

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра теоретической и прикладной психологии

**Выпускная квалификационная работа бакалавра  
ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, УРОВНЯ  
СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ  
СОСТОЯНИЙ ПЕДАГОГОВ ДОУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТАЖА  
РАБОТЫ**

Работу выполнила:  
студентка IV курса заочного отделения,  
направление подготовки 37.03.01  
«Психология», профиль «Психология»  
(УПО)

**Жермаль Олеся Юрьевна**

\_\_\_\_\_  
(подпись)

<p>«Допущена к защите в ГЭК» Зав. кафедрой</p> <p>_____ (подпись)</p> <p>« ____ » _____ 2017 г.</p>	<p>Научный руководитель: Кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и прикладной психологии <b>Калугин Алексей Юрьевич</b></p> <p>_____ (подпись)</p>
---	--

ПЕРМЬ 2017

Оглавление	
ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ .....	6
1.1 Подходы к пониманию саморегуляции в отечественной и зарубежной психологии .....	6
1.2. Понятие локус контроля и его изучение в психологии .....	12
1.3 Самоконтроль как фактор регуляции функционального состояния .....	17
1.4 Педагогический стаж как фактор функционального состояния педагога .....	28
1.5 Постановка проблемы исследования .....	30
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	33
2.1. Участники и процедура исследования .....	33
2.2. Методики исследования .....	35
2.3. Статистические методы обработки полученных данных .....	43
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ .....	45
3.1 Сравнение выраженности показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДОУ в зависимости от стажа работы .....	45
3.2 Выявление различий во взаимосвязях показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДОУ в зависимости от стажа работы .....	50
3.3 Факторное отображение эмпирических структур волевой саморегуляции педагогов с разным стажем работы .....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	70
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	74

## ВВЕДЕНИЕ

В жизни современного общества имеется ряд факторов, негативно сказывающихся на функциональном состоянии человека. К ним относятся и высокий темп жизни, и нескончаемые информационные потоки, и высокие требования к профессиональной деятельности, высокая ответственность, боязнь потерять работу, а также нестабильная социальная ситуация. Все это предъявляет к человеку высокие требования, которым он должен соответствовать не только для достижения положения в обществе и определенного социального статуса, но и для обеспечения себе достойной жизни, достойного существования. Человек испытывает и переживает огромные физические и психические нагрузки, приспосабливаясь к все более ускоряющемуся ритму жизни. Вместе с тем, развиваются механизмы совладания со стрессом и регуляции своего функционального состояния.

**Актуальность исследования** определяется необходимостью изучения проблемы взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний субъекта, которая особенно важна для представителей педагогических профессий, к которым относятся и педагоги дошкольных образовательных учреждений (ДОУ). Сама специфика содержания их профессии требует личностной вовлеченности, сопереживания, способности принимать другого человека, как взрослого (родителя), так и ребенка-дошкольника, в различных спектрах его эмоций, возлагает высокие требования к волевой саморегуляции и уровню субъективного контроля. К тому же воспитатели и специалисты (педагоги ДОУ) воспитывают дошкольников в возрасте с 3 до 7 лет, поэтому учет функциональных данных работающих с детьми особо важен и для подрастающего поколения. Поэтому педагогам - дошкольникам необходимо владеть возможностями, которые заложены в психической регуляции и саморегуляции

**Цель исследования:** изучить особенности взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных

состояний педагогов дошкольного образовательного учреждения в зависимости от педагогического стажа работы.

**Объект исследования:** волевая саморегуляция, уровень субъективного контроля и функциональные состояния педагогов дошкольного образовательного учреждения.

**Предмет исследования:** взаимосвязь волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний субъекта.

**Гипотезы исследования:**

1. Существуют значимые различия волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов разного профессионального стажа.

2. Существует специфика взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога.

3. Существуют особенности в структуре взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ литературы по проблеме эффекта волевой саморегуляции и уровня субъективного контроля на функциональные состояния субъекта в контексте профессиональной деятельности

2. Сравнить выраженность показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля у педагогов ДОУ в зависимости от профессионального стажа работы.

3. Выявить различия во взаимосвязях волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДОУ в зависимости от стажа работы.

4. Выявить различия в структурах взаимосвязей показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных

состояний у педагогов ДООУ в зависимости от профессионального стажа работы.

**Участники исследования:** в исследовании принял участие 71 педагог Кировского района г. Перми.

**Методики исследования:**

1. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарая, и М.П. Мирошникова;

2. Методика УСК («уровень субъективного контроля») Е.Ф. Бажиной, Е.А. Голынкиной, Л.М. Эткинда;

3. Методика А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции».

**Новизна исследования.** Взаимосвязь волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у представителей профессии «педагог детского сада» в научных работах не затрагивалась, хотя в специальной литературе описаны особенности формирования функциональных состояний субъекта у специалистов многих профессий – медицинских работников (Т. Г.Петрова), педагогов (Н. Г. Колмогорцева, Е. А. Кондратьева), сотрудников правоохранительных органов (И. В. Стрельникова), государственных служащих (Л. П. Филаретова), предпринимателей (Ю. С. Костин).

**Практическая значимость исследования.** Полученные в результате исследования данные могут быть использованы практическими педагогами-психологами ДООУ при составлении и реализации мероприятий, посвященных профилактике и коррекции функциональных состояний у педагогов.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ, УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

## 1.1 Подходы к пониманию саморегуляции в отечественной и зарубежной психологии

Проблема саморегуляции рассмотрена в разных теоретических контекстах. Необходимо выделить у понятия «саморегуляция» междисциплинарный характер: оно широко применяется в различных областях науки и деятельности, т.к. всегда используется для описания живых и неживых систем, которые основаны на принципе взаимосвязи. Само понятие саморегуляции (от лат. «Re gulare» приводить в порядок, налаживать) определяется как «целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности», что получило развитие, как в зарубежной, так и в отечественной психологии.

П. Жанэ впервые внес понятие регуляции. Он утверждал, что наивысшим критерием развития личности является способность к саморегуляции. П. Жанэ рассматривал саморегуляцию, как систему, которая осваивает социальные нормы и ценности, как понимание внутренних требований, которые заставляют человека быть активным субъектом.

З. Фрейд так же уделял внимание саморегуляции и выделял «Я» как регулирующую инстанцию, которая участвует в осознании собственных желаний.

А. Адлер видел связь процессов регуляции с механизмами развития комплекса неполноценности. Автор рассматривал данный процесс, как патологический результат гипертрофированного чувства неполноценности. «Сверхкомпенсация» и «уход в болезнь» понимались им, как неудавшиеся способы саморегуляции, в основе которых лежит переживание и стремление

«быть лучше других, быть не таким как другие», и как противоречащее сложившимся собственным нравственным ценностям нормам.

По мнению Г. Олпорта, ведущую роль в процессе саморегуляции играет система ценностей, которая и является своеобразной жизненной философией, которая обобщает и систематизирует опыт, и может придавать смысл поступкам человека.

В концепции логотерапии можно проследить, что В. Франкл специально выделяет смысловую регуляцию поведения. Под смысловой регуляцией поведения он подразумевает поиск и принятие того или иного смысла жизни, пронизывающее любое жизненное событие.

В отечественной психологии саморегуляция тесно связана с именем Л. С. Выготского, как начало рассмотрения проблем. Л.С.Выготский отмечал необычный человеческий способ регуляции и видел саморегуляцию в явлении овладения собственным поведением. Знаки понимались Л.С. Выготским, как искусственные стимулы-средства, сознательно вводимые в психологическую ситуацию и выполняющие функцию автостимуляции.

С. Л. Рубинштейн высший уровень саморегуляции связывал с появлением мировоззренческих чувств. Эти чувства он понимал, как осознание значимых отношений человека к миру, другим людям, к себе самому.

Выдающийся советский психолог А. Н. Леонтьев положил начало исследованию «связной системы личностных смыслов» концепцией, которая формулировалась, как межмотивационные отношения, которые характеризуют собой строение личности. А. Н. Леонтьев считал, что самым сильным регулятором жизненных процессов является «личностный смысл». Саморегуляция в этом тексте («личностных смыслов») понимается как особая деятельность, «внутренняя работа» или «внутреннее движение душевных сил», которая преобразует и направляет систему личностных смыслов [21].

Идеи Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, А. Н. Леонтьева получили дальнейшее уточнение в концепции смысловых образований личности, где определение смысловых образований показаны, как целостная динамическая система, которая отражает взаимоотношения внутри пучка мотивов, реализующих то или иное отношение к миру, они порождаются и изменяются в деятельности, и выполняют в ней регулирующую роль. Принятие их в качестве ценностей - это ничто иное как направляющая роль смысловых образований.

