

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2022, №6, Том 10 / 2022, No 6, Vol 10 <https://mir-nauki.com/issue-6-2022.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/11PSMN622.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Ионова, М. С. Взаимосвязь саморегуляции поведения и способности к прогнозированию у студентов / М. С. Ионова, Н. В. Резепова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2022. — Т. 10. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/11PSMN622.pdf>

For citation:

Ionova M.S., Rezepova N.V. Intercorrelation between self-regulation of students' behavior and their prediction ability. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2022; 10(6): 11PSMN622. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/11PSMN622.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9-057.87

Ионова Мария Сергеевна

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет имени Н.П. Огарёва», Саранск, Россия

Доцент кафедры «Психологии»

Кандидат психологических наук, доцент

E-mail: ionovams@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4982-9691>

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=702977

Резепова Наталья Владимировна

ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет кинематографии имени С.А. Герасимова», Москва, Россия

Доцент кафедры «Русского и иностранного языков»

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Москва, Россия

Доцент кафедры «Иностраннных языков № 2»

Кандидат филологических наук, доцент

E-mail: natalia0309@list.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1660-0812>

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=673095

Взаимосвязь саморегуляции поведения и способности к прогнозированию у студентов

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования взаимосвязи саморегуляции поведения и прогностической способности у студентов. Необходимость обращения к данной теме обусловлена возрастающими требованиями к уровню подготовки специалистов. От современного профессионала требуется высокая продуктивность и эффективность в решении производственных задач, умение быстро ориентироваться и принимать решения в нестандартных ситуациях. Основой этих качеств является осознанная саморегуляция поведения. Посредством составляющих системы саморегуляции осуществляется прогностическая деятельность. Одним из центральных условий успешности прогностической деятельности является высокий уровень развития способности к прогнозированию. В этой связи актуализируется проблема развития саморегуляции поведения и прогностической способности у студентов.

К исследованию различных аспектов саморегуляции и прогностической способности обращались многие ученые, однако особенности их взаимосвязи все еще недостаточно изучены.

В ходе исследования авторами использовалась совокупность методов: анализ литературы, тестирование (тест-опросник «Способность к прогнозированию») (автор

Л.А. Регуш), тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман), опросник «Стиль саморегуляции поведения» (автор В.И. Моросанова)), методы математической статистики и корреляционного анализа (критерий t-Стьюдента, коэффициент корреляции r-Пирсона).

В статье описываются результаты эмпирического исследования особенностей взаимосвязи саморегуляции поведения и способности к прогнозированию у студентов. В частности, установлено преобладание средних и повышенных показателей волевой саморегуляции. При этом для значительной части студентов все же характерны пониженные и низкие показатели.

Студенты 1-го курса отличаются более высокими показателями саморегуляции (по сравнению со студентами 2-го курса). Вероятно, это связано с тем, что в самом начале обучения перед первокурсниками стоит множество сложных задач, решение которых требует саморегуляции высокого уровня. Ко 2 курсу большинство студентов адаптируется к вузу. Соответственно, для решения актуальных для них задач уже не требуется саморегуляция столь высокого уровня.

У студентов преобладает средний уровень способности к прогнозированию. На следящей позиции высокий уровень. Наименьшее количество студентов характеризуется низким уровнем развития способности прогнозировать будущие события. Показатели прогностической способности выше у студентов 2-го курса. Предположительно, это связано с естественным развитием способности прогнозирования у студентов в период обучения в вузе.

В ходе корреляционного анализа выявлены следующие особенности взаимосвязи саморегуляции поведения и прогностической способности у студентов. Установлено, что, чем самостоятельнее студенты в организации собственной активности, составлении программы и продумывании путей ее реализации, чем качественнее они анализируют и объективнее оценивают промежуточные и конечные результаты собственных действий, тем более развита у них общая прогностическая способность. Чем лучше будущие специалисты осознают цель, условия ее достижения, чем осмысленнее осуществляется выбор действий, тем большую настойчивость они проявляют в реализации запланированного. Как правило, это сочетается с высокими показателями самообладания. В свою очередь, высокий уровень самообладания, сочетается у студентов с высокими показателями гибкости мышления. А перспективность мышления, предположительно, обуславливает их настойчивость в достижении цели. Соответственно, чем более развита прогностическая способность, тем выше уровень саморегуляции у студентов.

Полученные в ходе эмпирического исследования данные свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития саморегуляции и прогностической способности у студентов в период обучения в вузе. В учебной деятельности развитию саморегуляции и способности к прогнозированию у студентов могут быть посвящены соответствующие практикумы или спецкурсы. Отдельные упражнения по развитию саморегуляции и прогностической способности могут быть включены в планы проведения практических занятий по разным дисциплинам. Широкими возможностями по развитию саморегуляции поведения и прогностической способности обладает внеучебная деятельность.

