



УДК 159.922
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38.22>

Позитивные трансформации параметров саморегуляции студентов с различным уровнем интернальности средствами психологического тренинга

Д. В. Дивеев, И. С. Морозова

Кемеровский государственный университет, г. Кемерово, Россия

Аннотация. Рассмотрены возможности развития параметров саморегуляции студентов с учетом специфики проявления субъективного локуса контроля. Выдвинуто предположение об особенностях воздействия комплекса средств психологического тренинга на параметры саморегуляции студентов в зависимости от их уровня субъективного контроля. Выявлено, что в процессе развивающего воздействия средствами психологического тренинга происходят позитивные трансформации параметров саморегуляции студентов. При этом у экстерналов процессы протекают в ускоренном темпе, появляется осознанное стремление к принятию ответственности в процессе принятия решений, возрастает уровень гибкости, позитивно изменяется общий уровень саморегуляции. Интерналы демонстрируют менее выраженную динамику, однако определены значимые изменения в параметрах «моделирование» и «оценка результатов».

Ключевые слова: саморегуляция, интернальность, позитивные трансформации, студент, тренинг.

Для цитирования: Дивеев Д. В., Морозова И. С. Позитивные трансформации параметров саморегуляции студентов с различным уровнем интернальности средствами психологического тренинга // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2021. Т. 38. С. 22–35. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38.22>

Введение

Понятие саморегуляции включает в себя многие характеристики личности, например: способность человека ставить для себя цели, ориентироваться на временную перспективу, адекватно оценивать собственные способности и силы для постановки соответствующих целей, объективно оценивать результаты своей деятельности и в зависимости от этой оценки внести коррективы в собственное поведение.

Л. Г. Дикая [2003] предлагает рассматривать саморегуляцию как психическую деятельность и как системное свойство субъекта. Автор различает индивидуальные стили саморегуляции функциональных состояний, преобладание которых определяет эффективность различных форм саморегуляции: волевой, эмоциональной, непроизвольной и произвольной, психофизиологической, личностной.

В. И. Моросановой [2010] принадлежит концепция осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Рассматривая феномен осознанности, исследователь констатирует, что система осознанной саморегуляции интегрирует динамические и содержательные аспекты личности, ее осознанные и неосознаваемые компоненты для достижения принимаемых субъектом целей.

По мнению Е. В. Соловьевой [2009], личностная саморегуляция представляет собой систему взаимодействия личности и окружающего мира, функционирование которой направлено на достижение самостоятельности, инициативности и ответственности за свои поступки.

А. К. Болотова [2006] выделяет два типа саморегуляции поведения. Первый – саморегулирование поведения, имеющее четкие границы по времени для своего осуществления и предполагающее регуляцию в короткий промежуток времени в конкретных ситуациях как деятельности, так и общения, которое обусловлено определенным актом поведения, действия или вербального проявления. Второй тип есть регуляция поведения в течение длительного времени, связанная с планированием личностью целенаправленного изменения или нескольких, в самом себе, для реализации определенной цели, идеального замысла. Также данным автором саморегуляция личности понимается не только как процесс поддержания продуктивности, но и как процесс, в который включено передвижение человека от Я-настоящего к Я-будущему, желаемому.

Для развития саморегуляции юношеский возраст можно считать наиболее благоприятным, так как в сравнении с предыдущим возрастным этапом он характеризуется повышением саморегуляции и самоконтроля [Морозова, Каргина, 2018, с. 78]. Это объясняется тем, что в структуру рефлексии юноши включаются представления не только о настоящем себе, мире в целом, но и будущем, о своей роли в этом будущем. Благодаря появлению рефлексии на предыдущем этапе, появлению представлений о себе на этом этапе все эти знания и представления систематизируются и становятся более четкими, более четким также становится и представления о Я-идеальном, которое называется желанным и опосредует поведение индивида.

На основании теоретического анализа мы считаем возможным констатировать, что осознанная саморегуляция неразрывно связана с произвольной активностью, детерминированной целью [Дивеев, Морозова, 2020, с. 54]. Понятие интернальности отражает степень принятия человеком на себя ответственности за происходящее в собственной жизни и за собственную произвольную активность, не включает в себя, но все же связано с различными значимыми личностными параметрами, о чем свидетельствуют практические исследования, которые мы рассмотрим далее.