В настоящее время психологическая наука имеет значительные сведения о роли сознательной активности субъекта в профессиональной и интеллектуальной деятельности (Л. С. Выготский, Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев и др.), о сложной структуре саморегуляции, и адаптации ее механизмов (О. А. Конопкин, Б. Ф. Ломов и др.). Я. А. Пономарев в своих работах изучал саморегуляцию умственной деятельности, ее механизмы. В работах О. А. Конопкиной, К. А. Абульхановой-Славской прослеживается раскрытие структуры саморегуляции. Стили саморегуляции изучены В. И. Моросановой. Но наиболее подробно представлен анализ регуляции деятельности в исследованиях О. А. Конопкина. Он впервые в «человеческом факторе» увидел активность самого субъекта, т.е. активность произвольную и осознано регулируемую [15].

Утверждения И. И. Чесноковой заключаются в том, что саморегуляция проявляется, как непосредственное осуществление исправления действий и изменения собственного поведения. И. И. Чеснокова выделяет, что механизм самоконтроля - это внутренний механизм саморегуляции, который состоит в оценивании поведения и соотносится с предполагаемым шаблоном.

В психологии одна из важных задач - это изучение саморегуляции, как закономерности формирования произвольной деятельности человека (осознание цели, алгоритм действий для достижения цели, их очередность). Исходя из этого, надо отметить, что воля - это сознательное и осознанное регулирование своего поведения человеком, которое связано с преодолением

внутренних и внешних препятствий. Но для более полного понимания саморегуляции необходимо выделить структуру, компоненты, способы саморегуляции, а также ее психологические механизмы. Самоорганизация - это показатель зрелости личности.

Психолог, доктор психологических наук В.В. Николаева отмечает, что разные авторы выделяют различные уровни саморегуляции:

1. Исследователь К. А. Абульханова - Славская выделяет уровень психологической саморегуляции, который способствует поддержанию оптимальной психической активности для более успешного выполнения деятельности [15].

2. О. А. Конопкиным выделяет операционально-технический уровень регуляции, который отвечает за организацию и коррекцию действий субъекта.

3. Б.В. Зейгарник выделяет личностно-мотивационный уровень саморегуляции, как позволяющий осознавать мотивы своей деятельности и управлять мотивационно-потребностной сферой [11].

Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию, как сознательный процесс, который направлен на управление своим поведением. Она выделяет два уровня саморегуляции: операционально-технический, который связан с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации и мотивационный, на котором организуется общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой.

В мотивационном уровне саморегуляции выделяются две формы: саморегуляция, как волевое поведение, которая протекает в условиях мотивационного конфликта (противостояния «хочу получить пять, но не хочу идти сегодня в школу»); саморегуляция, которая направлена на гармонизацию мотивационной сферы, устранение внутренних конфликтов и противоречий на основе сознательного отношения и выделения новых смыслов («хочу получить пять, сходя в школу, и за это все выходные могу отдыхать на природе»).

Вторая форма саморегуляции эффективна в критических ситуациях, когда достижение целей и осуществление жизненно важных для личности целей и мотивов в силу объективных причин становится невозможным, и становится составляющей деятельности переживания. А процесс переживания - это особая внутренняя деятельность по смыслопорождению, которая становится актуальной в критических ситуациях.

Здесь важно отметить, что рефлексия и смысловое связывание являются главными механизмами личностно-мотивационного уровня саморегуляции, эффективной в критической ситуации. Помните, что рефлексия направлена на осознание смысла своей жизни каждым человеком. Рефлексия дает ему взглянуть на себя со стороны, т.е. объективно, позволяет сделать анализ и сопоставить различные события собственной жизни. Рефлексия фиксирует процесс деятельности, отчуждает и объективирует его, дает возможность осознанно, управлением волевых действий, воздействовать на этот процесс. Именно с помощью рефлексии можно взглянуть на себя «со стороны», изменить отношение к чему-либо, свое мнение, изменить внутренний мир, а так же стать «гибким, мобильным», принять и приспособиться к ускоренно изменяющейся действительности. Рефлексия - это способ саморазвития личности, и она отличается этим от неосознаваемых форм саморегуляции (психологических защит).

Необходимо выделить смысловое связывание. Смысловое связывание - это механизм саморегуляции. С участием смыслового связывания происходит появление нового смысла и эмоциональное насыщение путем связывания внутреннего содержания с мотивационно-смысловой сферой личности.

Профессор А. К. Осницкий подчеркивает разделение личностной и деятельностной саморегуляций. Под личностной саморегуляцией он понимает определение и коррекцию своих позиций, выделение в своей деятельности определенного смысла. Под деятельностной саморегуляцией А.

К. Осницкий видит предметные преобразования и преобразования от прилагаемых усилий [33].

Таким образом, личностно-мотивационный уровень саморегуляции - это особая форма внутренней активности, которая направлена на сохранение внутренней гармонии личности, самоидентичности, которые и обеспечивают успешность самоактуализации.

Но критическую ситуацию заболевания нельзя игнорировать, т.к. она предъявляет высокие требования к способности человека к саморегуляции. И для совладания с трудной жизненной ситуацией могут быть задействованы два уровня саморегуляции: деятельностный уровень и личностный. Сформированность обоих уровней повлияет на успешность и эффективность совладения. В работах зарубежных и отечественных авторов подчеркивается, что действенность личностных содержаний зависит от общей сформированности системы саморегуляции человека.

Таким образом, саморегуляция есть системный процесс, обеспечивающий адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом ее уровне». Это внутренняя целенаправленная активность человека, которая реализуется при участии разных процессов, явлений и уровней психики. В процессах саморегуляции выражается единство и системная целостность психики.

Так же, по мнению многих исследователей, эффективным будет использование сразу нескольких выборов, а выбор избегания или ухода от проблемы признается неэффективной.

## 1.2. Понятие локус контроля и его изучение в психологии

Необходимо знать, что в психологии понятие локус контроля относится к степени, в которой люди считают, что они могут контролировать события, влияющие на них. Само слово «локус» с латыни переводится как «место» или «локальность». И другими словами можно сказать, что это то место, куда человек направляет свою психическую энергию. Эта характеристика может быть как внешней, так и внутренней. Это общее представление о том, что такое локус контроля, а для углубления необходимо уделить внимание некоторым фактам.

Локус контроля - это психологический фактор, который характеризует определенный тип личности.

Понятие «локус контроля» было введено в 1960-х годах американским психологом Джулианом Бернардом Роттером. Опираясь на учения Дж. Роттера, видим, что локус контроля является центральной конструирующей частью теории социального научения, где локус контроля представляется в виде обобщенного ожидания того, в какой степени люди могут контролировать «подкрепления» в своей жизни. В данной теории ожидание говорит о субъективной вероятности того, что в результате определенного поведения будет иметь место, определенное для этого поведения подкрепление. К примеру, перед планированием посещения какого-либо мероприятия, человек попытается вычислить результат его влияния на свое впечатление от него, а, значит, если человек ранее не получал удовольствия от подобного, ожидание того, что он получит его в очередной раз, очень мало.

По мнению Дж. Роттера, «величина силы ожидания может варьировать от 0 до 100 (от 0% до 100%) и в целом основана на предыдущем опыте такой же или подобной ситуации».

В концепции ожидания Дж. Роттер раскрывает то, что если в прошлом люди получали подкрепление (награду, поощрение или, наоборот, наказание) за поведение в определенной ситуации, то они чаще всего повторяют это

поведение. Но здесь возникает вопрос: как же может ожидание объяснить поведение в той ситуации, в которой человек ранее не был? С которой столкнулся впервые? Дж. Роттер объясняет это тем, что в этом случае ожидание основывается на прошлом опыте в похожей ситуации. К примеру, опираясь на Дж. Роттера, если в прошлом, выполняя не свои обязанности, человек поощрялся (получал премии), то, скорее всего, он и на новом рабочем месте в своей трудовой деятельности, ожидает, что будет поощрен, если выполнит объем работы, превышающий его должностные обязанности. На этом примере видно, как ожидание приводит к постоянным формам поведения, независимо от временного и ситуационного компонента.

В современной психологии различают два типа или вида локус контроля: внутренний (или интернальный) и внешний (или экстернальный).

Эти типы локус контроля отвечают за различные сферы психологической деятельности субъекта.

Нужно отметить, что внутренний локус контроля свойственен для людей, которые считают, что они могут контролировать и управлять своей жизнью. И такие люди верят, что все события в их жизни происходят, в основном, от их собственных действий. К примеру, люди с внутренним локусом контроля, при получении результатов решения теста будут хвалить или винить свои способности и себя. А люди же, которые идентифицируют себя как человека с интернальным локусом контроля, принимают больше ответственности за свои действия, каким бы ни был конечных результат. Они доверяют только себе и своим ощущениям, не обращают внимания на внешнее влияние на свою деятельность. Работать «в команде» и «рядом» им тяжело.

Так же необходимо помнить и о таком понятии, как самоответственность.

