

**Психологический институт РАО  
Лаборатория психологии саморегуляции**

# **ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК РЕСУРС ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И УЧЕБНЫХ ЦЕЛЕЙ**

**Варвара Ильинична Моросанова**

# РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД

- С помощью термина «ресурсы» всякий предмет, процесс и организм может рассматриваться в инструментальной функции, а именно как обладающий изменчивым и в тоже время ограниченным запасом возможностей для решения тех или иных задач.
- Психологические ресурсы – это психологические средства для осознанного решения определенной задачи или класса задач, объединенных общей целью.



# **САМОРЕГУЛЯЦИЯ: РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД**

**Осознанная саморегуляция обладает всеми основными свойствами ресурсности**

- **Целесообразностью**
- **Инструментальностью**
- **Осознанностью**
- **Распределяемостью**
- **Истощаемостью**
- **Восстанавливаемостью**

# ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ (ОС) КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС

- Навыки и умения планировать цели, моделировать значимые условия их достижения, программировать, оценивать и корректировать действия и их результаты.
- Они взаимосвязаны со своей дифференциальной основой: когнитивными особенностями человека, а также темпераментом, характером и самосознанием, интегрируя и опосредствуя их влияние на поведение.
- Регуляторно - личностные свойства, по существу инструментальные субъектные черты, за которыми стоят типичные для человека способы регуляции поведения и отношений с окружающим миром.

# ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ - МЕТАРЕСУРС

- От развития ОС зависят результаты достижения любой цели
- ОС – это средство мобилизации собственно когнитивных и личностных ресурсов
- ОС – это источник и механизм создания и накопления специальных регуляторных ресурсов достижения различных целей (профессиональных и учебных).

# ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ: СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

- совокупность регуляторных компетенций, включающих регуляторные навыки и субъектные качества, необходимые для достижения различного рода целей профессиональных и учебных целей.
- соответствует лишь определенному классу целей или даже одной конкретной задаче, поэтому его содержание и степень развития носит отпечаток требований активности, необходимых для достижения системообразующей цели создания или актуализации ресурса.

# МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Для универсального  
регуляторного ресурса:

Опросник  
В.И.Моросановой  
«Стиль  
саморегуляции  
поведения- ССПМ»  
и его различные  
версии(Моросанова  
и др., 1988,2001,  
2004,2014)

Для специальных  
регуляторных ресурсов:

**«Саморегуляция подготовки спортсмена, СПС»**

• Моросанова, Соколова, 1989

**«Стиль саморегуляции студентов, ССС»**

• Моросанова, Сагиев, 1994

**«Саморегуляция в политической  
избирательной кампании»**

• Моросанова, Холопова, 1995

**«Стилевая саморегуляция подростка»**

• Моросанова, Смирнова, 2003

**«Стиль саморегуляции учебной деятельности –  
ССУДМ» и его различные версии**

• Моросанова, Ванин, Цыганов, 2011

# **ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК РЕСУРСА ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ**

- **как ресурса успешности в спорте высших достижений (Моросанова, Соколова 1990);**
- **как ресурса успешности в политических избирательных кампаниях (Моросанова, Индина, Холопова, 1995, 2005)**
- **как ресурса профилактики развития состояний выгорания у учителей (Моросанова, Фомина, 2013);**
- **как ресурса надежности действий спасателей ЧС в нештатных ситуациях (Кондратюк, Моросанова, 2010);**
- **как ресурса профилактики и преодоления состояний острого стресса у спасателей ЧС (Моросанова, Кондратюк, 2012);**
- **как ресурса профессионального самоопределения (Моросанова, Ванин, 2013)**

# Исследование специальных регуляторных ресурсов спасателей ЧС в нештатных ситуациях (N=242) (Моросанова, Кондратюк, 2011)



# ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ РЕГУЛЯТОРНЫХ РЕСУРСОВ У СПАСАТЕЛЕЙ ЧС

Характеристика типологических групп	Эффективно-гармоничные 77 чел.	Стратегичные 54 чел.	Адаптивно-автономные 53 чел.	Оперативные 59 чел.
Регуляторные особенности, развитые на высоком уровне	Планирование Моделирование Программирование Оцен. рез., Гибкость, Надежность, Общ. уровень	Планирование	Гибкость Самостоятельность	Моделирование Программирование Оценивание результатов, Гибкость, Надежность
Важимо выраженные личностные диспозиции	экстраверсия, стабильность	интроверсия, нейротизм	экстраверсия, психотизм	стабильность, психотизм
Важимо выраженные стрессовые состояния	нет	острый стресс, хронический стресс, личностные и поведенческие деформации	острый стресс, хронический стресс, личностные и поведенческие деформации	нет

# ИССЛЕДОВАНИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ РЕСУРСОВ ДОСТИЖЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЦЕЛЕЙ

- СР – как универсальный ресурс достижения академической успешности (Моросанова и др., 1995-2014; Круглова, 2002; Zimmerman, Martinez-Pons, 1990, Pintrich, DeGroot, 1990, Schunk, 1991, Bandura, 1989, Winne, 1995 и др.).
- СР - как метаресурс, опосредствующий влияние личных и когнитивных факторов на академическую успешность (Zimmerman, Schunk, 2000; Моросанова, Фомина, Ковас, 2014)
- СР – как специальный ресурс достижения учебных целей:
  - при изучении различных школьных дисциплин (Моросанова, Бондаренко, 2013; Моросанова, Фомина, Ковас, Богданова, 2014; Моросанова, Цыганов, Ванин, Филиппова, 2015).
  - в различных учебных ситуациях (Bandura, 1986; Deci и Ryan, 1992; Skinner et al., 2008; Radel et al., 2010; Моросанова, Красников, 2013; Моросанова, Бондаренко, 2014).
  - в зависимости от когнитивных и личностных особенностей учащихся (Bandura 1997, Dweck, 1999, 2006; Skinner, Kornell, Metkalf, 2006; Kitsantas, Winsler, Huie, 2008; Wolters, Mueller, 2010, Моросанова, Цыганов, Ванин, Филиппова, 2015).

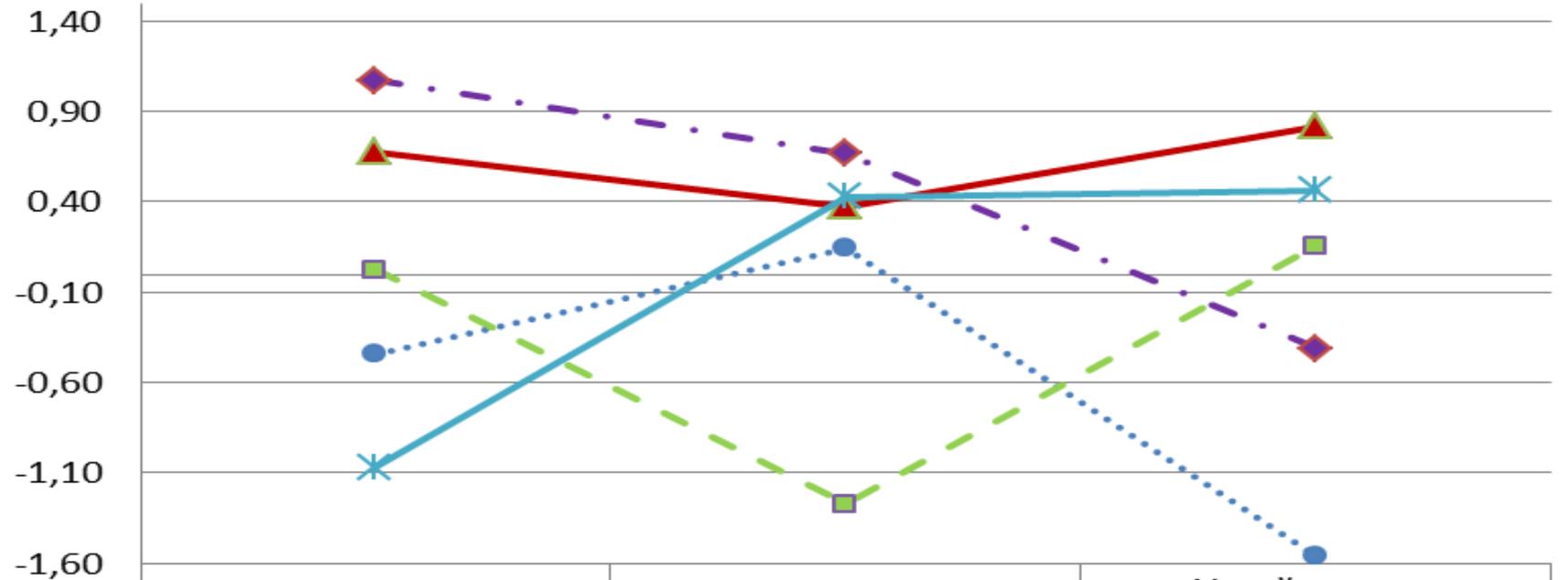
# ВЗАИМОСВЯЗЬ СР И ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕСУРС УСПЕШНОСТИ НА ЭКЗАМЕНЕ (МОРОСАНОВА, ЦЫГАНОВ)