С учетом данных, представленных в исследовании М. М. Смирновой [1989], определено, что экстерналы приписывают ответственность за достижения внешним обстоятельствам, судьбе или удаче, тогда как для интернала представления об успехе связаны с собственными усилиями, достижением цели, результата, преодолением трудностей. В работе И. А. Мелиховой,

А. А. Архиповой, Ю. А. Граждиян [2017] показано воздействие локуса контроля на мотивацию достижения успеха, проявляющееся в том, что интернальность влияет на способность к достижению успеха и данное влияние усиливается с возрастом. Есть данные из исследования Г. У. Ощепковой [2015] об обратной связи интернальности и тенденции к аддиктивному поведению. Интернальность является значимым личностным фактором стрессоустойчивости и эффективного совладания с кризисными жизненными ситуациями, она снижает вероятность развития эмоциональных нарушений, в том числе ввиду проявления сопряженной с интернальностью способности опосредствовать эмоциональные реакции смысловыми средствами, более открыто и активно вести себя в проблемных ситуациях [Карась, 2010].

Анализ результатов представленных исследований позволяет утверждать, что интерналы более ориентированы на успех, так как собственное подкрепление принесет им больше удовлетворенности; они способны адекватно оценивать и распределять свои внутренние ресурсы; их поведение более продуманное и осмысленное, а также нацелено на достижение значимых благ в более отдаленном будущем, чем на реализацию потребностей; они более стрессоустойчивы, менее зависимы от вредных привычек, а также социально активнее. Из этого можно сделать вывод, что определенный уровень интернальности также предполагает определенный уровень управления собственным поведением, осознание себя как субъекта деятельности и опосредованное влияние на самого себя, что актуализирует проблему развития саморегуляции личности. Мы позволим себе предположить, что, учитывая специфику осознания личностью своих возможностей и способов достижения целей, степени принятия ответственности за свою жизнь и поведение, возможно обеспечить интенсификацию процессов позитивных трансформаций параметров саморегуляции. Наше предположение сопоставимо с идеей о том, что мотивация к успешному осуществлению учебной деятельности подкрепляется осознанием индивидом ее значимости [Ярославцева, Конопак, Черевикова, 2020, с. 306].

В процессе достижения цели, направленной на определение специфики воздействия комплекса средств психологического тренинга на параметры саморегуляции студентов в зависимости от их уровня субъективного контроля, нами был разработан комплекс тренинговых мероприятий. Психологический тренинг как способ развития саморегуляции в первую очередь подразумевает научение субъекта методам самовоздействия [Зайцева, 2002]. Методы саморегуляции представляют собой большое разнообразие приемов, направленных на различные стороны личности, компоненты деятельности и так далее. Одним из самых распространенных и основных являются приемы релаксации, расслабления, связанные с управлением ритма дыхания, саморегуляцией мышечного тонуса, удобной позой. И уже на основе релаксации осуществляются аутотренинг, или аутогенная тренировка, благодаря которой вероятно настроить себя на благоприятный, правильный эмоциональный фон. Также при составлении развивающей программы нами были использованы техники идеомоторной тренировки, самогипноза,

управления вниманием, создания чувственных образов, систематической гипосенсибилизации, когнитивного реструктурирования, произвольной визуализации [Волкова, 2003]. Помимо этих, выделяют техники, направленные на оптимизацию и поддержание своей произвольной активности, – самовнушение, самоприказы, самопрограммирование и самоодобрение.

Организация и методы исследования

Экспериментальная база исследования – ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово. В исследовании приняли участие обучающиеся организации высшего образования, студенты первых и вторых курсов обучения. Общую выборку исследования составили 123 студента (6 мужского и 117 женского пола), средний возраст – 18,5 года. Работа с ними состояла из трех этапов: констатирующего этапа исследования, формирующего (с экспериментальными группами) и контрольного.

Для того чтобы измерить начальный и контрольный уровни саморегуляции респондентов, нами был выбран опросник «Стиль саморегуляции поведения», разработанный в 1988 г. в Психологической лаборатории РАО под руководством В. И. Моросановой (ССПМ) [Моросанова, 2004]. Содержание опросника отражает все обыденные жизненные ситуации и занятия, с которыми сталкивается любой человек независимо от возраста. Но при этом задачей предложенных в опроснике утверждений выступает выяснение индивидуального уровня развития саморегуляции человека, который состоит из «планирования», «моделирования», «программирования», «оценивания результатов», «гибкости» и «самостоятельности».