Самоответственность - это качество, которое является более глубоким, чем такие качества как дисциплинированность или самодисциплинированность. Если исключить ответственность личности

относительно любых внешних и внутренних обстоятельств, то она (личность) будет ограничена в своей самореализации. Утверждение о принятии личностью ответственности на себя является отличной формулировкой от той, которую даёт Э. Фромм в одном из принципов объективной гуманистической этики, где он называет данную ответственность добродетелью. То есть, по Э Фромму «Добродетель - это ответственность по отношению к собственному существованию». Но человек должен уметь брать какую-то долю ответственности на себя, что является относительной самоответственностью. Если быть точным, то личность не столько принимает ответственность на себя, а скорее она и есть воплощение самоответственности. Каждая личность не должна занимать позицию где-то между свободой и необходимостью, каждая личность сама должна быть мерой единства свободы и необходимости. Т.е., выбирая способ существования, который закреплен в познавательном опыте данной личности, она сама определяет для себя меру свободы и необходимости.

Появившись в психологии, локус контроль вызвал большое число исследований этого феномена, которые продолжаются и в настоящее время. По исследованиям и утверждениям психологов выяснилось, что принадлежность человека к одному из типов локализации контроля оказывает большое влияние на многообразные характеристики его психики и поведения.

Таким образом, интерналы, в отличие от экстерналов, проявляют большую социальную активность и ответственность, они более последовательны в своем поведении. Они более последовательны и продуктивны при принятии решений, чем экстерналы. Интерналы готовы к пожертвованию удовольствиями и исключению их ради достижения цели.

Экстерналам можно отнести такие качества, как агрессивность, цинизм, подозрительность, авторитарность, беспринципность, тревожность, депрессивность, конформность и склонность к обману.

Но нельзя забывать, что приведенные выше личностные характеристики все же являются приблизительными.

Можно ли измерить уровень локуса контроля, самоорганизованности, самоответственности, саморегуляции? Обратимся к Западу. Там существует целый ряд методик для измерения локуса контроля. И самой известной из них считается шкала Роттера, которая широко применяется в западной психологии и по настоящее время. При создании шкалы, Дж. Роттером предполагалось, что это будет многомерная «1-Е шкала», т.к. локус контроля индивида различен в разных сферах жизни. Был составлен большой опросник, и как результат, шкала состояла из 100 пунктов. Однако позже была сокращена до 60 пунктов. Но анализ опросника показал, что субшкалы не дают независимых предсказаний и от субшкал отказались, убрав еще 37 пунктов, но, добавив к оставшимся 23 пунктам 6 маскировочных, которые в результате обработки данных тестирования и подсчета баллов не участвуют. В результате, окончательный вариант шкалы Роттера состоит из 29-ти пунктов, в каждом из которых заложено по два противоположных суждения (одно свойственно для интернала, другое для экстернала). Задачей для тестируемого является необходимость выбрать наиболее близкое ему суждение из двух предложенных в каждом пункте теста.

В дальнейшем исследователями, учеными-психологами предпринимались попытки выделить субшкалы из шкалы Дж. Роттера, т.к. локус контроля может меняться в зависимости от того, каковой тестируемому (респонденту) на данном этапе деятельности видится ситуация: стрессовой или спокойной и приятной, простой или сложной.

В отечественной литературе термин «Локус контроля» часто заменяется на «локус субъективного контроля», а модифицированный опросник Роттера именуется «Опросник уровня субъективного контроля» (сокр. «Опросник УСК»)

Широкий спектр влияния локуса контроля на различные области деятельности людей очевиден. Это психопрофилактика,

профконсультирование и профотбор, психодиагностические обследования, психотерапия, психологическое консультирование.

Таким образом, при углубленном изучении способностей личности осуществлять контроль каких-то отдельных сфер окружающей действительности, появляются все новые данные, которые значительно обогащают концепцию локус контроля, а соответственно, более продуктивными становятся способы решения важных практических задач.

В отечественной практической психологии для измерения локус контроля используют три методики:

1. Оригинальная шкала Роттера (русский вариант перевода);
2. УСК - опросник уровня субъективного контроля, созданный в ППИ им. В.М. Бехтерева Е.Ф. Бажиным, Е.А. Голынкиной и А.М. Эткиндром;
3. ОСЛК - опросник субъективной локализации контроля, разработанный на факультете психологии МГУ им. Ломоносова С.Р. Пантелеевым и В.В. Столиным.

Они более подробно будут рассмотрены в Главе 2 данной работы.

### 1.3 Самоконтроль как фактор регуляции функционального состояния

Функциональное состояние человека характеризует его деятельность в конкретном направлении, в конкретных условиях, с конкретным запасом жизненной энергии.

Доктор психологических наук, профессор, заведующая лабораторией психологии труда факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, одна из ведущих европейских специалистов в области психологии стресса и функциональных состояний человека в трудовой деятельности, А.Б. Леонова подчеркивает, что понятие функционального состояния вводится для характеристики эффективной стороны деятельности или поведения человека. Здесь речь идет о возможностях человека, находящегося в том или ином состоянии, выполнять определенный вид деятельности.

Состояние человека описывается с помощью многообразных проявлений: изменений в функционировании физиологических систем (центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, эндокринной и т. д.), сдвиги в протекании психических процессов (ощущения, восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания), субъективные переживания. Все это имеет влияние на эффективность выполнения какого-либо вида деятельности человеком.

Советский и российский ученый-физиолог В.И. Медведев предложил следующее определение функциональных состояний: «Функциональное состояние человека понимается как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности».

Функциональные состояния определяются множеством факторов. Поэтому состояние человека, которые возникают в каждой конкретной ситуации, всегда уникально, единично и присуще определенному индивиду. Но среди многих случаев достаточно ярко выделяются некоторые общие черты состояний: состояния нормальной жизнедеятельности, патологические состояния, пограничные состояния.

Здесь критериями для отнесения состояния к определенному классу служат надежность и цена деятельности. С помощью критерия надежности функциональное состояние характеризуется с точки зрения способности человека выполнять деятельность на заданном уровне точности, своевременности, безотказности. По показателям цены деятельности дается оценка функционального состояния со стороны степени истощения сил организма и, в конечном итоге, влияния его на здоровье человека.

Основываясь на этих критериях, все множество функциональных состояний (применительно к трудовой деятельности), разделено на два основных класса – допустимых и недопустимых. Или, как их еще называют, разрешенных и запрещенных.

Но вопрос о том, к какому определенному классу отнести то или иное функциональное состояние субъекта, необходимо специально рассматривать функциональное состояние в каждом отдельном случае. Важно помнить, что является ошибочным считать состояние утомления недопустимым. Хотя оно и приводит к снижению эффективности деятельности и является очевидным следствием истощения психофизических ресурсов. Недопустимыми являются такие степени утомления, при которых эффективность деятельности переходит нижние границы заданной нормы (оценка по критерию надежности) или появляются симптомы накопления утомления, приводящие к переутомлению (оценка по критерию цены деятельности).

Источниками возникновения разного рода заболеваний являются чрезмерное напряжение физиологических и психологических ресурсов человека. И именно на этом основании выделяются такие состояния, как нормальные и патологические. Длительное переживание стресса будет типичным следствием болезней сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, неврозы. Хроническое переутомление является пограничным состоянием по отношению к переутомлению – патологическому состоянию невротического типа. Из-за этого все пограничные состояния в трудовой деятельности относятся к категории

недопустимых. Здесь требуется обязательное введение профилактических мер, в разработке которых непосредственное участие должны принимать и психологи.

Другая классификация функциональных состояний основывается на основании критерия адекватности ответной реакции человека требованиям выполняемой деятельности. Здесь можно сказать, что все состояния человека делят на две группы: состояния адекватной мобилизации и состояния динамического рассогласования.

Сравнения данных групп показало, что состояние адекватной мобилизации характеризуются соответствием степени напряжения функциональных возможностей человека требованиям, которые предъявляются конкретными условиями деятельности. Оно может нарушаться под влиянием самых разнообразных причин: продолжительности деятельности, повышенной интенсивности нагрузки, накопления утомления и т. д. И тогда возникают состояния динамического рассогласования. Здесь усилия превышают необходимые для достижения данного результата деятельности.

Внутри этой классификации могут быть охарактеризованы практически все состояния работающего человека. Анализ состояний работающего человека в процессе длительно выполняемой работы обычно ведется с помощью изучения фаз динамики работоспособности, внутри которых специально рассматриваются формирование и характерные особенности утомления. Характеристика деятельности, с точки зрения величины затрачиваемых на работу усилий, предполагает выделение различных уровней напряженности деятельности.

Так же часто областью изучения функциональных состояний в психологии является исследование динамики работоспособности и утомления.

Рассмотрим «утомление». Утомление – это естественная реакция, которая связана с нарастанием напряжения при продолжительной работе. С

физиологической стороны развитие утомления свидетельствует об истощении внутренних резервов организма и переходе на менее выгодные способы функционирования систем: поддержание минутного объема кровотока осуществляется за счет увеличения частоты сердечных сокращений вместо увеличения ударного объема, двигательные реакции реализуются большим числом функциональных мышечных единиц при ослаблении силы сокращения отдельных мышечных волокон и др.

