванников, «волевое действие - социально заданное действие с намеренно измененным или созданным дополнительным смыслом. Основные психологические механизмы волевой регуляции - это механизмы создания и изменения смыслов предметов, явлений и действий» [14; 48].

На наш взгляд, деятельность человека, который обладает сильной волей, более качественная и плодотворная, потому что он посредством волевого усилиядает старт своим собственным внутренним ресурсам, создавая тем самым мотивы, которые необходимы, чтобы выполнить определенные действия и достигнуть конкретной цели.

Волевая регуляция является личностным уровнем произвольной саморегуляции, опирающимся на личностные средства регуляции. Волевою регуляцию отличает, прежде всего, ситуация, где она востребована, задачи человека в подобной ситуации и средства саморегуляции. Она является осознанной активностью человека, обладающей своим самостоятельным мотивом, своими способами и средствами осуществления. По сути волевая регуляция представляет собой произвольную саморегуляцию личностного уровня, осуществляющуюся посредством личностных средств.

В личностном уровне произвольной регуляции выделяют три блока:

1) «Побудительный блок, включающий в себя намерения, мотивы и цели человека, наличие стремления к оценке своей деятельности и способы реагирования на удачи или неудачи в деятельности.

2) К показателям второго блока - исполнительного, относятся проявления способов реализации поставленных целей, выработанных самой личностью по отношению к конкретной деятельности.

3) Показателями результативного - третьего блока являются итоги конкретных действий по решению поставленных задач, имеющийся уровень сформированности волевых качеств и намеченные программы реализуемого действия (самовоспитание, достижение конкретных результатов)» [34; 210].

По большому счету, «саморегуляция понимается как взаимодействие внутриличностных, поведенческих процессов и среды. Саморегуляция включает мысли, эмоции и действия, возникающие под влиянием внутренней мотивации, направленные на адаптацию личности, для достижения личностных целей» [34; 211]. В то же время воля является, прежде всего, контролем над собой, над своими чувствами, действиями.

С помощью волевых процессов происходит инициирование действий человека, определение его намерений и целей, преодоление препятствий в процессе реализации намерений.

Показатели силы воли выражаются в виде препятствий, преодолеваемых с помощью волевых усилий, умения сдерживать свои чувства и недопущения импульсивных действий и являются объективными. Зачастую для волевых людей характерны инициативность, целеустремленность, самостоятельность в отношении своих действий и решений, в связи с чем важно предварительно дать адекватную оценку волевым качествам человека, перед тем, как начать помогать ему в формировании воли и воспитании в себе необходимых волевых качеств.

Структура волевого акта состоит из трех основных этапов:

- «осознание цели и желание ее достичь;
- борьба мотивов и принятие решения;
- реализация принятого решения» [33; 192].

На первом этапе человек начинает осознавать цели желать ее достичь. В этот период в сознании индивидуума зарождаются потребности, отражающиеся как неясные влечения. «Влечение - это психическое состояние, выражающее недостаточно осознанную потребность» [34; 209].

Это переходящее явление, потому что неясная потребность, которая представлена во влечении, может постепенно исчезнуть, но также может и начать осознаваться, при этом становясь желанием, намерением, мечтой.

«Желание - это отражающее потребность переживание, перешедшее в мысль о возможности чем-либо обладать или что-либо осуществить» [34; 210]. Так, желание является мотивом деятельности, посредством которого происходит осознание цели предстоящего действия, планируется его осуществление.

«Намерение - сознательное стремление осуществить действие в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение цели.

Намерение предполагает выбор соответствующих средств, с помощью которых человек собирается достичь своей цели. В условиях ожидания намерение выступает как момент внутренней подготовки к исполнению намеченных действий по достижению целей деятельности» [34;210].

Второй этап состоит из борьбы мотивов, принятия решения, обсуждения способов достижения цели. Борьбу мотивов сопровождает значительное внутреннее напряжение, при этом индивид переживает глубокий внутренний конфликт, взвешивая доводы разума и чувства, мотивы внутреннего порядка и общественные интересы, «хочу» и «надо».

Важно заметить, что борьба мотивов и принятие решения являются центральным звеном волевого акта. «Принятие решения - заключительный момент борьбы мотивов, когда в процессе волевого акта у субъекта формируется чувство ответственности за свои действия и за последующие шаги по реализации своего плана» [34; 212].

На заключительном третьем этапе реализуется принятое решение и преодолеваются трудности на пути к достижению цели. На этом этапе в качестве важнейшего проявления воли выступает волевое действие. «Исполнение того или иного действия после принятия решения определено сроком» [33; 202]. Если происходит отсрочка выполнения решения, то это является не решением, а намерением. Намерение является подготовкой отсроченного действия, направленностью на осуществление цели, которая была зафиксирована посредством решения.

Поэтому для того, чтобы решение стало действием, важно применение сознательного волевого усилия. Волевое усилие является формой эмоционального стресса, посредством которого происходит мобилизация внутренних ресурсов человека и создание дополнительных мотивов к действию для достижения цели.

На волевые свойства оказывает влияние личностная ориентация субъекта. Эти свойства выражаются в целеустремленности,

самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке и самообладании. В качестве производных от волевых свойств выступают дисциплинированность, стойкость, смелость.

«Целеустремленность - это волевое свойство личности, которое проявляется в умении ставить общественно значимые цели и достигать их» [34; 212]. У целеустремленного человека присутствуют четкие, конкретные личные цели. Но такие люди не размениваются на мелочи, а ставят перед собой такие цели, в которых присутствует отражение, в первую очередь, общественных потребностей и интересов. Целеустремленный человек является одержимым человеком. Основным его достоинством является ясность цели.

«Самостоятельность - волевое свойство личности, выражающееся в умении по собственной инициативе ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения» [34; 212]. Для самостоятельного человека не требуются подсказки, он активно настаивает на своей точке зрения, ему характерна уверенность в правильности принятого решения, за осуществление которого он энергично борется.

«Решительность - волевое свойство личности, проявляющееся в быстром и продуманном выборе цели, определении способов ее достижения» [34; 213]. Для решительного человека характерно всестороннее и глубокое обдумывание целей, способов их достижения, он четко осознает возможные последствия решения, которое он принял и старается осуществить.

«Настойчивость - как волевое свойство личности проявляется в способности длительное время направлять и контролировать свое поведение в соответствии с намеченной целью» [34; 214]. Настойчивый человек продумывает свое поведение так, чтобы в дальнейшем своевременно и наиболее точно решить задачи, которые он поставил перед собой. Настойчивому человеку не страшны неудачи, ему чуждо сомнение, ему свойственна мобилизация его физических и психических резервов для достижения той цели, которую он для себя наметил.

«Выдержка - это волевое свойство личности, проявляющееся в способности сдерживать свои психические и физические качества, мешающие достижению цели» [34; 214]. Сдержанному человеку свойственен соответствующий сложившимся условиям и обстоятельствам уровень активности. Проявление тормозной функции воли происходит посредством выдержки.

«Самообладание - это внутренняя волевая регуляция, способность человека осуществлять деятельность в экстремальных условиях» [34; 214]. С помощью самообладания человек при необходимости может сдерживать слишком высокую активность, которая препятствует достижению поставленных задач.

На наш взгляд, формирование вышеперечисленных волевых свойств в основном происходит на фоне уверенности в собственных силах и способностях, чему способствует проектный метод. Проявление волевых качеств личности как психической реальности происходит исключительно в поведении человека, выступая в качестве его характеристик, предусматривающих различные причины и возможности индивидуума.

Человек, обладающий сильной волей, является целеустремленным, решительным, настойчивым, самостоятельным, гибким в решениях и действиях, в то время, как слабовольные люди обладают низким уровнем вышеперечисленных качеств. Эти люди являются легковнушаемыми, подверженными чужим влияниям. Но также они упрямы, пытаются действовать наперекор другим.

Важным условием сильной воли является умение подчинять чувства разуму.

В качестве составляющих личностной саморегуляции выделяют:

-способность к самоконтролю в деятельности, эмоциональной сфере и поведении;

-способность к волевому самоконтролю и стремление рисковать.

«Волевой самоконтроль - мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, а также способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями» [34; 215]. Характеристиками уровня развития волевого самоконтроля являются настойчивость и самообладание.

Посредством развитого волевого самоконтроля человек способен ощущать большую ответственность за свои поступки. У людей с «сильной волей» есть склонность к регулированию своего поведения, поэтому им проще справиться со стрессом. Обладая такой жизненной позицией, человек может положительно оценивать себя, осознавать свою уникальность. В стремлении узнать себя лучше он склонен к рефлексии, анализу своих чувств, мыслей.