Для определения у испытуемых уровня интернальности были использованы две методики: «Социально-психологическая адаптация» (СПА) [Фетискин, 2002, с. 138] и Тест смысловых ориентаций [Леонтьев, 2000]. Методика социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд является личностным опросником, включает в себя 101 обезличенное утверждение, на которое исследуемый дает ответ по шкале от 0 до 7, что отображает степень его согласия с ними соответственно. Интерпретация результатов происходит по восьми разным шкалам, одна из которых выявляет степень искренности респондента, еще шесть дополнительно разделяются на подшкалы по противоположным полюсам [Фетискин, 2002, с. 138]. Тест смысловых ориентаций является адаптацией Д. А. Леонтьевым теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика, он представляет собой 20 пар противоположных утверждений, максимальный балл по которым соответствует наличию смысла в жизни, а минимальный – отсутствию, что отображается в ключе в виде пяти субшкал и одной общей шкалы [Леонтьев, 2000].

Начальным этапом нашего исследования было проведение констатирующего этапа исследования уровня саморегуляции и интернальности студентов. На основании результатов по шкале интернальности было выделено 40 человек с внешним локусом контроля, т. е. экстерналов, и 80 интерналов. После по показателю общего уровня развития саморегуляции каждая из групп была разделена на две группы – контрольную и экспериментальную.

Если в группу интерналов вошли студенты, у которых показатели по этому критерию больше, то контрольную и экспериментальную распределили так, чтобы среднее общее было почти одинаково. Следующим этапом стало непосредственное проведение формирующего эксперимента в каждой из экспериментальных групп с целью развития уровня саморегуляции и анализа изменений интернальности при этом.

Формирующий эксперимент представляет собой программу из восьми тренингов, которые в свою очередь состоят из различных техник и упражнений саморегуляции [Волкова, 2003]. В нашей развивающей программе можно выделить три группы:

- 1) техники сознательного эмоционального контроля (4 тренинга);
- 2) методы и приемы, использующие для саморегуляции характеристики состояния – мыслительные, сенсорно-перцептивные и аттенционные (3 тренинга);
- 3) мотивационно-волевые техники (1 тренинг).

Такое неравномерное распределение тренингов по группам обуславливается тем, что упражнения из первой группы носят более общий характер и их освоение необходимо для достижения результатов в двух последних группах тренингов. Так, например, большая часть упражнений в последних группах тренингов основывается на релаксации, значительный объем методов которой представлен в первой группе тренингов. Также, помимо основной направленности, в каждом из тренингов предусмотрены упражнения на развитие у индивидов навыков целеполагания, анализа своего желаемого будущего и составления индивидуальных способов его достижения. В среднем время проведения одного тренинга составляло от 40 до 50 мин.

После психологических тренингов следует завершающий этап эксперимента, который заключается в контрольном измерении уровня саморегуляции и интернальности студентов посредством использованных на начальном этапе методик.

Результаты исследования и их интерпретация

Исходя из полученных на констатирующем этапе результатов, общая выборка из 123 респондентов была разделена нами на экстерналов и интерналов по параметру «интернальность» методики «СПА». Группа экстерналов состоит из 40 человек, имеющих средний уровень интернальности, в группе интерналов 80 человек, которые показали высокие результаты. Далее мы сопоставили выборки испытуемых с различным уровнем интернальности и получили следующие данные (табл. 1).

Согласно количественным данным, интерналы имеют более выраженные способности планировать свои действия, моделировать их последствия. Интерналы демонстрируют более высокие показатели по общему уровню саморегуляции, способности контролировать и оценивать результаты собственной деятельности, это также подтверждено другими исследователями [Зобнина, Кислякова, 2018, с. 99].