Это выражается в нарушениях устойчивости вегетативных функций, снижении силы и скорости мышечного сокращения, рассогласовании в психических функциях, затруднениях выработки и торможении условных рефлексов. В ходе этого замедляется темп работы, нарушаются точность, ритмичность и координация движений.

По мере роста утомления наблюдаются и значительные изменения в протекании различных психических процессов. Для такого состояния характерны заметное снижение чувствительности различных органов чувств вместе с ростом инерционности этих процессов. Все это проявляется в увеличении абсолютных и дифференциальных порогов чувствительности, снижении критической частоты слияния мельканий, возрастании яркости и длительности последовательных образов. Часто при утомлении уменьшается скорость реагирования – увеличивается время простой сенсомоторной реакции (слежение за движением, объектом) и реакции выбора. Но иногда может наблюдаться и обратное (удивительное на первый взгляд) - это увеличение скорости ответов, сопровождаемое ростом числа ошибок.

Так же утомление приводит к распаду выполнения сложных двигательных навыков. Здесь наиболее выраженными и существенными признаками утомления являются нарушения внимания: сужается объем и качество внимания, страдают функции переключения и распределения внимания. Таким образом, прослеживается ухудшение сознательного контроля за выполнением деятельности.

Чем чревато утомление? Утомление прежде всего приводит к трудностям в извлечении информации, хранящейся в долговременной памяти, и это наблюдается со стороны процессов, обеспечивающих запоминание и сохранение информации. Так же наблюдается снижение показателей кратковременной памяти, что связано с ухудшением удержания информации в системе кратковременного хранения.

Основательно снижается эффективность процесса мышления за счет преобладания стереотипных способов решения задач в ситуациях, требующих принятия новых решений, или нарушения целенаправленности интеллектуальных актов.

Так же по мере развития утомления, происходит сильная трансформация мотивов деятельности. «Деловая мотивация» сохраняется на ранних стадиях, далее же преобладает мотивация «прекращения деятельности или полного ухода от нее». Важно помнить, что при продолжении работы в состоянии утомления, субъект приходит к сформированным отрицательным эмоциональным реакциям. Все это скажется на эффективности трудовой деятельности.

Следовательно, для оптимизации процесса трудовой деятельности существуют большие резервы полноценной регуляции собственных состояний, которые в значительной мере скрываются в правильной организации функционирования человека, как биологического организма и как личности.

Обратившись к Б.Ф. Ломову, видим, что он выделил следующие признаки оптимальных условий для протекания трудовой деятельности:

1. Наиболее высокое проявление функций работающей системы (двигательной, сенсорной и др.). Например, наибольшая точность различения, наибольшая скорость реакции и т. д.

2. Длительное сохранение работоспособности системы, т. е. выносливость. При этом имеется в виду функционирование на высшем уровне. Например, темп подачи информации собеседнику может быть

«занудным», на одном темпе, то можно обнаружить, что тут длительность сохранения восприятия, работоспособности у человека сравнительно невелики. Используя же разный темп передачи информации, можно побудить человека к продуктивному восприятию и деятельности, человек при оптимальных условиях может работать в течение длительного времени.

3. Для оптимальных условий работы характерен наиболее короткий (по сравнению с другими) период вработываемости, т. е. период перехода включаемой в работу системы человека от состояния покоя к состоянию высокой работоспособности.

4. Наибольшая стабильность проявления функции, т. е. наименьшая вариативность результатов работы системы. Так, человек может наиболее точно по амплитуде или времени многократно воспроизводить то или иное движение при работе в оптимальном темпе. С отступлением от этого темпа изменения в спектре движений возрастает.

5. Соответствие реакций работающей системы человека внешним воздействиям. Если условия, в которых находится система, не оптимальны, то ее реакции могут не соответствовать воздействиям (например, сильный сигнал вызывает слабую, т. е. парадоксальную реакцию, и наоборот). При оптимальных же условиях система проявляет высокую приспособленность, вместе с тем устойчивость, благодаря чему ее реакции в любой данный момент, оказываются соответствующими условиям.

Рассматривая же самокорректирование личности можно представить следующие методы: самоорганизация, самоутверждение, самодетерминация (врожденная склонность к вовлечению интересующего поведения), самоактуализация (умение человека стать тем, кем он способен быть).

Каждый человек должен сам для себя выбрать оптимальный способ, который для него будет наиболее успешным в психологической регуляции самого себя. Поэтому способы саморегуляции каждого человека могут быть самыми различными.

Как механизм контроля, саморегуляция может быть непроизвольной (т.е. функционирование естественных природных механизмов, и это без участия сознания) и произвольной, т.е. с участием сознания. То, что относится к произвольному виду саморегуляции обычно принято называть психической саморегуляцией, т.е. целенаправленное изменение тех или иных психофизиологических функций, а также психоэмоционального напряжения, и контролируется с помощью естественных или специально разработанных приемов или способов такого контроля.

Необходимо отметить, что в процессе саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

1. устранение эмоциональной напряженности - эффект успокоения;
2. ослабление проявления утомления - эффект восстановления;
3. повышение психофизиологической реактивности - эффект активизации.

У каждого из нас имеются естественные способы саморегуляции: длительный сон, общение с природой и животными, спорт, дети, чтение, вкусная еда, баня, массаж, танцы, музыка, движение и многое другое. Но большинство таких средств нельзя применить во время работы или при появлении напряженной ситуации, когда возникла необходимость снять накопившееся утомление. Поэтому необходимо знать, что существуют разные приемы и для рабочих ситуаций, т.е. которые можно использовать во время работы.

К методам саморегуляции, применяемых на работе, можно отнести, например:

планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, а также гибкость и самостоятельность.

Каждый человек осознанно планирует свою деятельность. А планирование характеризуется индивидуальными особенностями целеполагания и фиксации целей,

Такая функция, как моделирование, позволяет человеку оценивать значимые внешние и внутренние условия, степень их осознанности; прорабатывание всех деталей и адекватность восприятия.

Индивидуальная развитость программирования человеком своих действий заключается в возможности осознанно программировать свои действия. И к этому числу можно отнести: возможности адекватной оценки себя и результатов своей деятельности, а также своего поведения, оценивание результатов.

Уровень форсированности, гибкости человеческого мышления проявляется в способности перестраивать свою систему саморегуляции из-за изменившихся внешних и внутренних условий.

О независимости субъекта говорит и свидетельствует самостоятельность. Самостоятельность - это та функция, которая заключается в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать свои результаты.

Здесь необходимо отметить, что волевые качества чаще всего понимаются, как внешнее проявление, своеобразные индикаторы воли. И чаще всего к волевым качествам относят:

1. Целеустремленность как умение подчинять свои действия поставленным целям.
2. Настойчивость как умение мобилизовать свои возможности для борьбы с трудностями.
3. Выдержка как умение затормозить мысли, чувства, действия, мешающие осуществлению принятого решения.
4. Решительность как умение принимать и претворять в жизнь быстрые и обоснованные решения.
5. Самостоятельность как умение не поддаваться влияниям различных факторов, мешающих, отвлекающих от достижения цели.

- б. Организованность как разумное планирование и упорядоченная организация своего поведения.

Этот список качеств можно значительно расширить и дальше. Волевым или лишь произвольным является для человека какое-то действие или поведение, которое каждый раз определяется степенью усилий, психологической ценой его осуществления. Произвольное действие соответствует желаниям человека и поэтому не требует внутренних усилий. Овладение способами саморегуляции облегчает совершение человеком волевых действий именно вследствие выработки у него определенных личностных свойств.

Развитие способностей и возможностей человека к осуществлению саморегуляции тесно связано с развитием мышления, воображения, эмоциональной и мотивационно-смысловой сферы, с развитием сознания и самосознания, личности в целом.

Осуществлять саморегуляцию можно при помощи прямых способов воздействия. Это самоприказ, самоободрение, самовнушение, самоподкрепление, либо косвенных, таких, как в виде образов, представлений последствий различных вариантов собственного поведения. Можно так же выделить и абстрактную форму саморегуляции, используя убеждения, логические рассуждения и взвешивая плюсы и минусы. В реальной жизни, в реальных жизненных ситуациях люди используют все три вида самовоздействия, проявляют свой индивидуальный стиль в осуществлении саморегуляции, не только усваивают общепринятые способы, но и порождают собственные.

Общее функциональное состояние организма человека складывается из тех или иных изменений. Они происходят во всех его физиологических системах, а именно в центральной нервной, двигательной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой и т. д.

Так же на функциональное состояние человека, его здоровье немаловажное влияние оказывают сдвиги, возможные во время протекания

психических процессов, таких как: ощущение и восприятие, мышление и память, внимание и воображение. Зависит здоровье и от субъективных переживаний.

Существует огромное количество факторов, влияющих на поведение и здоровье человека. И именно поэтому функциональное состояние организма в каждой конкретной ситуации является уникальным. Но, тем не менее, из всех частных случаев ученые выделили самые основные. Они-то и объединены в определенные классы. Это состояние бывает трех видов: нормальной жизнедеятельности, патологическое, пограничное.