Ключевые слова: саморегуляция; поведение; прогнозирование; прогностическая способность; студенческий возраст

Введение

В настоящее время повышаются требования к уровню подготовки профессиональных кадров. От современного специалиста требуется высокая продуктивность и эффективность деятельности, умение быстро принимать решения и действовать в ситуациях неопределенности, успешно справляться со сложными производственными задачами. Психологической основой этих качеств является осознанная саморегуляция поведения. Посредством составляющих системы саморегуляции (планирования, моделирования, гибкости, программирования, оценки результатов, самостоятельности) осуществляется прогностическая деятельность. Одним из центральных условий успешности прогностической деятельности, в том числе и в учебно-профессиональной сфере, является высокий уровень развития прогностической способности будущих специалистов. В этой связи актуализируется проблема развития саморегуляции поведения и прогностической способности у студентов в период обучения в вузе.

Одними из первых к изучению регуляторного характера протекания психических процессов обратились отечественные ученые. Так, российский физиолог И.П. Павлов полагал, что человека можно определить как систему в наивысшей степени саморегулирующуюся, поддерживающую саму себя, восстанавливающуюся, поправляющуюся и совершенствующуюся [10].

А.С. Ромен приходит к выводу о том, что саморегуляцию целесообразно рассматривать как регулирование различных процессов, протекающих в организме, осуществляемое самим человеком посредством его психической активности. Используются при этом методы самовоздействия, самовнушения [13].

А.А. Кацера и А.В. Кобзарь, анализируя различные подходы к рассматриваемой проблеме, отмечают, что Б.В. Зейгарник рассматривала саморегуляцию как сознательный процесс управления собственным поведением [4].

О.А. Конопкиным разработана концепция осознанной психической саморегуляции деятельности. Сформированную систему саморегуляции, по мнению автора, характеризует умение управлять своей активностью и осуществлять свою деятельность [5; 6].

В.И. Моросанова связывает личностное становление конкретного человека, его успешность в учебной деятельности и профессиональное самоопределение с уровнем развития системы саморегуляции [7; 8].

К исследованию особенностей взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения у студентов обращаются Э.Ф. Зеер и Л.Н. Степанова. Авторы анализируют роль осознанной саморегуляции поведения в процессе прогнозирования. Они отмечают сложный и многоаспектный характер прогнозирования, его взаимосвязь с регуляторной функцией психики [2].

Прогностическая способность проявляется в умении предвидеть, предугадывать будущее, ставить цель и формулировать задачи, составлять планы и разрабатывать проекты их реализации. По мнению Л.А. Регуш, способность к прогнозированию (как общая способность) включена в любую деятельность и во многом определяет ее успешность. Кроме того, она может выступать в качестве особого вида деятельности. В этом случае ее целью является построение прогноза. Прогностическая способность развивается постепенно, совершенствуясь по мере продвижения человека от одного возрастного этапа к другому [11].

В качестве сензитивного для развития способности к прогнозированию ученые рассматривают период поздней юности, на который в современном обществе, как правило, приходится обучение в вузе [1; 3; 11; 12].

В данной работе мы поставили перед собой цель изучить особенности взаимосвязи саморегуляции поведения и прогностической способности у студентов. В эмпирическом исследовании приняли участие 40 студентов 1–2 курсов очного и заочного отделения Историко-социологического института Мордовского государственного университета имени Н.П. Огарёва (23 девушки и 17 юношей). По национальному составу — 65 % — русские, 30 — мордва, 5 — татары. Возраст участников исследования — от 18 до 22 лет. Первокурсники были включены нами в группу А (20 человек), а студенты второго курса — в группу В (20 человек).

Методы и материалы

Для определения стилевых особенностей саморегуляции поведения у студентов мы использовали опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова). Опросник включает 46 утверждений, объединенных в шкал. Они соответствуют основным регуляторными процессам (планированию, моделированию, программированию, оценке результатов) и регуляторно-личностным свойствам (гибкостью и самостоятельностью) [9].

Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман) применялся с целью выявления общего уровня волевой саморегуляции, а также отдельных черт характера респондентов — настойчивости и самообладания¹.

Для диагностики прогностической способностей студентов в исследовании применялась методика-тест «Способность к прогнозированию» (Л.А. Регуш). Методика включает тестовые задания, предназначенные для выявления таких качеств мышления, как аналитичность, глубина, осознанность, гибкость, перспективность и доказательность [11].

Результаты и их обсуждение

Применение в исследовании Опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) позволило получить данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Общий уровень саморегуляции поведения студентов

Общий уровень саморегуляции поведения	Количество студентов, %
1. Высокий	32
2. Средний	49
3. Низкий	19
Итого	100

Составлено авторами

Полученные результаты позволяют в общем охарактеризовать сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности студентов, участвовавших в исследовании, следующим образом.

Высокий уровень саморегуляции выявлен у 32 % респондентов. Люди с высоким общим уровнем саморегуляции стремятся тщательно планировать свою деятельность. Усиленно готовятся к предстоящим мероприятиям, выстраивая детальные планы. Еще до начала их реализации, продумывают все возможные нюансы. Они гибко реагируют в меняющихся обстоятельствах. Способны к осознанной постановке целей. Проявляют упорство при их

¹ Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» (А.В. Зверьков и Е.В. Эйдман) [Электронный ресурс] // Инфоурок. — Режим доступа: <https://infourok.ru/testoprosnik-av-zverkova-i-ev-eydmana-issledovanie-volevoy-samoregulyacii-2418190.html> Дата обращения: 24.05.2022 г.