«В процессе саморегуляции выделяют три циклические фазы: планирование (анализ задачи и постановка целей, мотивационные убеждения), волевой контроль (самоконтроль, самонаблюдение) и саморефлексию (самооценка, внутренняя реакция). У разных людей одни фазы могут быть более выражены, другие – менее» [30; 302].

Выступая в качестве способности учащегося управлять собственным состоянием и поведением, саморегуляция представляет собой первую ступеньку к развитию самоуправления. Как считал Н.С. Пейсахов, «самоуправление - это целенаправленное изменение, и цель себе ставит человек, который сам управляет своими формами активности: общением, поведением, деятельностью и переживаниями» [30; 310]. Одно из главных условий формирования личности - это развитие самоуправленческих способностей.

Саморегуляция также является изменением, но совершаемым с соблюдением имеющихся правил, стереотипов, норм. «Функция саморегуляции иная - закрепить то, что приобретено в процессе самоуправления» [30; 303].

Важно отметить, что самоуправление и саморегуляция- это не два разных процесса, а две стороны активности личности.

Способность к самоуправлению влияет на качество выполнения деятельности, ее успешность и уровень достижений.

При более детальном изучении полного цикла самоуправления Н.С. Пейсахов выделил следующие этапы:

1. «Анализ противоречий или ориентировка в ситуации - человек формирует субъективную модель ситуации, отвечая на вопросы, которые ставит сам себе.

2. Прогнозирование - человек формирует модель-прогноз, которая основана на анализе прошлого и настоящего, на анализе противоречий между прошлым и настоящим. Прогноз - это попытка заглянуть в будущее, предсказать ход событий или желаемые действия.

3. Целеполагание - человек формирует субъективную модель желаемого или должного. В основе целеполагания лежит прогноз. Целеполагание - это процесс создания системы целей, соотнесения их между собой и выбора предпочтительных.

4. Планирование - человек формирует модель средств достижения цели и последовательности их применения.

5. Критерии оценки качества - систему оценок желательно заготовить до начала практических действий и поступков, а по ходу действия их лучше корректировать. Поспешная выработка критериев может привести к тому, что они окажутся недостаточно обоснованными или просто ошибочными, а это может привести к совершенно иным результатам, чем было первоначально задумано.

6. Принятие решения - это переход от плана к действиям, это самоприказ начать действовать.

7. Самоконтроль - сбор информации о том, как идет выполнение плана в реальном общении, поведении, деятельности.

8. Коррекция - изменения реальных действий, поведения, общения, переживаний, а также самой системы самоуправления. Фактически - это переход к саморегуляции, закрепление того нового, что было найдено в процессе самоуправления» [30; 314].

Исходя из этого, основным предназначением проектной деятельности является предоставление учащимся возможности управлять собственной деятельностью посредством системного подхода. В педагогической системе происходит передача управленческих функций от обучающего к обучаемому, т.е. в такой ситуации педагог должен свести к минимуму возможность своего вмешательства в деятельность учащегося. Но осуществление этого процесса невозможно, пока вместо учащихся цели для них будут определять родители или педагоги. Такая ситуация достаточно актуальна. «У учащегося появляется способность усмотрения принципа реализации цели тогда, когда у него сформируется внутренняя система логически последовательных шагов от существующего состояния к желательному, то есть, когда в его голове есть алгоритм такого перехода» [30; 315]. Поэтому, чтобы помочь учащемуся развить самоуправленческие способности, важно предложить ему этот алгоритм и научить им пользоваться.

Так, основная функция проектной деятельности - помочь учащемуся в развитии и совершенствовании способности управлять своей собственной деятельностью. Эта способность заключается в:

- способности определения собственных целей, работы над ними и их достижения;
- способности формулирования задач, которые следует решать в определенной деятельности;
- умения работать с необходимой информацией;
- умения выстраивания деятельности и распределения событий и действий во времени;

- умение предугадывать протекание процесса, представлять возможные проблемы и трудности, придумывать способы их решения и устранения;
- способность к анализу и оценке результата своей деятельности.

Так, волевая саморегуляция является личностным уровнем произвольной регуляции, выражающемся в стремлении человека оценивать выполняемую им деятельность, вырабатывать способы реализации поставленных целей и уметь объективно оценивать итоги своей деятельности. Саморегуляция – это один из уровней регуляции активности.

Среди составляющих личностной саморегуляции выделяют самоконтроль в рамках деятельности, поведения и эмоциональной сферы. Волевая саморегуляция обладает следующими свойствами: целеустремленностью, решительностью, настойчивостью, выдержкой и самообладанием. Формирование данных свойств зависит от уверенности в собственных силах и способностях. Человек, обладающий сильной волей, является решительным, целеустремленным, самостоятельным в решениях и действиях. Волевая саморегуляция является характеристикой личности.

1.3. Психологические особенности студенческого возраста

В 60-х годах прошлого века представители ленинградской психологической школы под руководством Б.Г. Ананьева, исследуя психофизиологические функции взрослых людей, выделили студенчество в науку в отдельную возрастную и социально-психологическую категорию. Студенчество в соотношении с этапами развития взрослого человека является «переходной фазой от созревания к зрелости» и определяется в качестве поздней юности – ранней зрелости (18-25 лет). В основе

выделения студенчества внутри стадии зрелости- взрослости лежит социально-психологический подход.

Студенческий возраст- это время, когда человека формируются собственные взгляды и отношения. Так теперь самостоятельность студента находит свое выражение. Но в то же время, стремясь к самостоятельности, студент продолжает нуждаться в общении со взрослыми. Такую потребность обуславливают растущие проблемы самосознания и самоопределения, решение которых дается молодому человеку достаточно трудно. Уровень требований студентов к окружающим людям и к самим себе развивается благодаря возросшему уровню самосознания. Молодые люди становятся более критичны и самокритичны, у них возникают более высокие требования относительно морального облика взрослого и ровесника.

«Студенческий возраст характерен и развитием так называемой экономической активности, которая включает в себя понимание самостоятельной производственной деятельности, начало трудовой жизни и подготовку к созданию собственной семьи» [13 30].

Студенческий возраст- это центральный период изменения и становления всей системы ценностей и мотивации.

Этот период отличается противоречивостью внутреннего мира, сложностью нахождения своей самобытности и формированием неповторимой, творческой индивидуальности.

Основной социальной задачей студенческого возраста является профессиональный выбор. Следующий этап в общем образовании- это специальное образование. В связи с профессиональным выбором и выбором специального учебного заведения происходит разграничение жизненных путей юношей и девушек. Происходит расширение диапазона общественно-политических интересов и степени ответственности.

«Некоторые особенности психики студенческого возраста определяются промежуточностью общественного положения и статуса. Молодого человека занимает собственная возрастная специфика, право

на независимость и др. Выраженная ориентировка и определение своего места в мире взрослых людей предполагает личностное и социальное самоопределение. Социально-психологические свойства этой возрастной категории зависят не столько от возрастных особенностей, сколько от социально-профессионального определения, самостоятельности личности, выбора жизненного пути» [13; 31].

Для студенческого возраста характерно развитие интеллектуальных и физических способностей. Но и здесь существует ряд противоречий относительно этих способностей и их реализации. Творческие возможности, интеллектуальные, технические, художественные и научные достижения не могут расти вечно, т.к. обладают своим логическим пределом.

С точки зрения общепсихического развития в период студенчества происходит интенсивная социализация человека, развиваются высшие психические функции, формируется интеллектуальная система и личность в целом.

По мнению Б.Г. Ананьева, «время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности или первым периодом зрелости, который отличается сложностью становления личностных черт. Характерной чертой нравственного развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах — целеустремленности, решительности, настойчивости, самостоятельности, инициативы, умения владеть собой» [3; 152].

С поступлением в ВУЗ у молодого человека создается ощущение веры в собственные возможности, и определяется его дальнейшая жизнь. Но в процессе учебы в ВУЗе происходит изменение настроения молодых людей: на место эйфории первых месяцев учебы приходит скептический взгляд на преподавание, систему оценивания и пр.

Также важно отметить, что «способность к произвольности и сознательной регуляции своего поведения развита у молодых людей не в полной мере» [13; 31]. Такое поведение зачастую основывается на немотивированном риске, неумении поставить себя на место другого человека, неспособности предвидения последствий своих поступков. В этом возрасте активно проявляются альтруистические чувства и полная самоотдача.

«Успешность учебной деятельности молодого человека определяется освоением новых для него особенностей учебы в ВУЗе. В процессе учебы складывается студенческий коллектив, вырабатываются навыки и умения организационной работы, формируется система работы по выработке профессионально значимых качеств личности» [13; 32].

Зачастую выбор профессии зависит от случайных факторов или целенаправленного влияния родителей. Своим выбором родители делают, полагаясь на факторы, наиболее, на их взгляд, значимые и актуальные в данный момент: престижность положения, материальное благосостояние, получение определенной выгоды при выборе профессии.