Таблица 1

Средние значения параметров саморегуляции в группах студентов-интерналов и студентов-экстерналов

Показатель	Средние значения		t-критерий	p
	Интерналы	Экстерналы		
Планирование	6,7	5,92	2,4	0,01
Моделирование	6,78	5	6,38	0,00
Программирование	6,96	6,14	2,56	0,01
Оценивание результатов	6,56	5,87	2,64	0,00
Гибкость	7,19	5,92	3,79	0,00
Общий уровень саморегуляции	33,54	28,58	5,6	0,00

Каждая из этих двух групп была разделена на контрольную и экспериментальную по параметру «общий уровень саморегуляции», для того чтобы по окончании формирующего эксперимента сравнить и выявить особенности развития саморегуляции у лиц с разным локусом контроля. Для выявления изначальных отличий каждой экспериментальной и каждой контрольной групп было проведено сравнение средних показателей всех параметров по *t*-критерию Стьюдента для независимых выборок. Значимых различий, когда вероятность ошибки, т. е. *p*, составляла меньше 0,05 ($p < 0,05$), на констатирующем этапе исследования не было выявлено.

В каждой экспериментальной группе была реализована развивающая программа. После этого был произведен контрольный замер по тем же методикам, полученные после обработки данные были снова сопоставлены нами по *t*-критерию Стьюдента для зависимых выборок с целью выявления значимых отличий внутри экспериментальных групп. Итоги сравнения результатов до и после воздействия отображены в табл. 2 и 3.

Результаты, представленные в табл. 2, показывают значимость различий средних показателей в экспериментальной группе экстерналов. По этим данным можно увидеть, что наиболее значимые изменения произошли с саморегуляцией, ее общим уровнем и компонентами системы, такими как «гибкость», «оценка результатов» и «моделирование», на которые непосредственно и было направлено воздействие. В своих комментариях респонденты отмечают овладение умениями моделировать возможные варианты развития событий, возросший уровень адекватности субъективных оценок полученных результатов. По остальным весомым изменениям значений отметим показатели интернальности, локуса контроля – Я и локуса контроля – жизнь. Их развитие в результате повышения уровня саморегуляции говорит о том, что обучение навыкам произвольного регулирования собственного поведения помогает человеку воспринимать себя как субъекта деятельности и брать ответственность за происходящее с ним.

Таблица 2

Сравнение средних значений параметров экстерналов в экспериментальной группе на начальном и заключительном этапах

Методика	Параметр	Средние значения		t-критерий	p
		Начальный этап	Заключительный этап		
СПА	Эмоциональный комфорт	45,80	50,20	1,77	0,09
	Эскапизм (уход от проблем)	15,45	11,65	2,16	0,040
ССПМ	Моделирование	5,25	7,85	6,29	0,0004
	Оценивание результатов	6,05	8,15	5,68	0,00001
	Гибкость	5,80	7,70	3,67	0,001
	Общий уровень саморегуляции	28,60	39,40	8,007	0,00001
СЖО	Цели в жизни	26,75	31,95	2,33	0,03
	Результативность жизни	23,15	27,25	2,84	0,01
	Локус контроля – Я	17,95	23,25	3,32	0,003
	Локус контроля – жизнь	25,80	30,60	3,16	0,005
	Общий показатель «осмысленность жизни»	89,20	109,60	3,70	0,001

Таблица 3

Сравнение средних значений параметров интерналов в экспериментальной группе на начальном и заключительном этапах

Методика	Параметр	Средние значения		t-критерий	p
		Начальный этап	Заключительный этап		
ССПМ	Моделирование	7,02	8,20	3,76	0,0005
	Оценивание результатов	6,62	7,55	2,73	0,009
	Общий уровень саморегуляции	33,75	37,3	4,001	0,0002
СЖО	Результативность жизни	27,82	29,92	2,36	0,02
	Локус контроля – Я	22,22	24,72	2,89	0,006
	Общий показатель «осмысленность жизни»	27,82	29,92	2,36	0,02

В экспериментальной группе интерналов также наблюдается общий рост показателей саморегуляции, значимые различия отмечаются почти по всем тем же показателям, что и у экстерналов, за исключением показателя «гибкость», что видно по табл. 3. На основании полученных данных можно говорить о положительном влиянии развивающей программы на параметры «моделирование», «оценка результатов» и «общий уровень саморегуляции». Это может объясняться тем, что в большинстве упражнений применяются