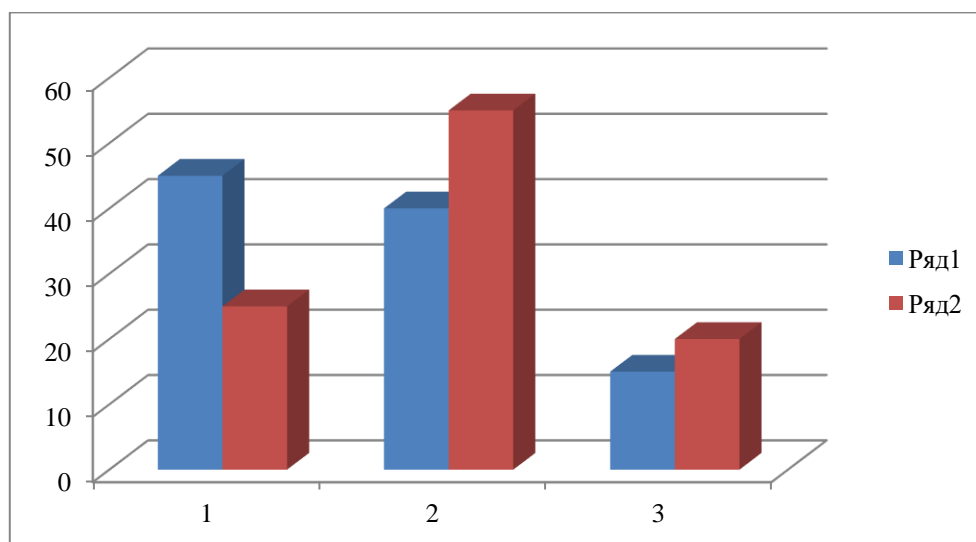
достижении. Благодаря высокой мотивации достижения компенсируются личностные особенности, которые могут препятствовать реализации планов.

Чем выше уровень осознанной саморегуляции, тем увереннее чувствует себя человек в разных ситуациях, легче овладевает новыми видами деятельности, успешнее в привычных для него делах.

Среди участников исследования преобладают студенты со средним уровнем саморегуляции — 49 %. Для них характерно стремление к планированию. Они отбирают способы и продумывают очередность действий на пути достижения цели. Иногда затрачивая на это слишком много времени. Поэтому им труднее адаптироваться в быстро меняющихся условиях, чем людям с высоким общим уровнем саморегуляции. Мотивация достижения отчасти компенсируется особенностями, препятствующими реализации планов.

Наименьшее количество респондентов характеризуется низким уровнем саморегуляции — 19 %. При низком уровне саморегуляции студенты не склонны к планированию. Потребность в нем не сформирована. То же можно сказать и о программировании. Поведение при низком уровне саморегуляции в большей степени ситуативное, зависит от складывающихся обстоятельств, мнения окружающих. Высокая мотивация достижения не характерна для таких людей. Соответственно, личностные особенности, препятствующие реализации планов, за счет мотивации не компенсируются. Они могут быть продуктивными в деятельности, успешно овладевать новыми видами активности, но при условии соответствия особенностей их саморегуляции осваиваемому виду активности. Безусловно, они не так адаптивны, гибки при достижении цели, как люди с высоким общим уровнем саморегуляции.

Сравнительные данные распределения студентов 1 и 2 курсов по уровням саморегуляции поведения представлены на рисунке 1.



Условные обозначения: ряд 1 — студенты 1-го курса (группа А), ряд 2 — студенты 2-го курса (группа В); 1 — высокий уровень, 2 — средний уровень, 3 — низкий уровень саморегуляции

Рисунок 1. Общий уровень саморегуляции поведения студентов 1-го и 2-го курсов (по данным опросника В.И. Моросановой) (составлено авторами)

Согласно представленным данным, показатели саморегуляции поведения выше у студентов-первокурсников. Высокий уровень саморегуляции выявлен у 45 % студентов, обучающихся на 1 курсе и 25 % второкурсников. Та же тенденция выявлена в исследовании Э.Ф. Зеера и Л.Н. Степановой [2]. Авторы предполагают, что более высокие показатели саморегуляции у студентов 1-го курса можно объяснить их социальной ситуацией развития.

Первокурсникам предстоит решить целый ряд сложных задач — адаптироваться к изменившемуся содержанию учебной деятельности, влиться в новый коллектив, сориентироваться в разнообразии вариантов внеучебной деятельности в вузе и сделать правильный для себя выбор и др. Для того, чтобы справиться с ними, необходима саморегуляция высокого уровня. Только в этом случае возможна успешная адаптация к вузу.