Отнести функциональное состояние к тому или иному классу можно только при использовании определенных критериев оценки, а именно - надежности и цены деятельности. Надежность деятельности человека характеризует его способность работать с заданным уровнем точности, безотказности и своевременности. Цена деятельности служит для характеристики функционального состояния субъекта с точки зрения истощения жизненных сил организма, что в конечном итоге оказывает непосредственное влияние на уровень его здоровья.

На основе данных критериев производится разграничение функционального состояния на допустимое и недопустимое. Такая классификация применяется при исследованиях на возможность ведения трудовой деятельности. К какому классу отнести функциональное состояние пациента, решается медиками конкретно в зависимости от того или иного случая. К примеру, состояние утомления. Оно приводит к снижению показателей эффективности деятельности, но и считать его недопустимым будет неверно. Однако если степень утомления переходит нижние границы определенной нормы, то в таком случае функциональное состояние является запрещенным. И такая оценка дается не случайно. Чрезмерное напряжение психологических и физических ресурсов человека ухудшает его физическое состояние в целом. В дальнейшем это утомление является потенциальным источником появления различных недугов. Поэтому и выделяют нормальное

и патологическое функциональное состояние здоровья. Последний из указанных двух классов служит предметом исследований медиков. Существует еще одна классификация функциональных состояний человека. Ее строят с обязательным использованием критериев адекватности ответных реакций к требованиям трудовой деятельности. По данной классификации, функциональные состояния относят к адекватной мобилизации и динамическому рассогласованию. Для первого из этих двух видов характерно соответствие степени напряженности возможностей человека и тех требований, которые предъявляются к нему в конкретных условиях. Такое состояние может быть нарушено при повышенных нагрузках, продолжительности и чрезмерной активности. В данном случае в организме накапливается утомление и возникает состояние, относимое к динамическому рассогласованию. При этом человек для достижения нужного результата вынужден будет прилагать усилия, которые превышают необходимые.

Таким образом, можно предположить, что личностными ресурсами, обеспечивающими снижение степени рассогласования между внешними и внутренними факторами, в профессиональной деятельности педагогов могут стать социальный интеллект, обеспечивающий характер коммуникативной деятельности, а также качества, характеризующие особенности поведения, уровень субъективного контроля и волевой саморегуляции и функциональные состояния субъекта.

## **1.4 Педагогический стаж как фактор функционального состояния педагога**

Из вышеизложенного материала следует, что представители педагогических профессий подвергаются большой психологической нагрузке в течение всей своей трудовой деятельности. У представителей этих профессий, к которым относятся и педагоги дошкольных образовательных учреждений (ДОУ), стаж определяется как педагогический. Это определение вызвала сама специфика содержания профессии, она требует активной личностной вовлеченности, сопереживания, способности принимать другого человека, как взрослого (родителя), так и ребенка-дошкольника, в различных спектрах его эмоций, возлагает высокие требования к волевой саморегуляции и уровню субъективного контроля.

Личностная (психическая) саморегуляция в профессиональной деятельности воспитателя, педагога ДОУ очевидна, т.к. здесь присутствует много различных форм деятельности, общения, поступков. От степени развития саморегуляции зависит успешность субъекта, его продуктивность, активность, положительное сотрудничество с детьми и их родителями. Педагогу ДОУ, как и педагогам других образовательных организаций, присущи высокая эмоциональная загруженность, большим количеством контактов с разными людьми, так же высокая планка меры ответственности за непрерывность и эффективность воспитательно-образовательного процесса, поэтому они часто не обращают внимание на свое состояние: усталость, нежелание выполнять работу, истощение, апатия и т.д., что выражается по мере накопления в эмоциональное выгорание. Поэтому, представителям педагогических профессий необходимо помнить, что процесс регуляции своих функциональных состояний взаимосвязан с уровнем контроля, волевой саморегуляцией, с принятием взаимосвязанных решений в различных ситуациях, выбора ценностей, значимых для педагога и соотнесение их с условиями работы.

Стаж педагога - это опыт и выработка собственных стратегий поведения. Поэтому необходимо, чтобы самоконтроль и самоосознание проявлялись в регуляции собственных действий, опираясь на основу профессиональных требований и норм деятельности.

В данной работе будут рассмотрены взаимосвязи функциональных состояний педагогов в зависимости от стажа работы.

Взаимосвязь волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний педагога здесь очевидны. Сказываются и биологический возраст воспитателей, и их интеллектуальное развитие, и педагогический стаж работы.

Поэтому в работе рассмотрена взаимосвязь волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний педагогов дошкольного образовательного учреждения и раскрыты основные подходы к совладающему поведению.

## 1.5 Постановка проблемы исследования

Необходимость изучения проблемы взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний субъекта, особенно важна для представителей педагогических профессий, к которым относятся и педагоги дошкольных образовательных учреждений (ДОУ). Сама специфика содержания их профессии требует личностной вовлеченности, сопереживания, способности принимать другого человека, как взрослого (родителя), так и ребенка-дошкольника, в различных спектрах его эмоций, возлагает высокие требования к волевой саморегуляции и уровню субъективного контроля.

Личностная (психическая) саморегуляция в профессиональной деятельности воспитателя, педагога ДОУ очевидна, так как здесь присутствует много различных форм деятельности, общения, поступков. От степени развития саморегуляции зависит успешность субъекта, его продуктивность, активность, положительное сотрудничество с детьми и их родителями.

В теоретической части данного исследования выделены следующие положения:

- Процесс регуляции отражается в принятии взаимосвязанных решений в различных ситуациях, выбора ценностей, значимых для педагога и соотнесение их с условиями работы.

- Самоконтроль и самоосознание проявляются в регуляции собственных действий, опираясь на основу профессиональных требований и норм деятельности.

Как показал анализ литературы, профессиональная деятельность представителей педагогических профессий сопровождается большими эмоциональными нагрузками, информационными потоками, степенью ответственности, умением принимать решения и действовать по ситуации. От способности к субъективному контролю и волевой саморегуляции

сотрудников зависит не только их психологическое благополучие, но и эффективность работы всего дошкольного учреждения.

В этой связи, возникла идея изучить взаимосвязь волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний субъекта - педагога дошкольного образовательного учреждения.

Сделанные нами выводы позволили сформулировать исследовательский вопрос: существуют ли особенности у женщин со стажем работы до и более десяти лет, и в чём заключается специфика взаимосвязи?

Исследовательский вопрос был конкретизирован в следующих гипотезах:

1. Существуют значимые различия волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов разного профессионального стажа.

2. Существует специфика взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога.

3. Существуют особенности в структуре взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога.

Таким образом, целью исследования явилось изучение особенностей взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний педагогов дошкольного образовательного учреждения в зависимости от педагогического стажа работы.

Сформулированная в настоящем исследовании цель была конкретизирована в следующих практических задачах:

1. Сравнить выраженность показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля у педагогов ДООУ в зависимости от профессионального стажа работы.

2. Выявить различия во взаимосвязях волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДОУ в зависимости от стажа работы.

3. Выявить различия в структурах взаимосвязей показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДОУ в зависимости от профессионального стажа работы.

## ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Участники и процедура исследования

В эмпирическом исследовании взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля на функциональные состояния субъекта приняли участие 71 человек (52 педагога ДООУ и 19 педагогов, работающих по совместительству) Кировского района г. Перми (см. Приложение 1).

Все работающие педагоги - женщины.

Образование педагогов:

- Высшее - 42 человека,
- среднее специальное - 29 человек.

Определен стаж педагогов:

- от 0 до 3 лет - 34 человека,
- от 5 и выше - 37 человека.

Общая выборка участников исследования составила 71 человек, в возрасте от 25 до 36 лет. Вслед за Е.А. Климовым, мы разделили выборку педагогов ДООУ на две группы, по стажу работы: первая со стажем работы менее трёх лет - *стадия профессиональной адаптации* - 34 женщины, вторая – до пяти и более лет - *стадия развития профессионала* – 37 женщин. Средний возраст испытуемых педагогов ДООУ в первой группе (со стажем работы от 0 до 3 лет) составил – 24 года. Средний возраст испытуемых женщин - педагогов второй группы (со стажем работы до 5 и более лет) составил - 34 года. Данный возрастной период относится к разным уровням взрослости: ранней и средней (по классификации Г. Крайга, 2000). Следовательно, выборка является репрезентативной, так как выровнена как по объёму, так и по полу и по стажу.

В данном дошкольном учреждении педагоги работают «в паре на группе детей». Расстановка кадров для работы «в парах» проводится случайным образом, по мере принятия на работу вновь пришедшего педагога вместо педагога уволившегося.