техники релаксации, оценки своего эмоционального и физического состояния, рефлексии, проработки прошлых ситуаций, анализа и выявления ошибок с учетом всех значимых условий. Полученные значения сопоставимы с результатами исследований Т. В. Савиновой, Н. А. Вдовиной, М. А. Кечинной и Р. В. Милкиной [Развитие саморегуляции старшеклассников... , 2019]. В целом можно отметить, что изначально большинство параметров отличалось более высокими величинами в группе интерналов, поэтому значимых различий в ней было выявлено меньше. Так же, как и в группе экстерналов, выявлен рост показателей по шкале «Результативность жизни», можно предположить, что человек в ходе тренингов учится непосредственно влиять на себя, свое состояние, поведение, наблюдает результативность такого поведения, достигает целей и более удовлетворен своей жизнью и результатами своей деятельности. Показатель общей осмысленности жизни тоже имеет тенденцию к повышению, что объясняется тем, что корреляционные связи этого показателя были выявлены почти со всеми показателями уровня саморегуляции, повышается контроль над собой, вера в изменение окружающих условий собственными силами, человек видит больше смысла в постановке и достижении целей. Шкалы «Интернальность» и «Локус контроля – Я» характеризуются положительным ростом показателей.

Также по *t*-критерию Стьюдента для независимых выборок мы сопоставили средние контрольных и экспериментальных групп на формирующем этапе для сравнения с данными на начальном, результаты которого отображены в табл. 4 и 5. Сравнение параметров контрольных и экспериментальных групп на завершающем этапе исследования позволяет убедиться, что выявленные изменения в экспериментальной группе до и после формирующего эксперимента не детерминированы временными, средовыми или другими факторами, которые проявлялись на контрольной группе без стороннего, направленного воздействия.

Таблица 4

Сравнение средних значений параметров экстерналов в контрольной и экспериментальной группах по *t*-критерию на формирующем этапе

Методика	Параметр	Средние значения		<i>t</i> -критерий	<i>p</i>
		Экспериментальная группа	Контрольная группа		
СПА	Принятие других	59,00	65,35	1,94	0,05
ССПМ	Моделирование	7,85	5,15	5,84	0,00
	Оценивание результатов	8,15	5,80	5,64	0,00
	Гибкость	7,70	6,50	2,34	0,02
	Общий уровень саморегуляции	39,40	30,80	5,41	0,00
СЖО	Результативность жизни	27,25	24,25	2,18	0,03
	Локус контроля – Я	23,25	20,15	2,32	0,02
	Общий показатель «осмысленность жизни»	109,60	100,10	2,01	0,05

По представленным в табл. 4 результатам можно говорить об общем отличии всех показателей уровня саморегуляции в сторону экспериментальной группы, где средние результаты стали выше. Значимые положительные изменения произошли в шкалах «Моделирование», «Оценивание результатов», «Гибкость» и «Общий уровень саморегуляции», что подтверждает положительное влияние нашего воздействия на саморегуляцию. Также можно говорить о подтвержденном развитии большинства параметров, представленных в табл. 2. Положительные тенденции, наблюдаемые по всем этим параметрам после реализации тренингов, доказывающие их эффективность, сопоставимы с данными, представленными в [Шаболовская, 2010, с. 104].

Таблица 5

Сравнение средних значений параметров интервалов в контрольной и экспериментальной группах по *t*-критерию на формирующем этапе

Методика	Параметр	Средние значения		<i>t</i> -критерий	<i>p</i>
		Экспериментальная группа	Контрольная группа		
ССПМ	Моделирование	8,20	6,80	4,15	0,00
	Оценивание результатов	7,55	6,82	1,92	0,05
	Гибкость	8,65	7,60	3,37	0,001
	Общий уровень саморегуляции	38,65	34,47	3,52	0,00

Таблица 5 демонстрирует результаты сравнения средних в контрольной и экспериментальной группах интервалов, исходя из которых можно делать вывод о значимом различии, положительном влиянии тренингов на показатели саморегуляции, а именно параметры «моделирование», «гибкость» и «общий уровень саморегуляции». Все остальные показатели в экспериментальной группе, на которые не осуществлялось прямого воздействия, не имеют значимых отличий от показателей, выявленных в контрольной группе. В этих группах развивающая программа оказала положительное влияние только на уровень саморегуляции и ее параметров, тогда как в группах экстерналов происходило увеличение еще и шкал, относящихся к ответственности.

Из представленного можно сделать вывод, что интерналы, изначально относящиеся ответственно к своим поступкам, восприняли изучаемые через применение на практике навыки саморегуляции как способ улучшения своей деятельности, достижения успехов в ней. Тогда как экстерналы вместе с процессом приобретения навыков контроля над собственной произвольной активностью путем влияния на себя, судя по всему, еще и переосмысливали свое влияние на внешний мир в целом, научаясь принимать за это ответственность.