На 2-м курсе показатели саморегуляции снижаются. Количество студентов со средним и низким уровнями саморегуляции выше на 2-м курсе. Ко 2-у году обучения большинство студентов, как правило, достаточно хорошо адаптируется к вузу — специфике обучения и системе межличностных отношений в студенческом сообществе. Соответственно, для решения актуальных для них задач уже не требуется саморегуляция на высоком уровне. Вполне естественно, что показатели саморегуляции поведения на данном этапе обучения снижаются.

Результаты статистического анализа с применением t -критерия Стьюдента для независимых выборок подтверждают статистически достоверные (значимые) различия в показателях саморегуляции поведения студентов 1 и 2 курсов $t_{эмн} = 2,475$ ($p \leq 0,05$); ($t_{кр} = 2,024$ при $p \leq 0,05$; $t_{кр} = 2,712$ при $p \leq 0,01$).

Данные, полученные при помощи Теста-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Общий уровень волевой саморегуляции студентов

Уровень прогностической способности	Количество студентов, %
1. Высокий	23
2. Повышенный	27
3. Средний	28
4. Пониженный	13
5. Низкий	9
Итого	100

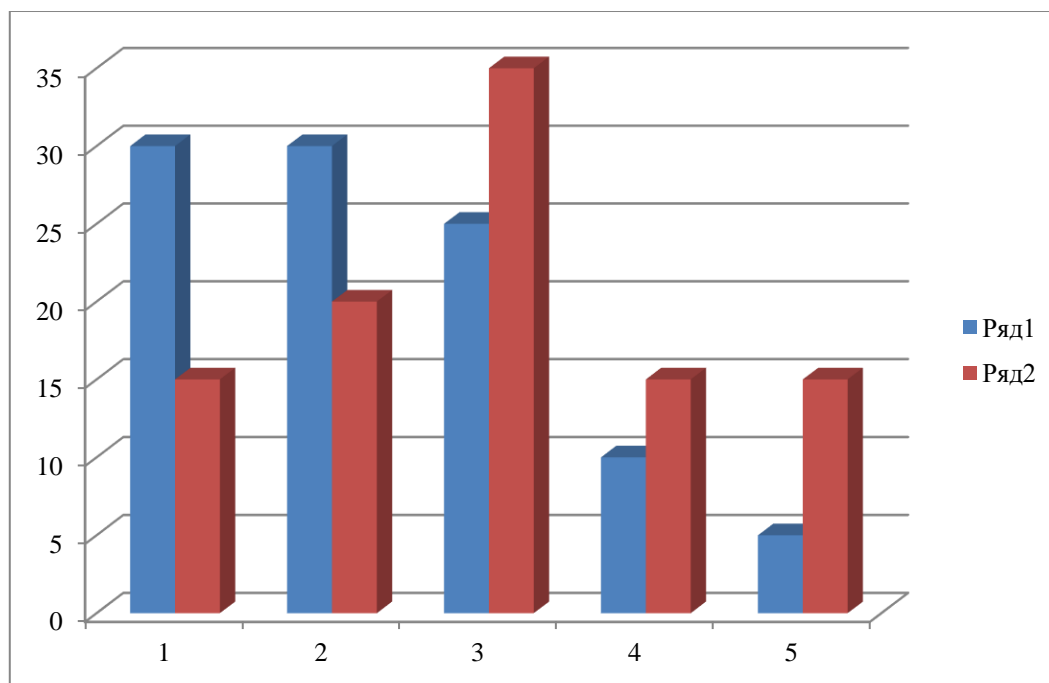
Составлено авторами

Данные таблицы 2 свидетельствуют о преобладании у студентов средних и повышенных показателей волевой саморегуляции — 28 % и 27 % соответственно). Следующую позицию занимают студенты с высокими показателями — 23 % участников исследования. Для таких людей характерна активность, эмоциональная зрелость, самостоятельность в принятии решений. Они спокойны и уверены в себе, отличаются реалистичностью взглядов и устойчивостью намерений. У таких людей развито чувство долга. Стремятся постоянно контролировать свое поведение, из-за чего возможно нарастание внутренней напряженности.

Для значительной части студентов все же характерны пониженные (13 %) и низкие (9 %) показатели. Такие люди отличаются чувствительностью и эмоциональной неустойчивостью. Они чрезмерно ранимы и не уверены в своих силах. При этом рефлексивность недостаточно высокая, а общая активность, как правило, снижена. В своих действиях и поступках такие люди импульсивны, а их намерения отличаются неустойчивостью. Такие особенности могут быть обусловлены личностной незрелостью, либо выраженной «утонченностью натуры», сочетающейся с неразвитой рефлексией и низким самоконтролем.

Сравнительные данные распределения студентов 1 и 2 курсов по уровням волевой саморегуляции представлены на рисунке 2.

Результаты, полученные при помощи теста-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, в целом подтверждают данные, полученные нами при применении опросника «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой. Показатели саморегуляции выше у студентов-первокурсников.