Знание индивидуальных особенностей молодого человека дает возможность сделать процесс адаптации к новым видам деятельности более гладким и ровным.

«Комплекс интеллектуального потенциала молодого человека, а также личностные особенности, которые включают в себя адаптивность, мотивацию, пластичность личности, определяют успешность обучения разным видам деятельности, особенно учебной» [8; 32].

Определенные мотивы и интересы, индивидуально-типологические особенности, направленность личности, ее самосознание- все это способствуют более успешному обучению студентов.

Направленность личности студента предполагает использовать целый комплекс потребностей, предполагающих дальнейшее удовлетворение. В этом случае несомненно важна еще и активность

молодого человека, проявляющаяся в стремлениях, влечениях, желании и эмоциональных состояниях.

Выражение ясно осознанных духовных и материальных потребностей молодого человека проявляется в стремлении стать профессиональным и эрудированным специалистом.

В процессе формирования деятельности важная роль отведена системе представлений, убеждений и взглядов на окружающую действительность. Проявление данной системы наблюдается через анализ и оценку событий действительности, социальное поведение, его реакции и поступки.

Для деятельности студенческого возраста характерно наличие и использование способностей, позволяющих успешно овладеть системой знаний и умений. Данные способности зависят от развития психических способностей, таких как внимание, память, воображение и мышление.

Также важно заметить, что на начальном этапе обучения не все молодые люди успешно осваивают программу обучения и воспитания в ВУЗе. И это не зависит от того уровня подготовки в средней школе, которую они получили. Здесь присутствует факт несформированности готовности к обучению, проявления самостоятельности, умения произвольно контролировать свое поведение и деятельность, оценивать себя и окружающих людей, уметь правильно распределять свое рабочее время, чередуя его с отдыхом.

Проблема молодых людей в начале обучения заключается в отсутствии у них навыков самостоятельной работы, таких как неумение конспектировать лекционный материал, работать с источниками, анализировать полученный материал, ясно и логично излагать свои мысли.

Для контроля самостоятельной деятельности молодых людей проводятся семинарские, практические и лабораторные занятия, написание рефератов, докладов, проведение конференций и форумов,

посредством которых студенческая молодежь имеет возможность раскрытия своих потенциальных творческих возможностей и достижений.

В процессе выполнения молодыми людьми общественной работы происходит их интеллектуальное развитие, развиваются организаторские способности и индивидуальное самостоятельное решение проблем.

Посредством постоянного повышения требований к способностям молодых людей происходит формирование волевой направленности и регуляции учебной деятельности.

Психологическое развитие и становление студенчества характеризуется периодами подъема и спада, на что оказывают влияние определенные противоречия, взаимопереходы, самовыражение, самодвижение, активная жизненная позиция.

Студенчество является возрастом объединения молодых людей, занятых общим видом деятельности- учением, предусматривающим специальное образование. Для этого возраста характерны определенные отличительные особенности: характер их труда, раскрывающийся в систематическом усвоении и овладении новыми знаниями, новыми действиями и новыми способами учебной деятельности, а также в самостоятельном приобретении знаний.

Выводы по первой главе

Психическое саморегулирование относится к сознательному воздействию человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), осуществляющее свою деятельность, свое поведение,

чтобы сохранить или изменить природу их возникновения. Определяя значимость нормативной модели психической саморегуляции, следует отметить, что она дает дополнительные возможности решения разнообразных задач, связанных с общей проблемой исследования человека как субъекта любой деятельности.

Волевая саморегуляция является личностным уровнем произвольной регуляции, выражающемся в стремлении человека оценивать выполняемую им деятельность, вырабатывать способы реализации поставленных целей и уметь объективно оценивать итоги своей деятельности. Саморегуляция – это один из уровней регуляции активности.

Среди составляющих личностной саморегуляции выделяют самоконтроль в рамках деятельности, поведения и эмоциональной сферы. Волевая саморегуляция обладает следующими свойствами: целеустремленностью, решительностью, настойчивостью, выдержкой и самообладанием. Формирование данных свойств зависит от уверенности в собственных силах и способностях. Человек, обладающий сильной волей, является решительным, целеустремленным, самостоятельным в решениях и действиях. Волевая саморегуляция является характеристикой личности.

Студенческий возраст – это центральный период изменения и становления всей системы ценностей и мотивации.

Этот период отличается противоречивостью внутреннего мира, сложностью нахождения своей самобытности и формированием неповторимой, творческой индивидуальности. Для студенческого возраста характерно развитие интеллектуальных и физических способностей.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЛЕВОГО КОМПОНЕНТА В СИСТЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ

2.1. Организация и методы исследования

С целью изучения процесса формирования волевого компонента в системе саморегуляции студентов мы провели экспериментальное исследование на базе технологического факультета Бийского Технологического Института. В исследовании приняло участие 20 студентов 1 курса и 20 студентов 5 курса.

Мы использовали методику «Когнитивной ориентации (локус контроля)»; исследование волевой саморегуляции А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдман; методику изучения самооценки силы воли Н.Н. Обозова.

Рассмотрим указанные методы более подробно.

Методика «Когнитивная ориентация (локус контроля)» позволяет определить, на что возлагает человек ответственность за события в своей жизни. Опросник содержит 32 пункта, построенных по принципу вынужденного выбора одного из двух утверждений (см. Приложение 1). Из каждой пары нужно выбрать одно высказывание, с которым испытуемый больше согласен, и отметить соответствующую ему букву на бланке ответов.

Для человека характерно считать, что источник управления его жизнью находится либо преимущественно во внешней среде, либо в нем самом. «Экстерналы считают ответственными за все, что происходит с ними в жизни, других людей или внешние обстоятельства. По их мнению, неудачи зависят от невезения, стечения обстоятельств или влияния других людей. Интерналы считают себя ответственными за все происходящее с ними. В их понимании только уровень собственной компетентности, способности, целеустремленность, характер и тому подобное влияют на успехи или неудачи. Они склонны в большей степени, чем экстерналы, анализировать

свои поступки и отличаются большей терпимостью и самостоятельностью» [17; 192].

На основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера разработаны различные варианты.

Концепция локуса контроля связана с психологией каузальной атрибуции. Введенное Дж. Роттером различие затрагивает противопоставление внутренних и внешних причин, от которых зависит контролирование субъектом результатов действия. Помимо внутренних (личностных) и внешних (связанных с окружающим миром) возможностей Ф. Хайдер выделил еще один параметр атрибуции: стабильность-вариативность. «С точки зрения внутреннего (личностного) аспекта стабильность связывается со способностями, а вариативность — с мотивацией (желание, намерение, старание). С точки зрения внешнего аспекта (окружающий мир) стабильность связывается с трудностью задания (или, точнее, с его объективной сложностью), а вариативность — со случаем, удачей, везением (или неудачей, невезением)» [17; 197]. Б. Вайнер объединил оба параметра — локализацию и стабильность — в четырехмерной модели причин (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Классификация причин успеха и неудачи

Стабильность	Локализация	
	внутренняя	внешняя
Стабильная	Способности	Сложность задания
Вариативная	Старание	Случайность

Интернальность, согласно большинству исследований, является позитивным качеством. Однако «привлечение идеи стабильности — вариативности вносит существенные поправки: оказывается, интернальность-интернальности разнь. Например, одно дело —

интернальность в области неудач, связанная с вариативным компонентом. И совсем другое — интернальность в области неудач, связанная со стабильным компонентом» [17; 195]. В первом случае атрибутивная формула может быть кратко выражена так: «За эту мою неудачу ответствен я сам, а не случай, не обстоятельства и не другие люди. Я недостаточно постарался. Чтобы преодолеть эту неудачу, надо приложить больше стараний». Во втором же случае атрибутивная формула такой же неудачи звучит примерно так: «За эту мою неудачу ответствен я сам, а не случай, не обстоятельства и не другие люди. Я просто недостаточно способен, чтобы справиться с таким заданием. Моих способностей здесь не хватает». И в первом, и во втором случае речь идет об интернальном контроле, но между этими двумя вариантами существует разница. Атрибуция ответственности по первому варианту, связывая неудачу с недостаточностью собственных усилий, предполагает повышение активности. При этом вера в свою способность преодолевать трудности не подвергается сомнению. Атрибуция ответственности по второму варианту, также налагая ответственность за неудачу на самого человека, связывает неудачу с «субъективным» фактором — недостаточными способностями. Такой вариант интернальности ведет к снижению мотивации, отказу от активности в преодолении неудачи и в конечном счете к снижению самооценки.