Выводы

На основании полученных данных мы считаем возможным констатировать, что при помощи разработанного комплекса развивающих мероприятий нам удалось повысить показатели параметров саморегуляции студентов. Выявлено, что в процессе развивающего воздействия средствами психологического тренинга происходят позитивные трансформации параметров саморегуляции студентов. При этом у экстерналов процессы протекают в ускоренном темпе, появляется осознанное стремление к принятию ответственности в процессе принятия решений, возрастает уровень гибкости, позитивно изменяется общий уровень саморегуляции. Студенты демонстрируют умения моделировать возможные варианты развития событий и адекватно оценивать полученные результаты. В группе интерналов выявлена менее выраженная динамика, однако определены значимые изменения в параметрах «моделирование» и «оценка результатов». У интерналов, изначально ответственных, в ходе эксперимента повысились лишь те показатели, на которые и производилось непосредственное влияние. А у экстерналов, помимо показателей саморегуляции, также повысились параметры интернальности, локуса контроля, направленного на принятие собственной ответственности. Таким образом, мы наблюдаем разный эффект от комплекса мероприятий, направленных на развитие саморегуляции личности студентов в зависимости от их уровня интернальности.

В заключение следует отметить, что позитивные трансформации параметров саморегуляции студентов имеют специфические особенности, обусловленные проявлениями субъективного локуса контроля. Можно говорить о том, что люди с изначально высокими показателями ответственного отношения к своим действиям и их результатам в развитии способов управления произвольной активностью используют их для улучшения этой активности. В то время как у экстерналов имеет место, помимо общего развития уровня саморегуляции, момент переосмысления своей ответственности и вклада в результат собственной деятельности. Более выраженную динамику параметров саморегуляции демонстрирует экспериментальная группа экстерналов, проявляется она значительной разницей в средних показателях между контрольным и формирующим замера.

Дальнейшими шагами развития нашего исследования будут более углубленное изучение саморегуляции с учетом уровня интернальности, выявление оптимально эффективных способов развития саморегуляции как у интерналов, так и у экстерналов. Разработанный комплекс мероприятий может быть использован для повышения эффективности обучения молодых специалистов.

Список литературы

- Болотова А. К.* Психология организации времени. М. : Аспект-Пресс, 2006. 254 с.
Волкова Т. Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции : метод. материалы к курсу. М. : Директ-Медиа, 2013. 62 с.
Дивеев Д. В., Морозова И. С. Становление понятия саморегуляции в психолого-педагогической науке // Актуальные проблемы развития образования на современном

этапе : материалы симп. в рамках XV (XLVII) Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и мол. ученых. Кемерово, 1–30 апр. 2020 г. Кемерово : Кемеров. гос. ун-т, 2020. С. 52–55.

Дикая Л. Г. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход) : монография. М. : Ин-т психологии РАН, 2003. 318 с.

Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга: Психологический тренинг как инструментальное действие : учеб. пособие. М. : Смысл, 2002. 80 с.

Зобнина Т. В., Кислякова Л. П. Исследование взаимосвязи осознанной саморегуляции произвольной активности и уровня субъективного контроля у студентов – будущих педагогов // Современные исследования социальных проблем. 2018. Т. 9, № 4. С. 88–102. <https://doi.org/10.12731/2218-7405-2018-4-88-102>

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

Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М. : Смысл, 2000. 18 с.

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

Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. М. : Когито-Центр, 2004. 44 с.

Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14, Психология. 2010. № 1. С. 36–45.

Морозова И. С., Каргина А. Е. Развитие содержательных характеристик эмоционального интеллекта студентов вуза в условиях психолого-педагогического сопровождения // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2018. Т. 25. С. 76–88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.25.76>

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

Развитие саморегуляции старшеклассников в процессе психологического тренинга / Т. В. Савинова, Н. А. Вдовина, М. А. Кечина, Р. В. Милкина // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7, № 6. С. 32.

Смирнова М. М. Психологическая характеристика выраженности экстернальности/интернальности в тексте : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1989. 28 с.

Соловьева Е. В. Современные исследования проблемы саморегуляции личности человека // Гуманизация образования. 2009. № 6. С. 97–102.

Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : учеб. пособие. М. : Ин-т психотерапии, 2002. 337 с.

Шаболовская М. В. Развитие произвольной активности студентов в процессе профессиональной подготовки // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2010. № 5. С. 101–104.

Ярославцева И. В., Конопак И. А., Черевикова И. А. Функциональное состояние студентов в условиях дистанционного обучения в вузе // Психология образования: образовательный потенциал развития личности : материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. психологов образования Сибири с междунар. участием. Иркутск, 3–4 сент. 2020 г. Иркутск, 2020. С. 304–309.

Positive Transformations of the Parameters of Self-Adjustment of Students with Different Level of Internality through Mindset Training

D. V. Diveev, I. S. Morozova

Kemerovo State University, Kemerovo, Russian Federation

Abstract. The paper considers possibilities of the development of student's self-adjustment parameters with reference to specificity of manifestation of subjective locus of control. The author has assumed that a mix of instruments of psychological training has a specific impact on the parameters of students' self-adjustment depending on the level of personal control. The developmental process induced by psychological training instruments leads to positive transformations of the parameters of students' self-adjustment. Notably, externalizers show the processes to develop at an accelerated pace, they deliberately strive to take responsibility in making decisions, the level of their mental flexibility increases, the overall level of self-adjustment changes positively. Internalizers demonstrate a less expressed dynamics, at the same time there are significant changes in the parameters of "modeling" and "results assessment".

Keywords: self-adjustment, internality, positive transformations, student, training.

For citation: Diveev D.V., Morozova I.S. Positive Transformations of the Parameters of Self-Adjustment of Students with Different Level of Internality through Mindset Training. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2021, vol. 38, pp. 22-35. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.38.22> (in Russian)

References

Bolotova A.K. *Psikhologiya organizatsii vremeni* [Psychology of the organization of time]. Moscow, Aspect-Press Publ., 2006, 254 p. (in Russian)

Volkova T.G. (ed. by Manannikova I.A.) *Praktikum po psikhologii samosoznaniya i samoregulyatsii: metodicheskie materialy k kursu* [Workshop on the psychology of self-awareness and self-regulation: methodological materials for the course]. Moscow, Direkt-Media Publ., 2013, 62 p. (in Russian)

Diveev D.V. Stanovlenie ponyatiya samoregulyatsii v psikhologo-pedagogicheskoi nauke [Formation of the concept of self-regulation in psychological and pedagogical science]. *Aktualnye problemy razvitiya obrazovaniya na sovremennom etape* [Actual problems of the development of education at the present stage]. Proc. of the symposium in the framework of the 15 (XLVII) Inter. Sci. conf. of students, graduate students and young scientists, 2020, vol. 21, pp. 52-55. (in Russian)

Dikaya L.G. *Psikhologicheskaya samoregulyatsiya funktsionalnogo sostoyaniya cheloveka (sistemno-deyatelnostny podkhod)* [Psychological self-regulation of the functional state of the person (system-activity approach)]. Moscow, Institute of psychology RAS Publ., 2003, 318 p. (in Russian)

Zaitseva T.V. *Teoriya psikhologicheskogo treninga: Psikhologicheskii trening kak instrumental'noe deistvie: uchebnoe posobie* [Theory of psychological training: Psychological training as an instrumental action: a tutorial]. Moscow, Smysl Publ., 2002. 80 p. (in Russian)

Zobnina T.V., Kislyakova L.P. Issledovanie vzaimosvyazi osoznannoi samoregulyatsii proizvolnoi aktivnosti i urovnya sub"ektivnogo kontrolya u studentov – bu-dushchikh pedagogov [Investigation of the relationship between conscious self-regulation of voluntary activity and the level of subjective control among students – future teachers]. *Sovremennye issledovaniya sotsial'nykh problem* [Modern studies of social problems], 2018, vol. 9, no. 4, pp. 88-102. <https://doi.org/10.12731/2218-7405-2018-4-88-102> (in Russian)

Karas' D.V. Teoretiko-metodologicheskie podkhody k ponimaniyu internal'nosti kak psikhologicheskogo fenomena [Theoretical and methodological approaches to understanding

internality as a psychological phenomenon]. *Sibirskii psikhologicheskii zhurnal* [Siberian psychological journal], 2010, no. 64, pp. 24-48. (in Russian)