Условные обозначения: ряд 1 — студенты 1-го курса (группа А), ряд 2 — студенты 2-го курса (группа В); 1 — высокий уровень, 2 — повышенный уровень, 3 — средний уровень, 4 — пониженный, 5 — низкий уровень саморегуляции

Рисунок 2. Общий уровень волевой саморегуляции студентов 1-го и 2-го курсов (по данным теста-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана) (составлено авторами)

Результаты статистического анализа с применением *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок подтверждают статистически достоверные (значимые) различия в показателях волевой саморегуляции у студентов 1 и 2 курсов $t_{эм} = 2,324$ ($p \leq 0,05$); ($t_{кр} = 2,024$ при $p \leq 0,05$; $t_{кр} = 2,712$ при $p \leq 0,01$).

Результаты применения методики, разработанной Л.А. Регуш, с целью диагностики прогностической способности студентов, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровень прогностической способности студентов

Уровень прогностической способности	Количество студентов, %
1. Высокий	35
2. Средний	53
3. Низкий	12
Итого	100

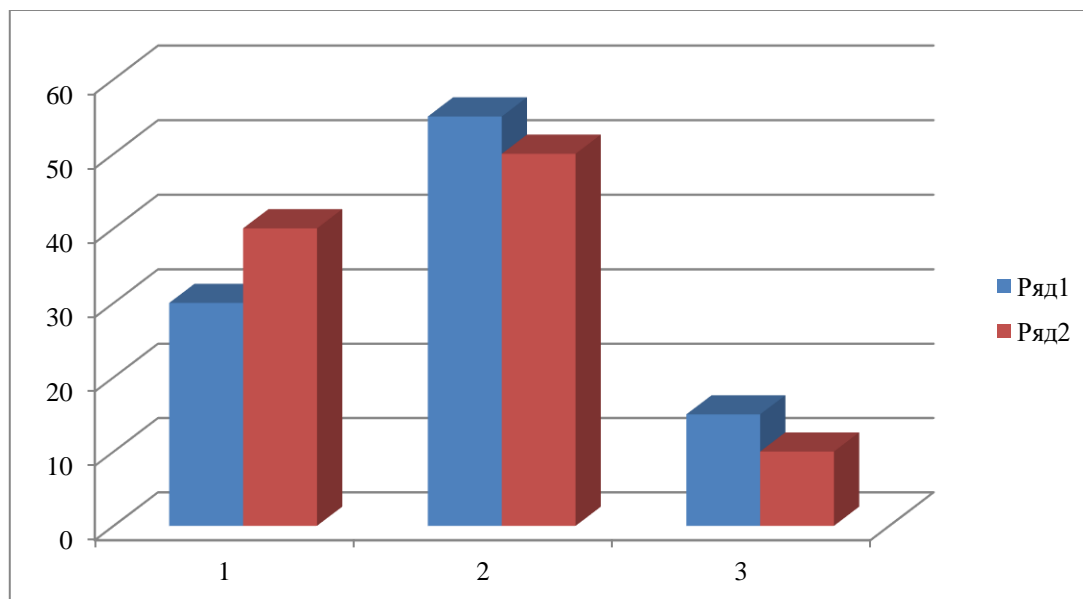
Составлено авторами

Представленные данные свидетельствуют о том, что у студентов — участников исследования, преобладающим является средний уровень способности к прогнозированию. Он характерен для 53 % респондентов. На следящей позиции респонденты с высоким уровнем прогностической способности — 35 % студентов. Низкий уровень развития способности прогнозировать будущие события выявлен у 12 % студентов, участвовавших в эмпирическом исследовании.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что для большинства студентов характерен средний уровень развития таких качеств мышления, как, как аналитичность, глубина, осознанность, гибкость, перспективность и доказательность, образующих структуру прогностической способности. Низкие показатели данных качеств свойственны небольшому

количеству участников исследования. В целом, выявленные показатели прогностической способности можно расценить как «удовлетворительные». Не являясь чрезвычайно низкими, они все же еще далеки от «идеальных».

Сравнительные данные распределения студентов 1 и 2 курсов по уровням прогностической способности представлены на рисунке 3.



Условные обозначения: ряд 1 — студенты 1-го курса (группа А), ряд 2 — студенты 2-го курса (группа В); 1 — высокий уровень, 2 — средний уровень, 3 — низкий уровень саморегуляции

Рисунок 3. Уровень прогностической способности студентов 1-го и 2-го курсов (по данным методики Л.А. Регуши) (составлено авторами)

Представленные данные свидетельствуют о различиях в уровне прогностической способности у студентов 1-го и 2-го курсов (выше у второкурсников). Различия обнаружены на уровне статистической тенденции $t_{эмн} = 1,812$ ($p \leq 0,1$); ($t_{кр} = 2,024$ при $p \leq 0,05$; $t_{кр} = 2,712$ при $p \leq 0,01$). Предположительно, такие результаты можно объяснить тем, что прогностическая способность развивается у студентов естественным образом во время обучения в вузе.