Есть еще одно обстоятельство, препятствующее тому, чтобы принять безусловную предпочтительность интернального контроля. Представление о том, что все в жизни субъекта зависит от него самого, связано с внутренней ответственностью. Традиционные представления утверждают, что ориентация на всеобъемлющий контроль за ситуацией является фактором риска дезадаптации. Такая ориентация на всеобъемлющую ответственность в случае серьезных и многочисленных неудач является основательной почвой для возникновения комплекса вины. А. А. Реан, Я. П. Коломинский предлагают различать интернальность — экстернальность по следующим областям: «а) ответственность за причины неудач и б) ответственность за

преодоление неудач» [32; 56]. «Хороший интернальный контроль» может быть представлен как многоуровневое образование (рис. 1).

Такой «хороший интернальный контроль» позволяет субъекту сохранить уверенность в себе, активную позицию и чувство владения ситуацией, не приобретая попутного чувства всеобъемлющей вины.

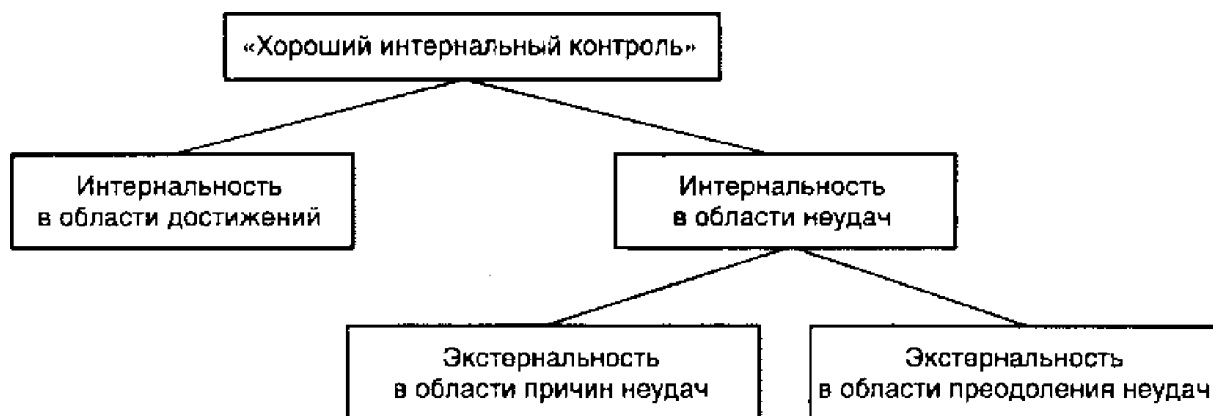


Рис. 1. Схема «хорошего интернального контроля»

Согласно концепции Дж. Роттера, «локус контроля универсален по отношению к любым типам ситуаций: он одинаков и в сфере достижений, и в сфере неудач» [37;302]. В настоящее время многие авторы исходят из посылки, что «в различных по типу ситуациях возможны не только однонаправленные сочетания локуса контроля. В связи с этим в некоторых тестах, направленных на диагностику локуса контроля, предлагается выделять различные субшкалы, такие как: контроль в ситуациях достижения, в ситуациях неудачи, в сфере производственных и семейных отношений, в области здоровья» [37; 303].

Показатель субъективной локализации контроля получают из опросника путем подсчета суммы выбранных испытуемым интернальных альтернатив.

Исследование волевой саморегуляции по методике А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдман позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. «Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника

проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, содержащий 30 утверждений, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа. Студент должен внимательно прочитать каждое утверждение и решить, верно или неверно данное утверждение по отношению к нему» [32;58]. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения нужно поставить знак «плюс» (+), а если оно по отношению к нему неверно, то «минус» (-).

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

«В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями» [37; 310].

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. «Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо

рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности» [37; 313].

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. «Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю» [37; 314].

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. «Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм» [37; 315].

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. «Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе

освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости» [37; 315].

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Методика изучения самооценки силы воли Н.Н. Обозова.

Тест разработан и описан Н.Н. Обозовым в 1997 году и предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли. Методика состоит из 15 вопросов, включающих по три варианта ответа: «да» — 2 балла; «не знаю» или «бывает», «случается» — 1 балл; «нет» — 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы (см. Приложение 3). Методика позволяет выявить уровень выраженности силы воли у человека: слабый, средний или высокий.

2.2. Описание и анализ результатов исследования

С целью изучения волевого компонента в системесаморегуляции студентов и соотношения результатов мы провели методику «Исследование волевой саморегуляции» А.Г. Зверкова, Е.В. Эйдмана. Для оценки волевых качеств испытуемых необходимо знание следующих понятий: волевые качества - это способность человека достигать поставленных целей в условиях реальных трудностей. Сила воли - степень необходимого волевого усилия, прилагаемого ради достижения желаемой цели. Это качество проявляется в преодолении индивидом трудностей. Настойчивость - волевое качество личности, заключается в умении добиваться поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние трудности. Настойчивость отличается от упрямства тем, что желание достичь результата определяется разными мотивами, а не лишь мотивом самоутверждения, как при упрямстве.

Полученные посредством указанной методики данные приведены на рис.2 и 3.