Leont'ev D.A. *Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO)* [Test of life-meaning orientations (SZHO)]. Moscow, Smysl Publ., 2000, 18 p. (in Russian)

Melikhova I.A., Arkhipova A.A., Grazhdiyan Yu.A. Vliyanie lokusa kontrolya na motivatsiyu dostizheniya uspekha [Influence of the locus of control on the motivation for achieving success]. *Ekonomika. Menedzhment. Chelovek* [Economy. Management. Human], 2017, no. 3, pp. 56-59. (in Russian)

Morosanova V.I. *Oprosnik "Stil' samoregulyatsii povedeniya" (SSPM): rukovodstvo* [Questionnaire "Style of self-regulation of behavior" (SSPM): leadership]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2004, 44 p. (in Russian)

Morozova I.S., Kargina A.E. Razvitie soderzhatelnykh kharakteristik emotsional'nogo intellekta studentov vuza v usloviyakh psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya [Development of the content characteristics of the emotional intelligence of university students in conditions of psychological and pedagogical support]. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya Psikhologiya* [The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology], 2018, vol. 25, pp. 76-88. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2018.25.76> (in Russian)

Oshchepkova G.I. Proyavleniya eksternalnosti i internalnosti pri za-visimom povedenii [Manifestations of externality and internality in dependent behavior]. *Filologiya i kul'tura* [Philology and culture], 2015, no. 3, pp. 333-336. (in Russian)

Savinova T.V., Vdovina N.A., Kechina M.A., Milkina R.V. Razvitie samoregulyatsii starsheklassnikov v protsesse psikhologicheskogo treninga [Development of self-regulation of senior pupils in the process of psychological training]. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya* [World of Science. Pedagogy and psychology], 2019, vol. 7, no. 6, pp. 32. (in Russian)

Smirnova M.M. *Psikhologicheskaya kharakteristika vyrazhennosti eksternal'nosti-internal'nosti v tekste* [Psychological characteristics of the severity of externality-internality in the text]. Cand. psychol. sci. diss. abstract. Moscow, 1989, 28 p. (in Russian)

Solov'eva E.V. Sovremennyye issledovaniya problemy samoregulyatsii lichnosti cheloveka [Modern studies of the problem of human personality self-regulation]. *Gumanizatsiya obrazovaniya* [Humanization of education], 2009, no. 6, pp. 97-102. (in Russian)

Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. *Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp: uchebnoe posobie* [Social and psychological diagnostics of the development of personality and small groups: a tutorial]. Moscow, Institute of Psychotherapy Publ., 2002, 337 p. (in Russian)

Shabolovskaya M.V. Razvitie proizvolnoi aktivnosti studentov v protsesse professional'noi podgotovki [Development of students' voluntary activity in the process of professional training]. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. Obrazovanie. Lichnost'. Obshchestvo* [Bulletin of the Buryat State University. Education. Personality. Society], 2010, no. 5, pp. 101-104. (in Russian)

Yaroslavtseva I.V., Konopak I.A., Cherevikova I.A. Funktsional'noe sostoyanie studentov v usloviyakh distantsionnogo obucheniya v vuze [Functional state of students in conditions of distance learning at a university]. *Psikhologiya obrazovaniya: obrazovatel'nyi potentsial razvitiya lichnosti* [Educational psychology: educational potential of personality development]. Materials of the VI All-Russian scientific and practical conference educational psychologists of Siberia with international participation, 2020, pp. 304-309. (in Russian)

Дивеев Данила Васильевич

аспирант

Кемеровский государственный университет

Россия, 650000, г. Кемерово,

ул. Красная, 6

e-mail: divey.dan@yandex.ru

Diveev Danila Vasil'evich

Postgraduate

Kemerovo State University

6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000,

Russian Federation

e-mail: divey.dan@yandex.ru

Морозова Ирина Станиславовна

доктор психологических наук, профессор,

директор, Институт образования

Кемеровский государственный университет

Россия, 650000, г. Кемерово,

ул. Красная, 6

e-mail: ishmorozova@yandex.ru

Morozova Irina Stanislavovna

Doctor of Sciences (Psychology),

Professor, Director, Institute of Education

Russian Federation

Kemerovo State University

6, Krasnaya st., Kemerovo, 650000,

Russian Federation

e-mail: ishmorozova@yandex.ru