Для исследования взаимосвязи способности к прогнозированию и саморегуляции поведения у студентов использовался коэффициент корреляции r -Пирсона. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о наличии умеренной прямой корреляционной связи между показателями «осознанность мышления» и «моделирование» $r = 0,46$ ($0,30 < r < 0,49$ — умеренная корреляционная связь). Чем выше у студентов уровень развития моделирования, тем более развита у них осознанность мышления.

Средняя прямая корреляционная связь выявлена также между «гибкостью мышления» и «оцениванием результатов» $r = 0,67$ ($0,50 < r < 0,69$ — средняя корреляционная связь). Чем адекватнее человек оценивает себя (собственные возможности и результаты деятельности), тем легче он справится с решением задачи. Гибкость мышления позволяет посмотреть на задачу «под другим углом», переформулировать ее и решить новым, более конструктивным способом.

Установлена средняя прямая корреляционная связь между «перспективностью» мышления и «планированием» $r = 0,65$ ($0,50 < r < 0,69$ — средняя корреляционная связь), а также «программированием» $r = 0,62$ ($0,50 < r < 0,69$ — средняя корреляционная связь).

Прямая корреляционная связь установлена между интегративным показателем общей прогностичности и такими компонентами саморегуляции студентов, как:

- «программирование» 0,73 ($r > 0,70$ — сильная корреляционная связь);
- «оценивание результатов» 0,42 ($0,30 < r < 0,49$ — умеренная корреляционная связь);
- «самостоятельность» 0,58 ($0,50 < r < 0,69$ — средняя корреляционная связь);
- «общий уровень саморегуляции» 0,61 ($0,50 < r < 0,69$ — средняя корреляционная связь).

Следовательно, чем большую самостоятельность проявляют студенты при организации своей деятельности, составлении конкретной программы действий, продумывании способов реализации, чем качественнее они анализируют и объективнее оценивают полученные результаты, тем более развита у них общая прогностическая способность.

Также мы исследовали взаимосвязь составляющих способности к прогнозированию и параметров волевой саморегуляции у студентов. Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о наличии умеренной прямой корреляционной связи между «осознанностью» и «настойчивостью» $r = 0,48$ ($0,30 < r < 0,49$ — умеренная корреляционная связь). Соответственно, чем лучше человек осознает цель, условия ее достижения, чем осмысленнее подходит к выбору действий, тем большую настойчивость он проявляет в реализации задуманного.

Средняя прямая корреляционная связь выявлена между «осознанностью» и «самообладанием» $r = 0,53$ ($0,50 < r < 0,69$ — средняя корреляционная связь). Высокий уровень осознанности цели и действий по ее достижению сочетается с настойчивостью в реализации запланированного, что предполагает высокие показатели самообладания.

Чем выше «осознанность», тем выше «настойчивость» и «самообладание». А соответственно, и «общий уровень волевой саморегуляции» $r = 0,34$ ($0,30 < r < 0,49$ — умеренная корреляционная связь).

Умеренная прямая корреляционная связь выявлена между «гибкостью» и «самообладанием» $r = 0,31$ ($0,30 < r < 0,49$ — умеренная корреляционная связь). Чем большей гибкостью мышления обладает человек, тем лучше он владеет собой в различных ситуациях.

Согласно полученным результатам, средняя прямая корреляционная связь существует между «перспективностью» и «настойчивостью» $r = 0,51$ ($0,50 < r < 0,69$ — средняя корреляционная связь). Перспективность мышления, видимо, во многом определяет стремление к реализации намеченного, соответственно, интенсивнее проявляется настойчивость в достижении цели.

«Перспективность» также связана и с «общим уровнем волевой саморегуляции» $r = 0,39$ ($0,30 < r < 0,49$ — умеренная корреляционная связь).

Умеренная прямая корреляционная связь выявлена между общим уровнем волевой саморегуляции и общей прогностической способностью $r = 0,47$ ($0,30 < r < 0,49$ — умеренная корреляционная связь).

Таким образом, чем осознаннее цель, условия ее достижения, чем осмысленнее осуществляется выбор действий, тем большая настойчивость проявляется в реализации запланированного, что, как правило, сочетается с высокими показателями самообладания. Гибкость мышления, предположительно, определяет более высокий уровень самообладания в различных ситуациях. А перспективность мышления обуславливает настойчивость в достижении цели [14]. В целом, чем более развита у человека способность к прогнозированию, тем лучше он владеет своим поведением в самых разных ситуациях (включая нестандартные), тем осознаннее он управляет своими действиями, состояниями и побуждениями.

Заключение

В ходе эмпирического исследования получены данные, позволяющие следующим образом характеризовать особенности взаимосвязи саморегуляции поведения и прогностической способности у студентов.

- Высокий уровень саморегуляции поведения выявлен у 32 % респондентов. Студенты с высоким общим уровнем саморегуляции стремятся тщательно планировать свою деятельность, продумывают все возможные нюансы, гибко реагируют на изменение условий.
- Преобладающим у студентов, участвовавших в исследовании, является средний уровень саморегуляции поведения — 49 %. Он характеризуется стремлением к планированию, склонностью продумывать очередность действий на пути достижения цели. Иногда на это затрачивая слишком много времени, что затрудняет адаптацию в быстро меняющихся условиях.
- Наименьшее количество студентов характеризуется низким уровнем саморегуляции — 19 %. Потребность в осознанном планировании и программировании у таких студентов не сформирована. Поведение в большей степени определяется ситуацией и зависит от мнения окружающих. Они могут успешно овладевать новыми видами активности, но при условии соответствия особенностей их саморегуляции осваиваемому виду активности (согласно результатам применения Опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова)).