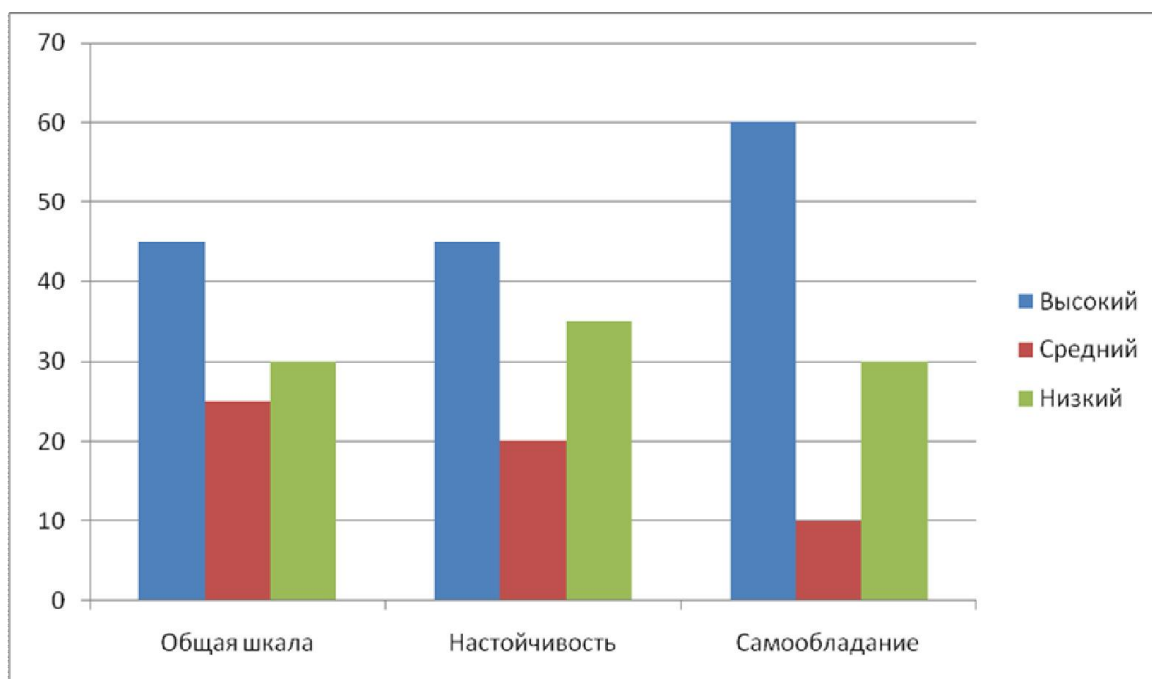


Рис. 2. Процентное соотношение волевой саморегуляции студентов 1 курса

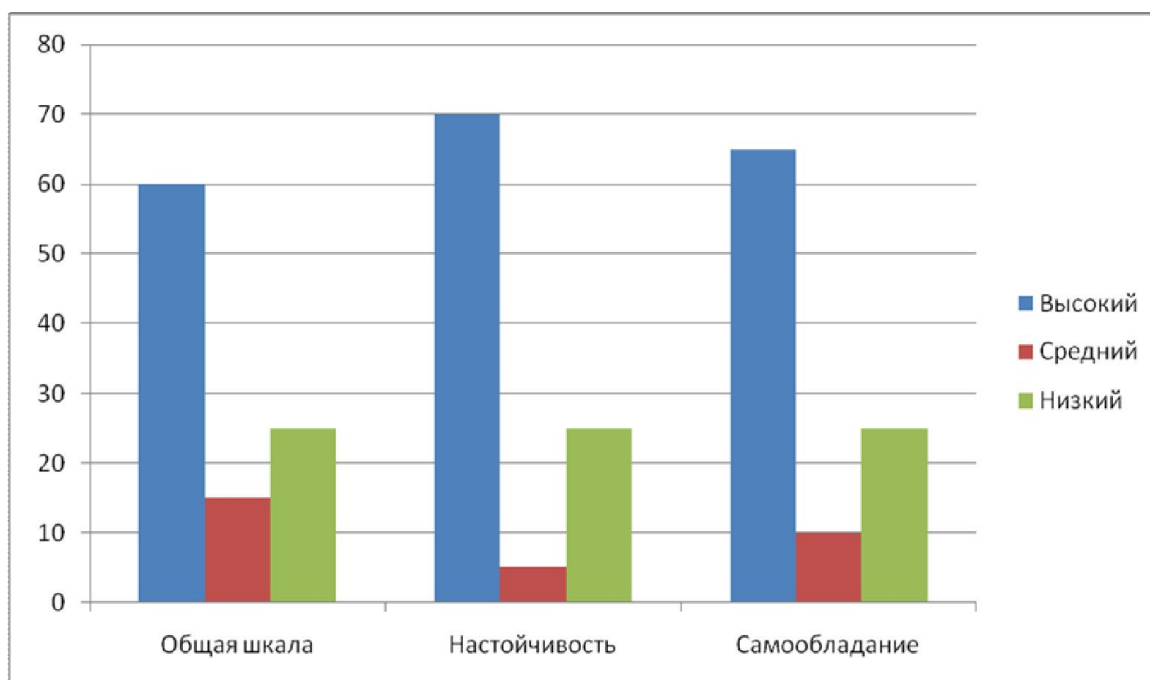


Рис. 3. Процентное соотношение волевой саморегуляции студентов 5 курса

Исходя из данных диаграмм, мы можем увидеть, что большинство студентов первого курса обладает высоким уровнем по шкале «самообладания» (60%), а студенты пятого курса - 65%. Высокий тип по субшкалам характерен для людей эмоционально устойчивых, хорошо владеющих собой в различных ситуациях. Зачастую они обладают внутренним спокойствием, уверенностью в себе, освобождающей от страха перед неизвестностью, повышающей готовность к восприятию нового, неожиданного.

Низкий балл характеризует людей с выраженной спонтанностью, импульсивностью, обидчивостью.

Так же студенты первого курса обладают высоким уровнем по «общей шкале» (45%), а у студентов пятого курса - 65%. Высокий балл по этой шкале присущ лицам эмоционально зрелым, активным, независимым, самостоятельным. Они обладают спокойствием, уверенностью в себе, устойчивостью намерений, реалистичностью взглядов, развитым чувством собственного долга. Им свойственна рефлексия личных мотивов,

планомерная реализация возникших намерений, умение распределять усилия и способность контролировать свои поступки, выраженная социально-позитивная направленность.

Низкий балл по «общей шкале» набирают люди чувствительные, эмоционально неустойчивые, ранимые, неуверенные в себе.

По шкале «настойчивость» студенты первого курса набрали высокий балл (45%), студенты пятого курса- 70%. Высокий балл набирают люди деятельные, работоспособные, активно стремящиеся к выполнению намеченного. Такие люди отличаются уважением к социальным нормам, стремлением полностью подчинить им свое поведение. Низкие значения по данной шкале говорят о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения.

Посредством методики «Изучения самооценки силы воли» мы изучали обобщенные характеристики проявления силы воли. Сопоставление средних результатов силы воли на разных курсах можно представить в таблице 2.

Таблица 2

Сводная таблица данных по результатам исследования самооценки силы воли на разных курсах

Номер курса	Показатели методики		
	Сила воли большая	Сила воли средняя	Сила воли слабая
1	15%	85%	0%
5	40%	60%	0%

Исходя из данных таблицы, мы можем увидеть, что на первом этапе обучения большинство студентов обладают средним уровнем силы воли, высокий уровень силы воли характерен для небольшого количества обучающихся. Но к завершающему этапу обучения наблюдается увеличение процента студентов, обладающих высоким уровнем силы воли. Но все равно

преобладающему большинству так же, как и в начале обучения, свойственен средний уровень силы воли. Следует заметить, что ни в начале обучения, ни на завершающем его этапе не было выявлено студентов, обладающих слабой силой воли. Это говорит о том, что переходя рубеж от ученичества к студенчеству, подростки уже обладают средней силой воли, способны сознательно управлять своей психикой и поступками.

Методика «Когнитивная ориентация (локус контроля)» позволила нам определить, на что возлагает человек ответственность за события в своей жизни. Данные, которые мы получили в ходе исследования, отображены на рис.4.

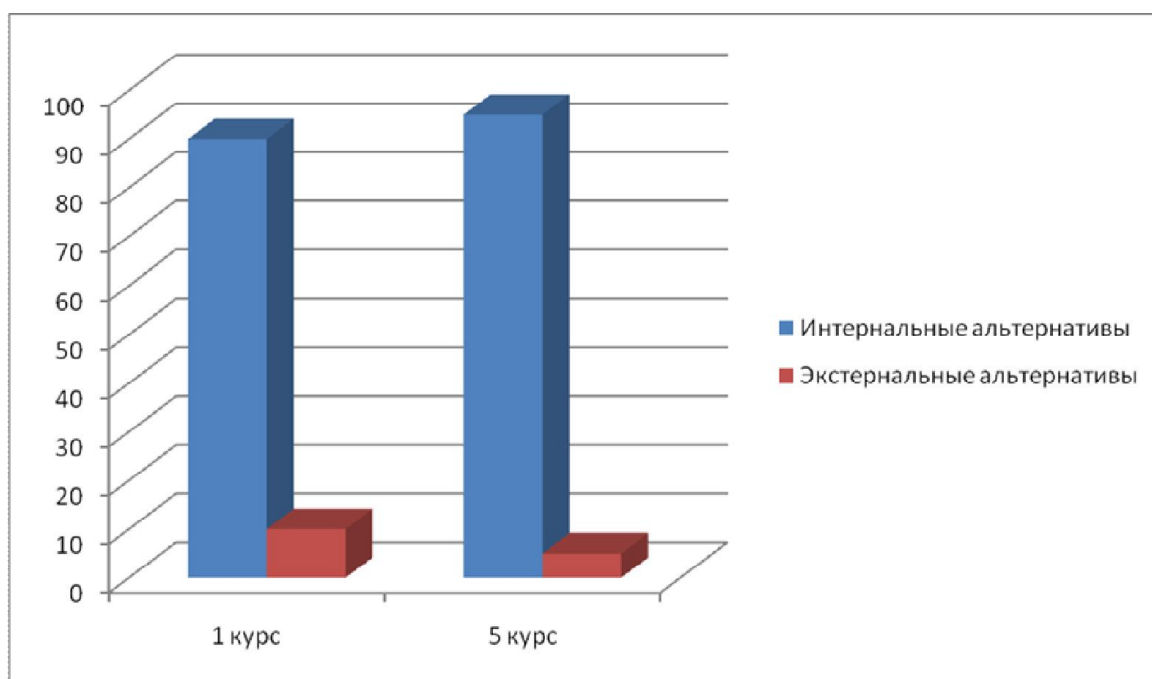


Рис.4. Процентное соотношение показателей локуса контроля на 1 и 5 курсах

Для студентов начального и завершающего этапов обучения характерно преобладание интернальных альтернатив. Для интерналов характерно брать на себя всю ответственность за все происходящее с ними. Они склонны в большей степени к анализу своих поступков, им свойственны терпимость и самостоятельность. В то же время ответственность за все, что происходит с ними в жизни, экстерналы предпочитают перекладывать на других людей

или внешние обстоятельства. Они винят в своих неудачах невезение, стечение обстоятельств или влияние других людей. Следует отметить, что произошло незначительное увеличение количества интернальных альтернатив в процессе обучения. Это говорит о том, что у студентов увеличился уровень ответственности. Что характерно для зрелых. Формировавшихся личностей.

Для проверки достоверности различий средних значений по методикам, мы использовали критерий «Угловое преобразование Фишера». Результаты изложены в таблице 3.

Таблица 3

Сводная таблица данных показателей воли на разных курсах

Показатели методик						
Волевая саморегуляция			Самооценка силы воли		Локус контроля	
общая шкала	настойчи- вость	самообла- дание	высокий	средний	интернальные альтернативы	экстернальные альтернативы
0,345	0,42	0	1,51	2,28	0,58	0,157

Посредством анализа данных значений типа воли на каждом курсе обучения мы выяснили, что за все время обучения волевой компонент саморегуляции студентов не претерпел значительных изменений, что демонстрируется незначительным увеличением количества настойчивости, самообладания, так же незначительным изменением локуса контроля. Можно отметить только увеличение среднего уровня по методике изучения самооценки силы воли, где мы видим статистически значимые различия.