## ВКЛАД ФАКТОРОВ ОПЕРАТИВНОСТИ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТИ И УСТОЙЧИВОСТИ МОТИВАЦИИ В РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ НА ВЫПУСКНОМ ЭКЗАМЕНЕ

Зависимая переменная	R <sup>2</sup>	Скорректированный R <sup>2</sup>	F	Значимые предикторы	B	p =
Результат экзамена	0,18	0,16	10,16	Оперативность	0,25	0,001
				Целеустремленность	0,23	0,001
				Устойчивость мотивации	0,16	0,049

# ПРОФИЛИ ВЫРАЖЕННОСТИ ФАКТОРОВ (В Z-ЗНАЧЕНИЯХ) ВЗАИМОСВЯЗИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ОТНОШЕНИЯ К УЧЕНИЮ В ТИПОЛОГИЧЕСКИХ КЛАСТЕРАХ УЧАЩИХСЯ

Факторные значения



- Слабомотивированный
- ◆◆◆ Организованный
- ▲▲▲ Оптимальный
- ■ ■ Нецелеустремленный
- \* \* \* Неоперативный

Оперативность

Целеустремленность

Устойчивость  
мотивации

-0,44

0,14

-1,56

1,07

0,67

-0,41

0,68

0,37

0,82

0,02

-1,27

0,16

-1,07

0,43

0,46

# СРАВНЕНИЕ ВЫДЕЛЕННЫХ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ КЛАСТЕРОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ТЕСТИРОВАНИЙ



	слабо мотивированный
	организованный
	оптимальный
	нецелеустремленный
	неоперативный