Сходные данные получены при помощи Теста-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Установлено преобладание у студентов средних и повышенных показателей волевой саморегуляции — 28 % и 27 % соответственно). Следующую позицию занимают студенты с высокими показателями — 23 %. Для части студентов характерны пониженные (13 %) и низкие (9 %) показатели.

- Наибольшее количество студентов с высоким уровнем саморегуляции — это студенты, обучающиеся на 1 курсе. Вероятно, это связано с их социальной ситуацией развития. В самом начале обучения перед первокурсниками стоит множество сложных для них задач, решение которых требует саморегуляции высокого уровня. Это является необходимым условием успешной адаптации к обучению в вузе.

- У второкурсников наблюдается снижение показателей саморегуляции. Ко 2 курсу студенты, вероятно, достаточно успешно адаптировались к вузу. Соответственно, для решения актуальных для них задач уже не требуется саморегуляция столь высокого уровня.

- У студентов — участников исследования, преобладающим является средний уровень способности к прогнозированию (53 %). На следящей позиции высокий уровень прогностической способности (35 %). На последней позиции — низкий уровень развития способности прогнозировать будущие события (12 %). В целом, выявленные показатели прогностической способности можно расценить как «удовлетворительные». Не являясь чрезвычайно низкими, они все же еще далеки от «идеальных».

- У студентов 2-го курса уровень прогностической способности несколько выше. Однако, различия не столь существенны (обнаружены на уровне статистической тенденции). Предположительно, такие показатели можно объяснить естественным развитием способности прогнозирования у студентов в период обучения в вузе.

- В ходе корреляционного анализа установлено, что, чем самостоятельнее студенты в организации деятельности, составлении программы и продумывании путей ее реализации, чем тщательнее они анализируют и объективнее оценивают результаты собственных действий, тем более развита у них способность к прогнозированию. Чем лучше будущие специалисты осознают цель, условия ее достижения, чем осмысленнее осуществляется выбор действий, тем большую настойчивость они проявляют в реализации запланированного. Как правило, это сочетается с высокими показателями самообладания. В свою очередь, высокий уровень самообладания, сочетается у студентов с высокими показателями гибкости мышления. А перспективность мышления, предположительно, обуславливает их настойчивость в достижении цели. Соответственно, чем более развита прогностическая способность, тем выше уровень саморегуляции у студентов.

Полученные в ходе эмпирического исследования данные свидетельствуют о необходимости целенаправленного развития саморегуляции и прогностической способности у студентов в период обучения в вузе.

На основе анализа научной литературы и результатов проведенного эмпирического исследования, нами были разработаны следующие рекомендации по развитию навыков саморегуляции поведения и прогностической способности у студентов.

- В учебной деятельности развитию саморегуляции и способности к прогнозированию у студентов могут быть посвящены соответствующие практикумы или спецкурсы. Отдельные упражнения по развитию саморегуляции и прогностической способности могут быть включены в планы проведения практических занятий по разным дисциплинам.

- Широкими возможностями для развития саморегуляции поведения и прогностической способности обладает внеучебная деятельность.

- Необходимо реализовать в учебно-воспитательном процессе вуза специальные программы по развитию саморегуляции у студентов, включающие теоретический и практический блоки. Задача первого блока — познакомить обучающихся с теоретическими основами саморегуляции. Задача второго — научить студентов применять специальные методы и приемы саморегуляции.

- В практический блок следует включить упражнения следующих типов:

- а) игровые упражнения (участниками разыгрываются ситуации, в которых требуется произвольная регуляция своего поведения);
- б) упражнения, направленные на поиск конструктивных способов разрешения стрессовых ситуаций;
- в) релаксационные упражнения, предназначенные для снятия напряжения.

- С целью развития у студентов прогностической способности целесообразно использовать задания, предполагающие:

- а) решение прогностических задач;
- б) выполнение заданий на проектирование;
- в) участие в психологических тренингах.

- Специализированные развивающие программы могут быть реализованы в ходе семинаров и соответствующих психологических тренингов. Элементы подобных программ целесообразно реализовать в ходе различных воспитательных мероприятий.