2.3. Рекомендации по формированию волевого компонента в системе саморегуляции студентов

В современном мире в волевой сфере студентов предъявляются достаточно высокие требования относительно образовательной деятельности в высшем учебном заведении. В связи с интенсификацией учебной нагрузки, низким уровнем социально-экономического развития страны, повышением стрессогенных ситуаций, которыми полна учебная и повседневная жизнь и деятельность молодого человека, происходят систематичные психомоторные и вегетативные перегрузки. Именно поэтому следует отметить особую актуальность в образовательной практике высшего учебного заведения целенаправленных психолого-педагогических воздействий, направленных на развитие волевых качеств студентов.

Также следует заметить, что в процессе учебы в вузе у студентов наблюдается активизация способностей и задатков, активно развиваются нравственные и эстетические качества, происходит становление характера и потребностно-мотивационной сферы и развитие воли, а также происходит формирование оптимальной психосоциальной позиции личности. Вышеописанные факторы демонстрируют как высокие потенциальные возможности развивающей среды вуза, так и наличие многокомпонентного состава психолого-педагогических воздействий в воспитании личности и развитии ее психобиотической и социальной природы.

Целенаправленное воздействие на волевую сферу личности-студента способствует развитию у него потребностно-мотивационной базы, выработке адекватных приемов регуляции своим поведением, оптимизации ряда психомоторных реакций и нервной регуляции деятельности в целом, а так же оптимальному развитию уровня познавательных процессов и созданию системы ценностных ориентаций.

Ориентацией для системы психолого-педагогических воздействий в развитии волевых качеств у студентов должна служить интеграция психобиотических и психосоциальных механизмов, регулирующих поведение, состояния студентов, с учетом основных закономерностей проявления эмоций и воли человека в процессе познавательной деятельности. При рассмотрении вопроса относительно научно-методического обеспечения процесса развития волевого компонента системы саморегуляции студентов в образовательной деятельности следует отметить наличие больших пробелов, затрагивающих возраст учащейся молодежи и применяемых психолого-педагогических воздействий; конкретизацию специфического материала по развитию воли и оптимизацию эмоциональных качеств личности; определение организационно-методического и диагностического обеспечения данного процесса, компонентного состава и сущностных проявлений воли и эмоций в условиях учебной деятельности; выявления педагогических условий реализации волевой подготовки студентов.

Затрагивая вопрос о сущностных проявлениях волевых качеств студентов в образовательной практике вуза, следует отметить тот факт, что приоритетное место в системе воспитания молодого поколения в рамках образовательной деятельности принадлежит таким специфическим проявлениям воли, как самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, самообладание и выдержка, которые влияют на формирование у них необходимых способностей, связанных с волевым преодолением психофизической нагрузки в рамках учебной и повседневной жизни и деятельности.

Роль волевой саморегуляции в рамках учебной деятельности заключается в удерживании в поле сознания в течение длительного времени объекта познания, над которым размышляет человек, в поддержании на нем сконцентрированного внимания. Воля затрагивает регуляцию практически всех основных психических функций, таких как ощущение, восприятие,

воображение, память, мышление и речь. Развитие указанных познавательных процессов от низших к высшим говорит о приобретении человеком волевого контроля над ними.

Отметим связь волевого действия и сознания цели деятельности, ее значимость, подчинение этой цели выполняемых действий. Зачастую бывает необходимо придать какой-то цели особый смысл, тогда участие воли в регуляции деятельности заключается в поиске соответствующего смысла, повышенной ценности данной деятельности. Иначе предстоит поиск дополнительных стимулов для выполнения, доведения до конца уже начатой деятельности, в таком случае волевая функция включается в процесс выполнения деятельности (в том числе и познавательной).

Волевой компонент системы саморегуляции оказывает влияние на познавательную деятельность, на каком бы из этапов осуществления она ни находилась: инициация, выбор средств и способов ее выполнения, следование намеченному плану или отклонение от него, контроль исполнения. Особенностью включения волевой саморегуляции поведения в начальный момент осуществления деятельности является то, что сознательно пренебрегнув одним из влечений, мотивами и целями, индивид выбирает другие и реализует их, несмотря на сиюминутные, непосредственные побуждения. Проявление воли в выборе действия заключается в том, что, в результате сознательного отказа от привычного способа решения задачи, человек предпочитает иной, возможно даже более трудный, и прилагает усилия не отступать от него, невзирая на его субъективные влечения и желания. Проблемная ситуация в развитии волевых качеств студентов заключается в трудной совместимости личностных и социально значимых мотивов, каждый из которых требует в один и тот же момент времени выполнения различных действий в силу объективной или субъективной необходимости.

Способы волевой подготовки учащейся молодежи в данный момент представлены недостаточно широко. Следует отметить слабое

представление в рамках образовательной деятельности дидактического, содержательного и диагностического обеспечения целенаправленного развития и оценки волевых качеств у студентов.

Большая часть методических рекомендаций содержит лишь просветительские разделы и общие направления воздействия на личность, такие как воспитание воли и целенаправленности, обучение владением собой, сдерживанием непосредственных желаний, формирование способности преодолевать препятствия обеспечения и его совместимости с базовыми дисциплинами в образовательной практике.

Таким образом, суть воспитательной работы, способствующей развитию воли и эмоционально-позитивных личностных качеств, заключается в достаточно общих социальных установках: не бояться трудностей, доводить дело до конца, сдерживать свои желания и т.п. При этом важно заметить, что если отсутствует понимание психологических основ формирования волевых качеств, существует риск создания отрицательной мотивации у учащихся к призывам и рекомендациям.

Поэтому основные направления развития волевого компонента в системе саморегуляции студентов в образовательной практике вуза заключаются в следующем:

- необходимо поставить лично и социально значимые цели, учитывая зону ближайшего развития личности, т.е. осуществить направленность на искусственное и естественное создание условий, которые бы смогли обеспечить прогрессивный рост личности;
- разработать приемы саморегуляции, основывающиеся на четких личностных мотивах, и систему субъективных ценностей человека, способствующих оптимальной выработке тактик (жесткой, мягкой, нейтральной) и стратегий (конфронтации, сотрудничества, уклонения, приспособления, компромисса) поведения;

- создать систему самоконтроля в учебной и повседневной жизни и деятельности студента за своим поведением, результатами учебной деятельности (результативная часть) и пр.;
- совершенствовать волевые свойства, не обладающие выраженными природными задатками;
- развивать психические процессы, совершенствовать механизмы их регуляции;
- обеспечить системность в развитии волевых качеств личности студента, создающей определенную последовательность и многократность воспроизведения специализированных мероприятий;
- определить комплексную ориентацию системы волевой подготовки студентов, направленную на социально значимые установки, а так же личностные приоритеты и ценностные ориентации, что способствует созданию адекватных приемов реагирования на неблагоприятные жизненные и профессиональные ситуации.

Рассматривая систему проявления волевых компонентов поведения студентов в образовательной практике вуза, необходимо предварительное изучение основных закономерностей и механизмов проявления волевых качеств с учетом психобиотических и социальных факторов образования внутренних стимулов и мотивов личности. В то же время, изучая целенаправленные психолого-педагогические воздействия в развитии волевых качеств личности-студента, важно рассмотреть деятельностного аспекта, т.е. направленности личности на достижение конкретного результата с учетом всей совокупности совершаемых психомоторных действий.

Также важно отметить тесную связь вопросов развития воли и поведенческой педагогики и психологии, что способствует формированию воспитательной направленности специальных воздействий в развитии волевых качеств студентов в процессе обучения.

Рассмотрим более подробно основные закономерности и механизмы проявления волевых качеств студентов в рамках учебной и повседневной жизни и деятельности с учетом общих факторов регуляции поведения человека.

В качестве целевого фактора в системе выбора приоритетных мотивов выступает тот факт, что в системе взаимодействия с членами малой социальной группы существует необходимость того, чтобы не возникало возможности подавления личностных мотивов социальными и наоборот, чтобы, решая субъективно значимые задачи, студент не отторгал социальные мотивы и не манипулировал общественным мнением.

Существует возможность возникновения противоречия между двумя доминирующими стремлениями или личностными установками, либо между мотивом и целью, опосредованно связанной с другим мотивом, но вызывающей противодействие субъекта в конкретной ситуации (связано с проявлением элементов ситуативного и личностного поведения).

Посредством моделирования ситуации личностного поведения в случае возникновения косвенных и прямых социальных противоречий появляется возможность вскрытия негативных последствий невыполненного действия, подавляющих положительные эмоции от выполнения опосредованных действий, чем и обуславливается субъективный выбор отдельно взятого индивида. В таких ситуациях зачастую происходит использование примет, случайных фраз, советов окружающих, с помощью которых человеку было бы проще сделать выбор в неоднозначной ситуации.

Иногда происходит объединение систем внешних и внутренних стимулов, которые обусловлены спецификой возникновения препятствий. В результате у человека может возникнуть направленность начать «новую жизнь», иногда даже с установлением конкретного промежутка времени (т.е. с какого момента). Но в таком случае, если нарушена личностная установка, существует вероятность возникновения ряда противоречий, ухудшающих характер побудительных мотивов к достижению результата. При этом

наблюдается дифференцирование системы мотивов студентов и ее склонение в сторону удовлетворения больше психобиотических потребностей (различных влечений и инстинктов), чем социальных потребностей (стремления к достижению цели, самореализации, к достижению социального статуса и т.п.).