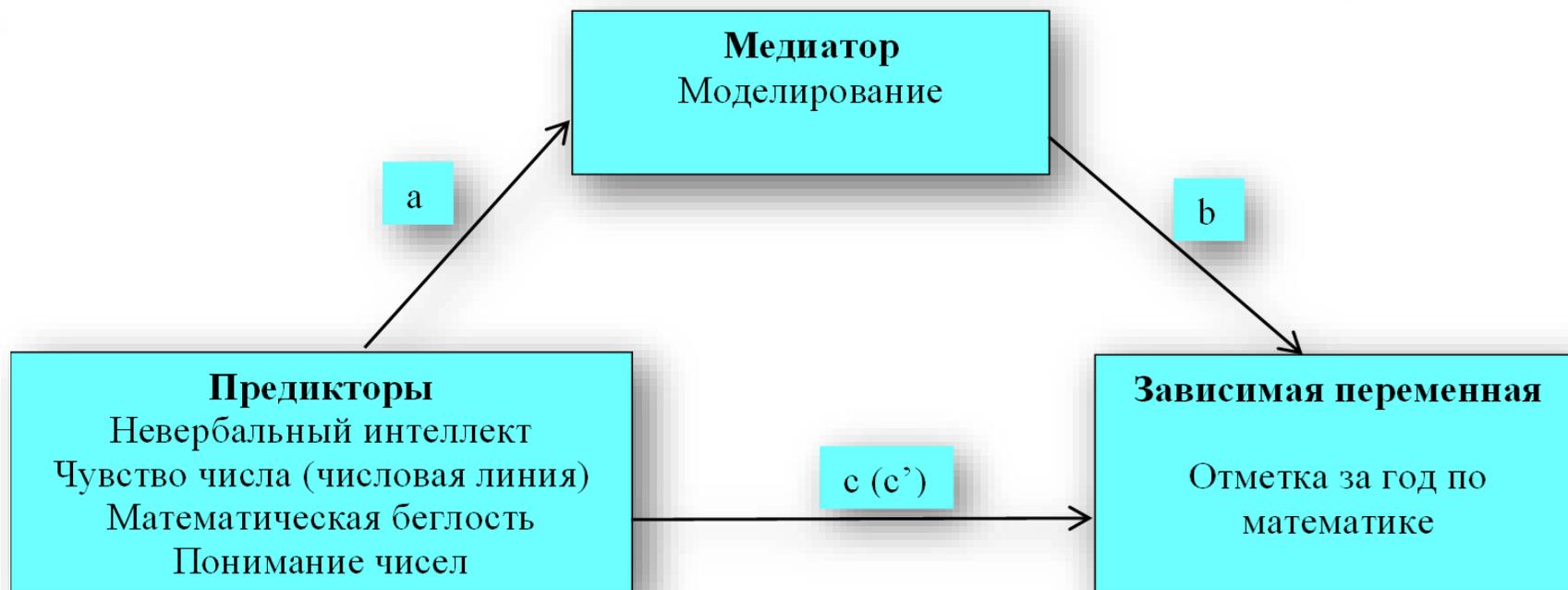
# СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕГУЛЯТОРНЫЕ РЕСУРСЫ ШКОЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ

## РЕГУЛЯТОРНЫЕ И КОГНИТИВНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ УСПЕШНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (МОРОСАНОВА, ФОМИНА, КОВАС) (N=321, УЧАЩИЕСЯ 9-Х КЛАССОВ)

Зависимая переменная	R <sup>2</sup>	F	Значимые предикторы	Beta	p
Математическая беглость	.29	14.99	Пространственная память	,210	.000
			Тест Равена	,275	.000
			<b>Общий уровень СР</b>	,156	.004
			Чувство числа	,135	.013
			Умственное вращение	.134	.025
Понимание чисел	.20	9.19	Чувство числа	,242	.000
			<b>Общий уровень СР</b>	,178	.002
			Тест Равена	,177	.007
			Умственное вращение	,140	.030
Отметка за год по математике	.17	7.45	<b>Общий уровень СР</b>	,251	.000
			Чувство числа	,136	.028
			Тест Равена	,143	.031

# ИССЛЕДОВАНИЕ ОПОСРЕДСТВУЮЩЕЙ РОЛИ ОСОЗНАННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ (МЕДИАТОРНЫЙ АНАЛИЗ) УЧАЩИЕСЯ 9-Х КЛАССОВ

N=321



## Статистические параметры медиаторных моделей

Предиктор	Медиатор	Зависимая переменная	Результаты регрессионного анализа				Тест Собея	
			a	b	c	c'	Z	p
Невербаль. интеллект	Моделирование	Отметка за год	0.07*	0.08***	0.04***	0.03***	1.97	0.04
Числовая линия	Моделирование	Отметка за год	-0.02*	0.08***	-0.008***	-0.007***	2.10	0.03
Матем. беглость	Моделирование	Отметка за год	0.06	0.08***	0.055	0.051***	2.03	0.04
Понимание ч.	Моделирование	Отметка за год	0.13	0.08***	0.072***	0.064***	2.34	0.02

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕГУЛЯТОРНЫЕ РЕСУРСЫ(ПРЕДИКТОРЫ) УСПЕШНОСТИ ПО РАЗЛИЧНЫМ ШКОЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

РЕГУЛЯТОРНЫЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ УСПЕШНОСТИ ПО ГУМАНИТАРНЫМ И МАТЕМАТИЧЕСКИМ ПРЕДМЕТАМ (БОНДАРЕНКО, 2015) (N=87, ОДАРЕННЫЕ УЧАЩИЕСЯ 8-Х КЛАССОВ)

Успеваемость по предмету	Модели с интегральными показателями		Модели с частными показателями интеллекта и саморегуляции	
	Предикторы	$\beta$	Предикторы	$\beta$
Русский язык	Константа	1,09**	Константа	1,09**
	V (вербальный интеллект)	0,53***	V1 (словарный запас)	0,36***
			V2 (завершение предложений)	0,26**
	ОУ СР (проц)	0,28**	Программирование	0,30***
	<b>R<sup>2</sup>=0,38</b>	<b>F=23,77***</b>	<b>R<sup>2</sup>=0,43</b>	<b>F=9,39***</b>

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕГУЛЯТОРНЫЕ РЕСУРСЫ(ПРЕДИКТОРЫ) УСПЕШНОСТИ ПО РАЗЛИЧНЫМ ШКОЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

РЕГУЛЯТОРНЫЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ УСПЕШНОСТИ ПО ГУМАНИТАРНЫМ И МАТЕМАТИЧЕСКИМ ПРЕДМЕТАМ (БОНДАРЕНКО, 2015) (N=87, ОДАРЕННЫЕ УЧАЩИЕСЯ 8-Х КЛАССОВ)

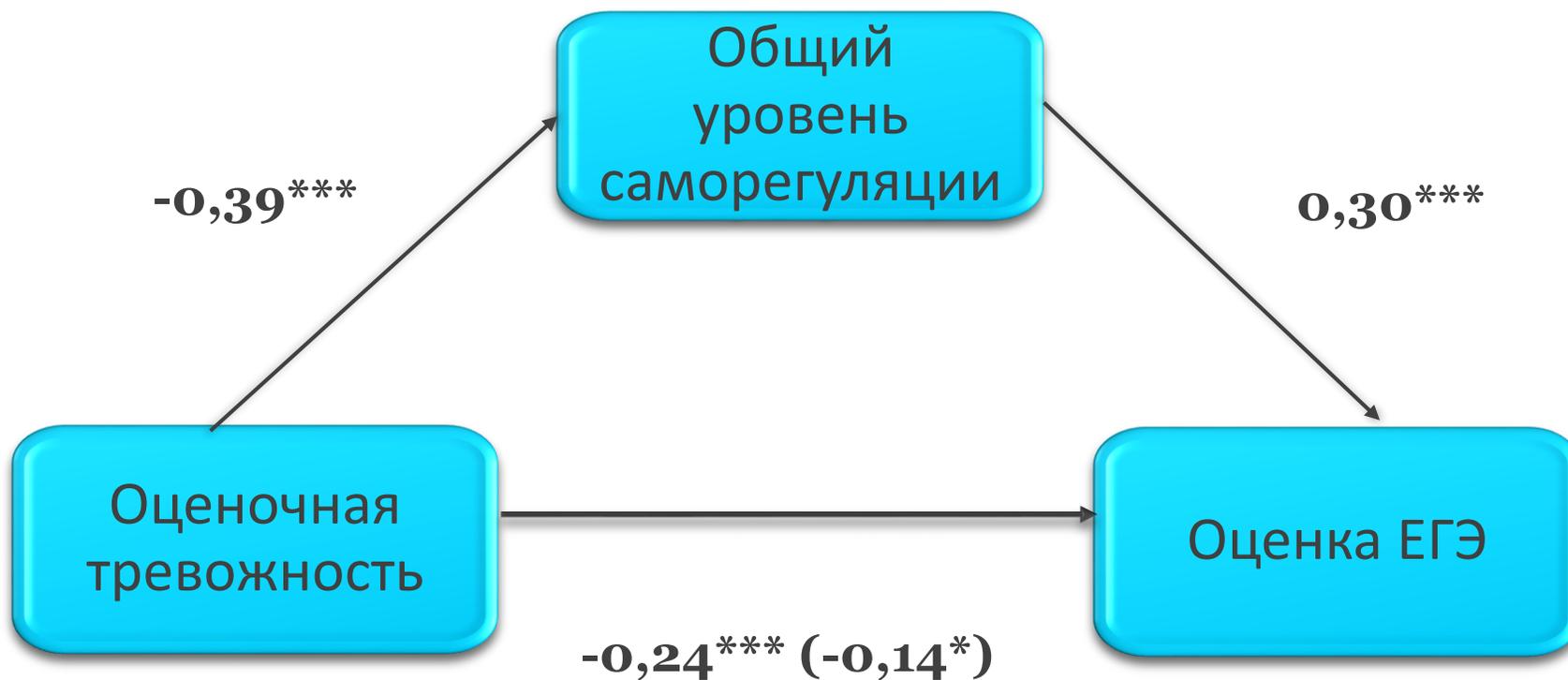
Успеваемость по предмету	Модели с интегральными показателями		Модели с частными показателями интеллекта и саморегуляции	
	Предикторы	$\beta$	Предикторы	$\beta$
Алгебра	Константа	1,96**	Константа	2,59***
	Q (матем. интеллект)	0,29**	Q2 (колич. отношения)	0,32***
	N (неверб. интеллект)	0,24*	N2 (аналогии фигур)	0,25*
	ОУ СР (проц)	0,22*	Оценка результатов	0,26**
	<b>R<sup>2</sup>=0,23</b>	<b>F=12,8***</b>	<b>R<sup>2</sup>=0,23</b>	<b>F=6,62***</b>