Процедура исследования проводилась в определенный промежуток времени - с 13.30 до 14.30. Время обусловлено внутренним распорядком дня ДООУ, режимом работы педагогов. В этот отрезок времени можно увидеть всех педагогов вместе, т.к. идет передача рабочей смены от одного педагога к другому. Ограниченность времени же обусловлена тем, что дети в детском саду спят с 12.45 до 15.00. Такая ограниченность во времени наложила свой темп на каждого: кто-то быстро заполнял, а потом вдруг просил лист-опросник обратно. Кому-то едва хватило времени, хотя была четкая установка отвечать «здесь и сейчас».

Испытуемым предлагались листы-опросники, давались четкие инструкции в выполнении заданий. Давалась четкая инструкция по методике.

Каждый педагог работал самостоятельно.

Вывод: разный уровень женщин по возрасту, стажу работы, образованию, квалификации дает возможность обрабатывать результаты в нескольких выборках, исследовать взаимосвязь волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля на функциональные состояния педагога-дошкольника.

## 2.2. Методики исследования

В исследовании использовалась методика САН (самочувствие, активность, настроение). Данная методика разработана сотрудниками Первого Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г. Этот тест используется для определения оценки самочувствия (силы, здоровья, утомления), активности (подвижности, скорости и темпа протекания функций) и настроения (характеристик эмоционального состояния).

Так же данная методика является одной из нескольких опросников состояний и настроений, разработанной В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, В.Б.Шарай, М.П.Мирошниковым в 1973 г. При ее разработке авторы опирались на три основных составляющих: самочувствие, активность и настроение, которые могут быть определены оценками разной полярности.

Рассмотрим каждую составляющую.

Самочувствие - это комплекс субъективных ощущений, которые отражают степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление его мыслей, чувств и т.п. Самочувствие может быть представлено в виде общей характеристики (плохое или хорошее самочувствие, бодрость, недомогание, усталость, опустошенность и т.п.), а также может быть определено по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела).

Активность - это общая характеристика живых существ, их личная динамика, как источник изменения или поддержания жизненно важных связей с окружающей средой, имеющее свою иерархию: химическая, физическая нервная психическая активность, активность сознания, личности, группы, общества. Активность строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий в среде и положением в ней организма. Активность - это одна из сфер проявления темперамента, которая

определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с физической и социальной средой. По активности человек может быть пассивным, инертным, инициативным, спокойным, стремительным, активным.

Настроение человека - это сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека. Настроение может быть представлено, как эмоциональный фон (приподнятое, подавленное), т.е. проявляться эмоциональной реакцией не на последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в плане жизни, интересов и ожиданий. Так же настроение может отражать различное состояние: скука, печаль, тоска, страх, увлеченность, радость, восторг и пр. Настроение, в отличие от чувств, всегда направлено на тот или иной объект. Настроение проявляется в особенностях эмоционального отклика человека на воздействия любого характера, так как вызывается определенной причиной, конкретным поводом.

Необходимо уделить внимание и внутренней структуре САН.

Шкала опросника САН состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и находится между тридцатью парами слов, которые имеют противоположное значение, отражающее подвижность, скорость и темп протекания функций, силу, здоровье, утомляемость, а также эмоциональное состояние и его характеристики (настроение). Испытуемый выбирает и отмечает цифру, которая наиболее точно отражает его состояние в момент обследования, «здесь и сейчас».

Показателями шкалы САН будут: «самочувствие», «уровень напряженности», «эмоциональный фон», «мотивация».

В ходе исследования планируется применение методик, которые измеряют показатели саморегуляции, уровня субъективного контроля. Выбор методов диагностики не случаен. Он предполагает возможность выявить взаимосвязь волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний субъекта - педагога дошкольного образовательного учреждения.

Так же рассмотрим методику, целью которой является определение уровня волевой саморегуляции - методика «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Этот тест-опросник, разработанный А. В. Зверьковым и Е. В. Эйдманом, предназначен для выявления уровня развития волевой саморегуляции и понимается как мера овладения собственным поведением в той или иной ситуации.

По методике, уровни волевой саморегуляции надо определять 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» (общая шкала) эта величина равна 12, для шкалы «Н» (настойчивость) - 8, для шкалы «С» (самообладание) - 6.

Оценка шкал предполагает:

У лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных высокий балл по шкале «В». Таким людям свойственны спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Все они хорошо рефлексируют личные мотивы, поэтапно реализуют возникшие намерения. Они умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. Нарастание внутренней напряженности возможно в предельных случаях, и это связано со стремлением проконтролировать каждый «момент» своего поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

У людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе наблюдается низкий балл. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности снижен. Таким людям свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Здесь можно выявить как

незрелость, так и с выраженной утонченностью натуры, и не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» («Н») охарактеризовывает силу намерений человека - его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе деятельные такие люди работоспособны, активны, стремятся к выполнению намеченной цели. Таких людей не смущают трудности на пути к цели, а мобилизуют. Но все же они могут отвлекаться на соблазны, т.к. главная их ценность - начатое дело. Эти люди уважают социальные нормы, стремятся подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по шкале «Н» говорят о повышенной неустойчивостью настроения и ее резкими перепадами, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности, разбросанности, разрозненности поведения. Если снижен фон активности и работоспособности, то у таких людей он компенсируется повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» («С») показывает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. По высокому баллу по данной субшкале можно отличить людей эмоционально устойчивых, владеющих собой в различных ситуациях и контролирующих себя. Им свойственно внутреннее спокойствие. Уверенность в себе освобождает этих людей от страха перед неизвестностью, повышает их готовность к восприятию нового, неожиданного, непознанного, сочетается со свободой взглядов, склонностей к новаторству и радикализму. Но при этом, стремление к постоянному самоконтролю, сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности у таких людей, начинают преобладать постоянная озабоченность и утомляемость.

По низкому баллу субшкалы «С» спутанность и импульсивность при наличии и тесной связи с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов защищают человека от сильных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Желание иметь высокие показатели по шкале имеют свои противоречия. Высокие уровни развития волевой саморегуляции у человека могут быть связаны с личными проблемами в организации деятельности в своей жизни, в отношениях с другими. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. Низкие же уровни настойчивости и самообладания в некоторых случаях выполняют «компенсаторные» функции. Но также могут свидетельствовать о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с окружающими, адекватно реагировать на те, или иные ситуации.

В работе использовалась и методика «Уровень субъективного контроля» (УСК). Авторами этой методики являются Е. Ф. Бажин, Л. М. Эткинд, Е. А. Голынкина.

Концепция устойчивости свойств индивида, которые формируются в условиях его социализации лежат в основе этой методики (Дж. Роттера).

При создании этой методики авторы опирались на то, что бывают возможными разнонаправленные сочетания локус контроля в различных ситуациях. Это положение нашло подтверждение и в эмпирических исследованиях.

Методика «УСК» оценивает, в какой степени человек готов брать на себя ответственность за то, что происходит с ним, вокруг него. Испытуемому предлагаются 44 утверждения, ответы на которые говорят о том, каков уровень субъективного контроля у конкретного человека. Издавна известно, что человек отличается от другого человека по тому, как и где он локализует контроль над важными для себя событиями. Выделяются два противоположных типа такой локализации: экстернальный и интернальный локусы контроля. Экстернальный человек полагает, что происходящие с ним

события - это результат действия внешних сил – случая, других людей и т.д. Интернальный человек понимает значимые события, как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на непрерывности, простирающейся от экстернального к интернальному типу.

УСК-Методика содержит семь шкал. Рассмотрим каждую из них.

1. Шкала общей интернальности (Ио). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большая часть важных событий в их жизни была результатом их собственных действий. Они знают, что они могут управлять этими событиями, и, значит, они чувствуют свою собственную ответственность за произошедшее с ними и за то, какой получается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Эти люди не видят связи между своими действиями к важным для них событиям их жизни. Не считают себя способными контролировать развитие этих событий, и полагают, что большая их часть - это результат случая или действия окружающих, других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Таким людям свойственно мнение, что они сами добились всего, что было и есть в их жизни. Они уверены, что способны с успехом добиваться своего в будущем. Низкие показатели по шкале Ид говорят о том, что человек видит свои успехи и достижения обстоятельствам везения, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям. Это проявляется в склонности обвинять самого себя во всех неприятностях и страданиях.

Низкие показатели Ин показывают то, что человек старается найти ответственных за подобные события - других людей, или считать неудачи результатом невезения.

4. Шкала интернальности в области семейных отношений (Ис). Высокие показатели Ис означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что он считает партнеров виновными во всех важных (положительных и отрицательных) ситуациях в его семье.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации своей профессиональной, трудовой деятельности, в сложившихся отношениях в коллективе, в своем профессиональном росте и т.д. Низкий Ип указывает на то, что человек старается ответственность приписывать внешним обстоятельствам — руководству, товарищам по работе, везению — невезению.

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им). Высокий показатель показывает то, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий показатель показывает, что он не может выстраивать коммуникативные отношения, он будет считать свои возникшие отношения результатом активности и желания партнеров.

7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокие показатели Из свидетельствуют о том, что человек считает себя ответственным за свои болезнь и здоровье, он уверен, что более быстрое выздоровление может «устроить» только он сам. Человек с низкими показателями Из считает болезнь результатом случая, и надеется, что выздоровление будет за счет действий других - знахарей, врачей.