- Данные рекомендации могут быть применены в деятельности психологов психологических служб вузов, педагогов-кураторов, воспитателей (осуществляющих свою профессиональную деятельность в студенческих общежитиях) и других специалистов, работающих со студенческой молодежью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андронов В.П., Ионова М.С. Планирование и прогнозирование в профессиональном мышлении студента-психолога: монография. — Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 2011. — 168 с.
2. Зеер Э.Ф., Степанова Л.Н. Психологические особенности взаимосвязи прогностических способностей и саморегуляции поведения студентов // Педагогическое образование в России. — 2017. — № 2 — С. 46–52.
3. Ионова М.С., Баляев С.И. Возможности развития прогностической способности у студентов-первокурсников с экстравертным и интровертным типом направленности личности // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 3. — С. 661.
4. Кацера А.А., Кобзарь А.В. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии // Психологические науки: теория и практика: материалы II Международной научной конференции (г. Москва, март 2014 г.). — М.: Буки-Веди, 2014. — С. 10–12.
5. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития // Вопросы психологии. — 2004. — № 2. — С. 128–135.
6. Конопкин О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности. — М.: Наука, 1989 г. — С. 19–22.
7. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. — 2000. — № 2. — С. 118–127.
8. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Саморегуляция и самосознание субъекта // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29. — № 1. — С. 14–22.
9. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. — М.: Когито-Центр, 2015. — 304 с.
10. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных. — М.: Книга по требованию 2012, — 661 с.
11. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. — СПб.: Речь, 2003. — 352 с.
12. Регуш Л.А. Развитие способности к прогнозированию педагогических явлений у студентов педагогического института // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 94–102.
13. Ромен А.С. Психическая саморегуляция персонала энергетических предприятий. — М., 1983. — 67 с.
14. Терехов В.А. К анализу процессов целеобразования / В.А. Терехов, И.А. Васильев. — Текст: непосредственный // Психологические исследования творческой деятельности; отв. ред. О.К. Тихомиров. — Москва: Наука, 1975. — С. 100–142.

Ionova Mariia Sergeevna

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia

E-mail: ionovams@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4982-9691>

RSCI: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=702977

Rezepova Natalia Vladimirovna

Russian State University of Cinematography named after S. Gerasimov, Moscow, Russia

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

E-mail: natalia0309@list.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1660-0812>

RSCI: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=673095

Intercorrelation between self-regulation of students' behavior and their prediction ability

Abstract. This article presents the results of a study of the intercorrelation between students' self-regulation of behavior and their predictive ability. The need to address this topic is due to the increasing requirements for the level of training of specialists. A modern professional requires high productivity and efficiency in solving production tasks, the ability to quickly navigate and make decisions in non-standard situations. The basis of these qualities is conscious self-regulation of behavior. Predictive activity is carried out through the components of the self-regulation system. One of the central conditions for the success of predictive activity is a high level of development of the ability to predict. In this regard, the problem of self-regulation development of behavior and predictive ability in students is becoming relevant.

Many scientists have turned to the study of various aspects of self-regulation and prognostic ability, but the features of their relationship are still insufficiently studied.

In the course of the study, the authors used a set of methods: literature analysis, testing (test questionnaire "Ability to predict" (author L.A. Regush), test questionnaire "Study of volitional self-regulation" (A.V. Zverkov and E.V. Eidman), questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (author V.I. Morosanova)), methods of mathematical statistics and correlation analysis (Student's criterion t , Pearson's correlation coefficient r).

The article describes the results of an empirical study of the relationship between students' self-regulation of behavior and their ability to predict. In particular, the prevalence of average and increased indicators of volitional self-regulation was established. At the same time, a significant part of students is still characterized by relatively low and low indicators.

1st-year students have higher self-regulation rates (compared to 2nd-year students). This is probably due to the fact that at the very beginning of training, freshmen face many complex tasks, the solution of which requires high-level self-regulation. By the 2nd year, most students adapt to the university. Accordingly, to solve the tasks relevant to them, self-regulation of such a high level is no longer required.

The average level of forecasting ability prevails among the students. The tracking position has a high level. The smallest number of students is characterized by a low level of development of the ability to predict future events. Indicators of predictive ability are higher for 2nd year students. Presumably, this is due to the natural development of the students' forecasting ability during their studies at the university.

The correlation analysis revealed the following features of the relationship between students' self-regulation of behavior and predictive ability. It is established that the more independent students

are in organizing their own activity, drawing up a program and thinking through ways to implement it, the better they analyze and objectively evaluate the intermediate and final results of their own actions, the more developed their general predictive ability is. The better future specialists are aware of the goal, the conditions for its achievement, the more intelligently the choice of actions is made, the more perseverance they manifest in the implementation of the planned. As a rule, this is combined with high levels of self-control. In turn, a high level of self-control is combined in students with high indicators of flexibility of thinking. And the perspective of thinking, presumably, determines their persistence in achieving the goal. Accordingly, the more developed the predictive ability is, the higher the level of self-regulation among students is tracked.

The data obtained in the course of empirical research indicates the need for purposeful development of students' self-regulation and predictive ability during their studies at the university. In educational activities, appropriate workshops or special courses may be devoted to the development of students' self-regulation and the ability to predict. Individual exercises for the development of self-regulation and predictive ability can be included in the plans of practical classes in different disciplines. Extracurricular activities have wide opportunities for the development of self-regulation of behavior and predictive ability.

Keywords: self-regulation; behavior; forecasting; predictive ability; student age