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ РЕГУЛЯТОРНЫЕ РЕСУРСЫ(ПРЕДИКТОРЫ) УСПЕШНОСТИ ПО РАЗЛИЧНЫМ ШКОЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

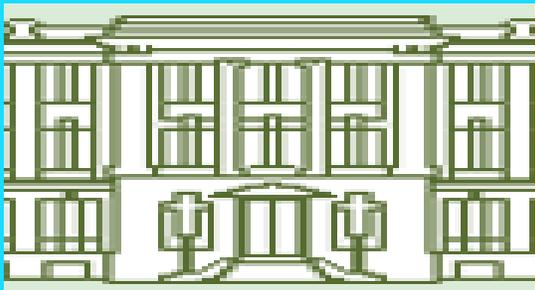
РЕГУЛЯТОРНЫЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРЕДИКТОРЫ УСПЕШНОСТИ ПО ГУМАНИТАРНЫМ И МАТЕМАТИЧЕСКИМ ПРЕДМЕТАМ (БОНДАРЕНКО, 2015) (N=87, ОДАРЕННЫЕ УЧАЩИЕСЯ 8-Х КЛАССОВ)

Успеваемость по предмету	Модели с интегральными показателями		Модели с частными показателями интеллекта и саморегуляции	
	Предикторы	$\beta$	Предикторы	$\beta$
Геометрия	Константа	1,36**		
	V (вербальн. интел.)	0,32**	V1 (словарный запас)	0,27***
	Q (матем. интеллект)	0,29**	Q2 (колич. отношения)	0,33***
	N (неверб. интеллект)	0,25**	N2 (анalogии фигур)	0,38***
	ОУ СР (проц)	0,21*	Моделирование	0,19*
	<b>R<sup>2</sup>=0,40</b>	<b>F=17,48***</b>	<b>R<sup>2</sup>=0,53</b>	<b>F=14,39***</b>

# ОСОЗНАННАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – МЕДИАТОР СВЯЗИ ОЦЕНОЧНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И РЕЗУЛЬТАТА ЕГЭ (N=231, УЧАЩИЕСЯ 11 КЛАССОВ)



Примечание: на рисунке представлена схема полученной модели с указанием стандартизированных регрессионных коэффициентов  $\beta$



**Психологический институт РАО  
Лаборатория психологии саморегуляции**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