Таким образом, у процесса развития волевых качеств студента наблюдается многомерный характер при столь тонком психолого-педагогическом влиянии на субъективные позиции личности, при которых у нее формируются прочные психологические установки на фоне оптимальной эмоциональной насыщенности.

Выводы по второй главе

Итак, мы выяснили, что за все время обучения волевой компонент саморегуляции студентов не претерпел значительных изменений, что демонстрируется незначительным увеличением количества настойчивости, самообладания, так же незначительным изменением локуса контроля. Можно отметить только увеличение среднего уровня по методике изучения самооценки силы воли, где мы видим статистически значимые различия.

Суть воспитательной работы, способствующей развитию воли и эмоционально-позитивных личностных качеств, заключается в достаточно общих социальных установках: не бояться трудностей, доводить дело до конца, сдерживать свои желания и т.п.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования были получены данные, посредством анализа которых мы смогли определить особенности формирования волевого компонента в системе саморегуляции студентов в образовательном процессе.

Изучив теоретические источники по вопросам саморегуляции и психологическим особенностям студентов, мы смогли сделать следующие выводы:

- Саморегуляция выступает в качестве принципа, смысл которого заключается в объяснении целостности и стабильности деятельности и личности, организации психических процессов, с помощью которых осуществлена работа, их внутренней связи и единства, направленности деятельности и ее детерминации.

Управляемая саморегуляция- это метод сознательного волевого управления внутренними процессами собственной психики и организма в целом, переходящие на уровень рефлексов, минуя сознание, когда это необходимо.

- Волевая саморегуляция является личностным уровнем произвольной регуляции, выражающемся в стремлении человека оценивать выполняемую им деятельность, вырабатывать способы реализации поставленных целей и уметь объективно оценивать итоги своей деятельности. Саморегуляция-это один из уровней регуляции активности.

С помощью волевых процессов происходит инициирование действий человека, определение его намерений и целей, преодоление препятствий в процессе реализации намерений.

Волевая саморегуляция обладает следующими свойствами: целеустремленностью, решительностью, настойчивостью, выдержкой и самообладанием. Формирование данных свойств зависит от уверенности в собственных силах и способностях.

-Студенческий возраст- это время, когда человека формируются собственные взгляды и отношения. Так теперь самостоятельность студента находит свое выражение. Но в то же время, стремясь к самостоятельности, студент продолжает нуждаться в общении со взрослыми. Такую потребность обуславливают растущие проблемы самосознания и самоопределения, решение которых дается молодому человеку достаточно трудно. Уровень требований студентов к окружающим людям и к самим себе развивается благодаря возросшему уровню самосознания. Молодые люди становятся более критичны и самокритичны, у них возникают более высокие требования относительно морального облика взрослого и ровесника.

С точки зрения общепсихического развития в период студенчества происходит интенсивная социализация человека, развиваются высшие психические функции, формируется интеллектуальная система и личность в целом.

Посредством количественно- качественного и статистического анализа экспериментального исследования, проведенного на базе технологического факультета Бийского Технологического Института (филиал) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова», мы смогли выяснить, что за время обучения в вузе волевая сфера студентов не претерпела значительных изменений. Статистически значимый показатель наблюдается в среднем уровне самооценки силы воли.

Для успешного формирования волевого компонента в системе саморегуляции студентов в процессе обучения педагогам следует придерживаться следующих рекомендаций:

- необходимо поставить лично и социально значимые цели, учитывая зону ближайшего развития личности, т.е. осуществить направленность на искусственное и естественное создание условий, которые бы смогли обеспечить прогрессивный рост личности;

- разработать приемы саморегуляции, основывающиеся на четких личностных мотивах, и систему субъективных ценностей человека,

способствующих оптимальной выработке тактик (жесткой, мягкой, нейтральной) и стратегий (конфронтации, сотрудничества, уклонения, приспособления, компромисса) поведения;

- создать систему самоконтроля в учебной и повседневной жизни и деятельности студента за своим поведением, результатами учебной деятельности (результативная часть) и пр.;

- совершенствовать волевые свойства, не обладающие выраженными природными задатками;

- развивать психические процессы, совершенствовать механизмы их регуляции;

- обеспечить системность в развитии волевых качеств личности студента, создающей определенную последовательность и многократность воспроизведения специализированных мероприятий;

- определить комплексную ориентацию системы волевой подготовки студентов, направленную на социально значимые установки, а так же личностные приоритеты и ценностные ориентации, что способствует созданию адекватных приемов реагирования на неблагоприятные жизненные и профессиональные ситуации.

Таким образом, мы можем говорить о том, что цель нашего исследования достигнута, но гипотеза не нашла своего подтверждения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Абульханова-Славская, К.А.* Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская - М.: Просвещение, 1999. - 320с.
2. *Ананьев, Б.Г.* К психофизиологии студенческого возраста [Текст]// Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1974. — № 2.- С. 22-24.
3. *Ананьев, Б. Г.* Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г.Ананьев. - 2011. - 288 с. - ISBN 5-272-00315-2.
4. *Басов, М.Я.* Воля как предмет функциональной психологии [Текст] /М.Я. Басов.- СПб.: Алетейя, 2007.- 544 с.- ISBN: 978-5-903354-66-5
5. *Бодалев, А.А.* Психология о личности [Текст] / А.А. Бодалев- М.: Издательство МГУ, 1998. - 388с.- ISBN 5-211-00021-8.
6. *Божович, Л. И.* Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности [Текст] / Л. И. Божович. - М. : Междунар. пед. акад., 1995. - 209 с.- ISBN 5-89395-048-6.
7. *Божович, Л.И.* Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И.Божович. - М.: Изд-во «Институт Практической Психологии», 1997.- 352 с.- ISBN 5-89502-210-3.
8. *Быков, А.В., Шульга, Т.И.* Эмоционально-волевая регуляция как вид психологической готовности человека к обучению [Текст]/ А.В. Быков, Т.И. Шульга.- М.: Изд-во МГОУ, 2012.- 142 с.- ISBN 978-5-7017-1944-4.
9. *Быкова, Е.А.* Особенности развития волевых качеств у студентов [Текст]/ Е.А. Быкова //Вестник Шадринского государственного педагогического института, 2013, № 1 (17). С. 98-103.
10. *Василюк, Ф. Е.* Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций [Текст] / Е. Ф. Василюк. - М.: Издательство МГУ, 1984. - 200 с.

11. *Веккер, Л. М.* Психика и реальность: единая теория психических процессов [Текст] / Л. М. Веккер. - М.: Смысл, 2008. - 685 с.- ISBN 5-89357-041-3.
12. *Выготский, Л. С.* Собрание сочинений. В 6 т. Т.4. [Текст] / Л.С.Выготский. - М., 1984. - 432 с.
13. *Жилкина, Е.В.* Особенности становления мотивационно-смысловых образований личности в студенческом возрасте [Текст] / Е.В.Жилкина // Мир науки, культуры, образования, 2012. № 3. С. 30-33.
14. *Иванников, В.А.* К сущности волевого поведения [Текст] / В.А.Иванников // Психологический журнал, 1985. -Том 6. № 3.- С. 47-55.
15. *Иванников, В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции [Текст] / В. А. Иванников. – С-Пб.:Питер, 2006. - 208 с.
16. *Иванов, Г.П., Меркер, Е.А., Митюхина, Л.Н.* Высшее образование как испытание силы воли [Текст] / Г.П. Иванов, Е.А. Меркер, Л.Н. Митюхина // Прикладная юридическая психология, 2012.- № 4.- С. 79-83.
17. *Ильин, Е.П.* Психология воли [Текст] / Е.П. Ильин.- СПб.: Питер, 2001.- 368 с.
18. *Калин, В. К.* Волевая регуляция деятельности: Автореф. Докт. Дисс. [Текст] / В. К. Калин. - Тбилиси, 1989. - 36 с .
19. *Касаткина, Д.А.* Эмпирическое исследование волевых качеств и направленности личности [Текст] / Д.А. Касаткина // Акмеология, 2012.- № 4 (44).- С. 82-86.
20. *Кедярова, Е.А.* Волевая регуляция как фактор деятельности студентов [Текст] / Е.А. Кедярова //Известия Иркутского Государственного Университета. Серия: психология, 2012.- № 1.- С. 40-46.
21. *Клочко, В.Е.* Саморегуляция мышления и ее формирование [Текст] / В.Е. Клочко. - М.: Просвещение, 2007. - 165с.
22. *Кон, И. С.* Психология ранней юности [Текст] / И. С. Кон. - М.: Просвещение, 1989. - 256 с.- ISBN 5-09-001053-6.