Отвечая на вопросы методики, испытуемым нужно определить свое отношение к 44 различным утверждениям, по шкале от «Полного несогласия» до «Полного согласия»

Внутренняя структура:

В опросник УСК всего 44 пункта.

В целях увеличения достоверности результатов опросник уравновешен по таким параметрам:

Интернальность и экстернальность, то есть одна половина из утверждений опросника поставлена так, что ответ положительного характера дадут люди с интернальным УСК, а другая половина с экстернальным УСК;

Эмоциональный знак - позитивные и негативные ситуации в одинаковой степени распределены по количеству пунктов опросника;

Направление атрибуций (выводы, которые человек делает о поступках и их причинах в жизни других людей) - одинаковое количество пунктов опросника выражено в первом и третьем лице.

### 2.3. Статистические методы обработки полученных данных

В работе для обработки результатов используются процедуры математической статистики (программа Statistica 6.0.): описательная статистика по методу расчета критерия Колмогорова - Смирнова, U-критерий корреляционный анализ по Спирмену и факторный анализ.

1) Метод расчета критерия Колмогорова - Смирнова применялся для оценки нормальности распределения показателей исследования, с целью последующего выбора критериев, предназначенных для выявления значимых различий. Проверка на нормальность распределения показала, что шкалы по методике «Уровень субъективного контроля» Е. Ф. Бажина, Л. М. Эткинд, Е. А. Голынкиной имеют нормальное распределение только у 2 показателей  $p < 0,1$ , а у 5 показателей  $p > 0,2$ . Шкалы опросника САН и шкалы методики «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана также отразили вариативность: при  $p > 0,20$ ;  $p < 0,5$ . Так как большинство показателей исследования в обеих выборках женщин показали свою вариативность, то есть не распределились согласно закону нормального распределения, при выборе дальнейших методов анализа использовались U-критерий Манна-Уитни и Корреляционный анализ Спирмена.

Таблицы расчета по методу критерия Колмогорова – Смирнова по обеим выборкам испытуемых представлены в Приложении 2.

2) U-критерий Манна-Уитни использовался для сравнения показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в выборках педагогов ДОУ, разделенных по стажу профессиональной работы.

3) Корреляционный анализ Спирмена позволил обнаружить взаимосвязи между показателями волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний отдельно в двух группах педагогов ДОУ. При изучении корреляционных связей между показателями исследования мы старались определить, существует ли значимая связь между показателями в одной выборке либо между двумя

различными выборками, и если эта связь существует, то сопровождается ли увеличение одного показателя возрастанием или уменьшением другого. Матрицы корреляций испытуемых педагогов обеих групп представлены в Приложении 4.

4) Факторный анализ позволил изучить специфику структур взаимосвязей показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в двух группах педагогов дошкольного образовательного учреждения.

Факторный анализ выделил наиболее значимые корреляционные связи между показателями, причём, с теми же знаками, а по доле объяснимой дисперсии показал: какой процент от общей дисперсии составляет выявленная в каждом факторе закономерность. Также факторный анализ показал взаимосвязь переменных и структуру взаимосвязей пунктов опросников исследования в целях выявления конструктивной валидности. Таблицы факторного отображения показателей исследования, полученные в выборках педагогов с разным стажем работы, представлены в Приложении 5.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1 Сравнение выраженности показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДОО в зависимости от стажа работы

С целью доказательства гипотезы исследования о том, что существуют значимые различия волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов с разным профессиональным стажем работы, был проведён анализ по U-критерию Манна-Уитни и построены гистограммы различий по всем показателям используемых в исследовании методик. Полный вариант таблицы различий по U-критерию Манна-Уитни представлен в Приложении 3.

Рассмотрим гистограммы выраженности показателей уровня развития волевой саморегуляции в выборках педагогов с разным профессиональным стажем работы, представленные на рисунке 1.

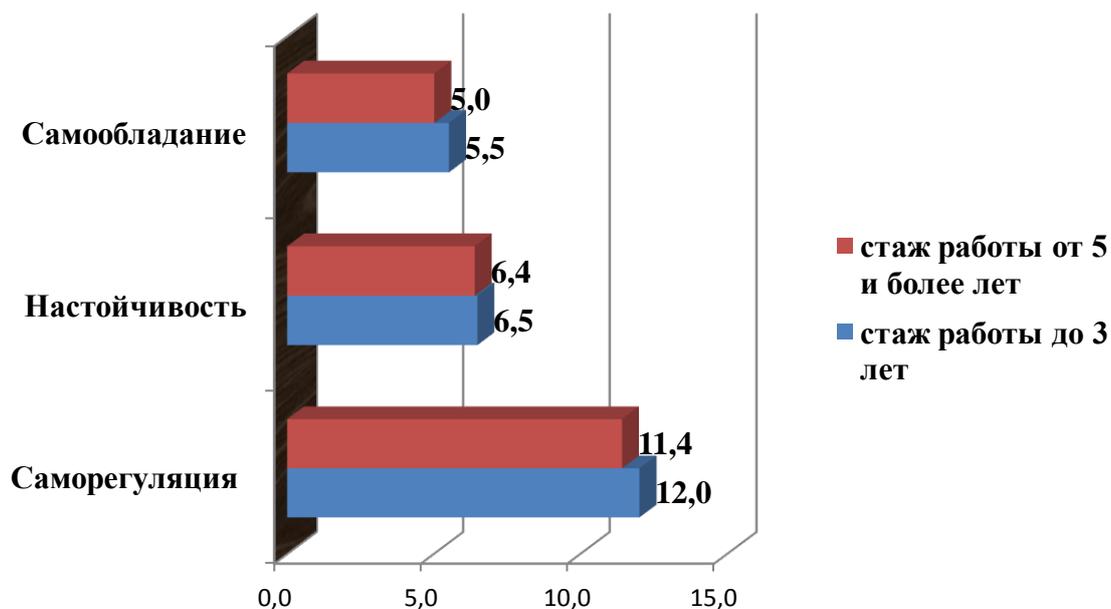


Рис. 1. Гистограммы выраженности показателей методики «Уровень волевой саморегуляции» в выборках педагогов ДОО с разным стажем работы.

Как видно из представленных на рисунке 1 гистограмм, показатели волевой саморегуляции, в частности, показатели *самообладание*, *настойчивость* и *саморегуляция* в обеих выборках педагогов ДООУ по своим значениям практически равны, поэтому на статистически значимом уровне различий не показали. Согласно классификации Е.А. Климова, стаж работы до трёх лет, является стадией профессиональной адаптации, а более пяти, относится к стадии развития профессионала. Поэтому удивительно, что разные стадии развития профессионализма показали практически одинаковую выраженность по всем показателям волевой саморегуляции.

Обратимся к рисунку 2, где представлены гистограммы выраженности показателей субъективного контроля, а также к Таблице 1.



Рис. 2. Гистограммы выраженности показателей методики «Уровень субъективного контроля» в выборках педагогов ДООУ с разным стажем работы.

Из представленных гистограмм на рисунке 3 и п данным Таблицы 1, видно, что мы получили на статистически значимом уровне большое количество различий (пять из семи) по показателям локуса контроля.

Таблица 1

Значимые различия в выраженности показателей исследования, полученные в выборках женщин - педагогов ДООУ с разным стажем работы, по U - критерию Манна – Уитни

Показатели исследования	Rank Sum 1	Rank Sum 2	U	p-value
Интер. общая	777	1779	182,0	< 0,001
Интер. достиген	843	1713	248,0	< 0,001
Интер. неудач	948	1609	352,5	< 0,01
Интер.в обл.с/о	1056	1500	461,0	< 0,05
Интер.в обл.п/о	1037	1519	442,0	< 0,05

*Условные обозначения:*

- 1 – испытуемые педагоги ДООУ со стажем работы до 3 лет;  
2 – испытуемые педагоги ДООУ со стажем работы более 5 лет.

В частности, по таким показателям субъективного локуса контроля, как: *интернальность общая* - ( $U = 182$ ;  $p < 0,001$ ), *интернальность в области достижений* - ( $U = 352$ ;  $p < 0,001$ ), *интернальность в области неудач* - ( $U = 182$ ;  $p < 0,01$ ), *интернальность в области семейных отношений* - ( $U = 461$ ;  $p < 0,05$ ) и *интернальность в области производственных отношений* - ( $U = 442$ ;  $p < 0,05$ ). Выделенные критерием Манна – Уитни показатели локуса контроля в большей степени выражены в выборке педагогов ДООУ со стажем профессиональной работы более пяти лет.

То есть, женщины со стажем работы более пяти лет, более интернальны, они обладают высоким уровнем субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Как правило, такие люди считают, что большая часть важных событий в их жизни была результатом их собственных действий. Они знают, что они могут управлять этими

событиями, и, значит, они чувствуют свою собственную ответственность за произошедшее с ними и за то, какой получается их жизнь в целом.