23. *Крупнов, А. И.* Комплексное изучение свойств личности: системно-функциональный подход [Текст] / А. И. Крупнов, С. М. Зиньковская. - Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2010. - 417 с.- ISBN 978-5-91774-004-1.
24. *Леонтьев, А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. [Текст] / – А.Н. Леонтьев.- М.: Смысл; Академия, 2004.- 352 с. - ISBN 5–89357–153–3.
25. *Маклаков, А. Г.* Общая психология : Учебник для вузов [Текст] / А. Г. Маклаков. - СПб. : Питер, 2010. - 583 с.- ISBN 5-272-00062-5.
26. *Марцинковская, Т. Д.* История психологии : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / Т. Д. Марцинковская. - М. : Издательский центр «Академия», 2009. - 544 с.
27. *Матанцева, Т.Н.* К вопросу о саморегуляции [Текст] / Т.Н.Матанцева- Киров: Изд-во Кировского филиала МГЭИ, 2007. - С. 97-101.
28. *Матанцева, Т.Н.* Развитие функции личностной саморегуляции в контексте современного образования [Текст] / Т.Н. Матанцева- Тамбов, 2008. - С. 199-200.
29. *Мясищев, В.Н.* Структура личности и отношение человека к действительности [Текст] / В.Н. Мясищев- М.: Просвещение, 1982. - С. 35-38.
30. *Немов, Р. С.* Психология: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии [Текст] / Р. С. Немов. - М. : Гуманитарный центр ВЛАДОС, 2004. - 687 с.- ISBN 5-691-00112-4.
31. *Нуркова, В. В., Березанская, Н. Б.* Психология : Учебник [Текст] / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. - М.: Высшее образование, 2007. - 484 с.- ISBN 5-94879-116-5.
32. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие [Текст]/ под ред. Д. Я. Райгородского.- Самара: Издательский дом «Бахрах», 2001. - 145с.- ISBN 5-89570-005.

33. Психология: Учебник для педагогических вузов [Текст] / Под ред. Б. А. Сосновского. - М. : Юрайт - Издат, 2008. - 660 с.- ISBN 978-5-9692-0239-9.
34. Психология : Учебник для студентов средних учебных заведений [Текст] / И. В. Дубровина. - М. : Издательский центр «Академия», 2012. - 464 с.- ISBN S-89144-058-X.
35. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии [Текст] / С.Л.Рубинштейн. - СПб. : Питер, 2011. - 705 с.- ISBN 5-314-00016-4.
36. *Селиванов, В. И.* Терминологический минимум основных понятий воли [Текст] / В. И. Селиванов. - Рязань, 1992. - 286 с.
37. *Столяренко, Л. Д.* Психология : Учебник для вузов [Текст] / Л.Д.Столяренко. - СПб. : Питер, 2010. - 592 с.- ISBN 5-222-00483-X.
38. *Узнадзе, Д. Н.* Общая психология [Текст] / Д. Н. Узнадзе. - М. : Смысл, 2009. - 413 с.-ISBN: 5-318-00163-7.
39. *Цукерман, Г.А.* Психология саморазвития [Текст]/ Г.А.Цукерман, Б.М. Мастеров- М.: Интерпракс, 2005. - 288с.- ISBN 5-85253-099-0.
40. *Шапарь, В.Б.* Новейший психологический словарь [Текст] / В.Б.Шапарь, В.Е. Россоха. - М., Феникс, 2009. - 466с.- ISBN 978-5-222-15421-2.
41. *Якунин, В.А.* Психология учебной деятельности студентов[Текст]/ В.А. Якунин, -СПб.: Полиус, 1994.- ISBN 5-8016-0022-1.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Текст опросника *Методика «Когнитивная ориентация (локус контроля)»*

1. а) Издержки в воспитании детей часто связаны с излишней строгостью родителей;
б) В наше время неблагополучие детей в большей степени зависит оттого, что родители недостаточно строги с ними.
2. а) Многие несчастья в жизни людей объясняются невезением;
3. б) Людские невезения — результат их собственных ошибок.
4. а) Большинство недостатков в работе сферы обслуживания связано с тем, что мы плохо с ними боремся;
б) В ближайшее время улучшить сферу бытового обслуживания почти невозможно.
5. а) К людям относятся так, как они того заслуживают;
б) К несчастью, достоинства человека часто остаются непризнанными, как бы он ни старался.
6. а) Спокойная жизнь студента на факультете зависит от его отношений с руководителем курса;
б) У добросовестного студента не бывает конфликтов с учебной частью.
7. а) Жалобы на то, что преподаватели несправедливы к студентам, редко бывают обоснованными;
б) Большинство студентов не сознают, что их оценки в основном зависят от случайности.
8. а) Без везения никто не может преуспеть в жизни;
б) Если способный человек не многого добился, значит, он не использовал свои возможности.
- В. а) Как бы вы ни старались, некоторым людям вы все равно не понравитесь;
б) Люди, которые не нравятся другим, просто не умеют ладить с окружающими.
9. а) Наследственность играет главную роль в определении личности;
б) Человека определяет его жизненный опыт.
10. а) Из моего опыта следует, что если что-то должно произойти, то это произойдет;
б) Я убедился, что принять решение о выполнении определенного действия лучше, чем положиться на случай.
11. а) В жизни студента, который всегда тщательно готовится к занятию, редко бывает несправедливая оценка;
б) Систематические занятия — излишняя трата сил, так как экзамен — это своеобразная лотерея.
12. а) Успех приносит усердная работа, он мало связан с везением;
б) Чтобы хорошо устроиться, нужно вовремя оказаться в нужном месте.
13. а) Мнение студента будет учтено, если оно обоснованно;
б) Студенты практически не оказывают влияния на решения деканата.
14. а) Что бы я ни планировал, я почти уверен, что мне удастся осуществить намеченное;
б) Планирование будущих действий не всегда разумно, так как многое зависит от случая.
15. а) Есть определенные люди, в которых нет ничего хорошего;
б) Что-то хорошее есть в каждом.
16. а) Если принято верное решение, то достижение того, что я хочу, мало зависит от обстоятельств;
б) Очень часто мы можем принять решение, гадая на монете.
17. а) Кто станет руководителем — часто зависит от того, кому повезет;
б) Нужны специальные способности, чтобы заставить людей выполнять то, что нужно.

18. а) События в мире зависят от сил, которыми мы не можем управлять;
б) Принимая активное участие в политике и общественных делах, люди могут контролировать мировые события.
19. а) Если в общежитии скучно, значит, студком «никуда не годится»;
б) Сделать жизнь в общежитии веселой и интересной зависит от нас самих.
20. а) Большинство людей не признают, до какой степени их жизнь определяется случаем;
б) Обычно лучше всего «прикрыть» свои ошибки.
21. а) Человек иногда вправе допустить ошибку.
б) Обычно лучше всего «прикрыть» свои ошибки.
22. а) Трудно понять, почему мы нравимся некоторым людям;
б) Как много друзей ты имеешь, зависит от того, что ты за личность.
23. а) Неприятности, которые с нами случаются, сбалансированы удачами;
б) Большинство несчастных судеб — результат отсутствия способностей, невежества и лени.
24. а) Аспирант — это в прошлом способный, трудолюбивый студент;
б) Чтобы поступить в аспирантуру, нужны связи.
25. а) Иногда я не могу понять, на основании чего преподаватели выводят оценки;
б) Есть прямое соотношение между моим усердием и оценкой.
26. а) Хороший лидер в коллективе ожидает, что каждый сам решит, что ему делать;
б) Хороший лидер в коллективе определяет, что делать каждому.
27. а) Добровольно работая сейчас, я обеспечиваю себе будущие научные достижения;
б) Большинство великих научных открытий — результат непредсказуемого озарения.
28. а) Не раз я чувствовал, что у меня мало влияния на события, которые со мной случаются;
б) Я почти не верю, что везение или удача играют важную роль в моей жизни.
29. а) Люди одиноки потому, что не стараются быть дружелюбными;
б) Не много пользы в том, чтобы стараться быть приятным людям: если ты им нравишься, то и так нравишься.
30. а) В высшей школе неоправданно много внимания уделяют физкультуре;
б) Занятия спортом — лучшее средство воспитания характера.
31. а) То, что со мной случается, — это мои собственные действия и поступки;
б) Иногда мне кажется, что моя жизнь идет сама по себе.
32. а) Рядовому студенту трудно понять, на основании чего деканат выносит свои решения;
б) Чаще всего студенты сами виноваты, если деканат применяет строгие меры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросник *Исследование волевой саморегуляции по методике А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдман*

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Текст опросника *Методика изучения самооценки силы воли Н.Н. Обозова.*

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?