Педагоги со стажем работы более пяти лет обладают высоким уровнем субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Им свойственно мнение, что они сами добились всего, что было и есть в их жизни. Они в большей степени уверены, что способны с успехом добиваться своего в будущем, обладают развитым чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям. Это проявляется в склонности обвинять самого себя во всех неприятностях и страданиях, а не перекладывает ей на других.

Также педагоги со стажем более пяти лет считают себя ответственными за события, происходящие в семейной жизни, а также считают свои действия важным фактором организации своей профессиональной, трудовой деятельности, в сложившихся отношениях в коллективе, в своем профессиональном росте и т.д.

Обратимся к Рисунку 3, где представлены гистограммы выраженности показателей *самочувствие, активность, настроение* методики «САН» в выборках педагогов ДОО с разным стажем работы.

Не смотря на то, что гистограммы различаются выраженностью показателей самочувствия, активности и настроения, на статистически значимом уровне различий по U - критерию Манна – Уитни обнаружено не было. В этом случае, можно предположить, что самочувствие как комплекс субъективных ощущений, которые отражают степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, представленное в виде общей характеристики (плохое или хорошее самочувствие, бодрость, недомогание, усталость, опустошенность и т.п.), а также определено по отношению к определенным формам ощущения (ощущение дискомфорта в различных частях тела) в выборках испытуемых женщин с разным стажем профессиональной деятельности не отличается. Можно предположить, что и самочувствие, и активность педагогов и настроение не имеет значимых

различий потому, что педагоги находятся в одной профессиональной среде и по стажу значительно не отличаются.

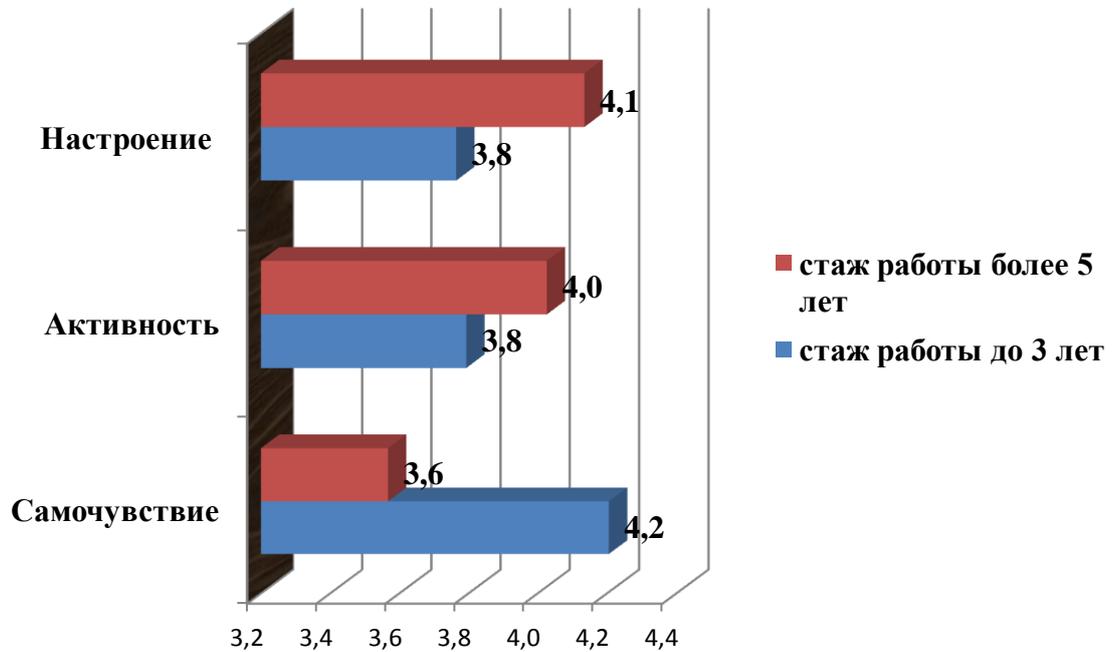


Рис. 3. Гистограммы выраженности показателей методики «Самочувствие, активность, настроение» в выборках педагогов ДОУ с разным стажем работы.

Таким образом, анализ по U - критерию Манна – Уитни только частично подтвердил гипотезу исследования о том, что существуют значимые различия волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов с разным профессиональным стажем работы. Выявленные различия обнаружены только по показателям субъективного локуса контроля, который выше у педагогов со стажем работы более пяти лет, из чего можно предположить, что ответственность приходит с опытом работы педагогов одной профессиональной среды.

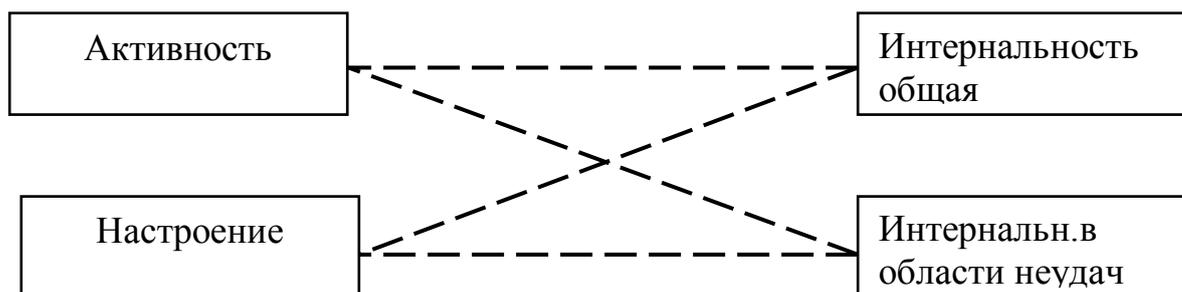
### 3.2 Выявление различий во взаимосвязях показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДООУ в зависимости от стажа работы

С целью доказательства гипотезы исследования о том, что существует специфика взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога, был проведён корреляционный анализ Спирмена.

Таблица 2

Корреляционные связи между показателями субъективного локуса контроля и методики САН в выборке испытуемых педагогов ДООУ со стажем работы менее трёх лет

Показатели исследования	Интернальность общая	Интернальность в области неудач
Активность	-0,46	-0,43
Настроение	-0,39	-0,56



Условные обозначения:

----- - обратная связь;

\_\_\_\_\_ - прямая связь

Рис. 4. Корреляционные связи между показателями САН и УСК, полученные в выборке педагогов ДООУ со стажем работы менее трёх лет.

По данным Таблицы 2 и рисунка 4 видно, что корреляционный анализ в выборке педагогов на статистически значимом уровне обнаружил корреляционные связи только между показателями методик САН и УСК.

Так, показатель *активность* имеет обратную связь с показателями *интернальность общая* – ( $r=-0,46$ ; при  $p<0,05$ ) и *интернальность в области неудач* – ( $r=-0,43$ ; при  $p<0,05$ ), то есть при высокой активности (как оценки подвижности, скорости и темпа протекания функций), снижен уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями.

То есть, молодые педагоги, не смотря на свою инициативность и активность, не видят связи между своими действиями к важным для них событиям их жизни, не считают себя способными контролировать развитие этих событий, и полагают, что большая их часть - это результат случая или действия окружающих, других людей. И, наоборот, при выраженной пассивности, инертности и спокойствии молодые педагоги считают, что большая часть важных событий в их жизни была результатом их собственных действий. Они знают, что они могут управлять этими событиями, и, значит, они чувствуют свою собственную ответственность за произошедшее с ними и за то, какой получается их жизнь в целом.

Показатель оценки *настроения* (как характеристик эмоционального состояния) также отразил обратную связь с показателями *интернальность общая* – ( $r=-0,39$ ; при  $p<0,05$ ) и *интернальность в области неудач* – ( $r=-0,56$ ; при  $p<0,05$ ). В этом случае, можно отметить, что *настроение* как эмоциональный фон (приподнятое, подавленное), которое может проявляться эмоциональной реакцией не на последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в плане жизни, интересов и ожиданий имеет обратную связь с показателями интернальности как общей, так и в области неудач.

При подавленном настроении (сниженный фон: скука, печаль, тоска, страх) будет отмечаться повышенный уровень интернальности общей и в области неудач. И наоборот, повышенный фон настроения (увлеченность,

радость, восторг) снижает уровень ответственности, испытуемые не считают себя способными контролировать развитие каких-либо событий, и полагают, что большая их часть - это результат случая или действия окружающих, других людей.

В целом, можно сказать, что настроение, которое проявляется в особенностях эмоционального отклика педагогов данной выборки на воздействия любого характера, вызванного определенной причиной, конкретным поводом, имеет обратную связь с уровнем субъективного контроля в области неудач и общей интернелности.

Рассмотрим корреляционные связи, полученные в выборке педагогов ДОО со стажем работы более пяти лет. Обратимся к данным Таблицы 3 и рисунка 5.

Так можно заметить, что в выборке педагогов с большим стажем работы обнаружено больше коэффициентов корреляции между исследуемыми параметрами.

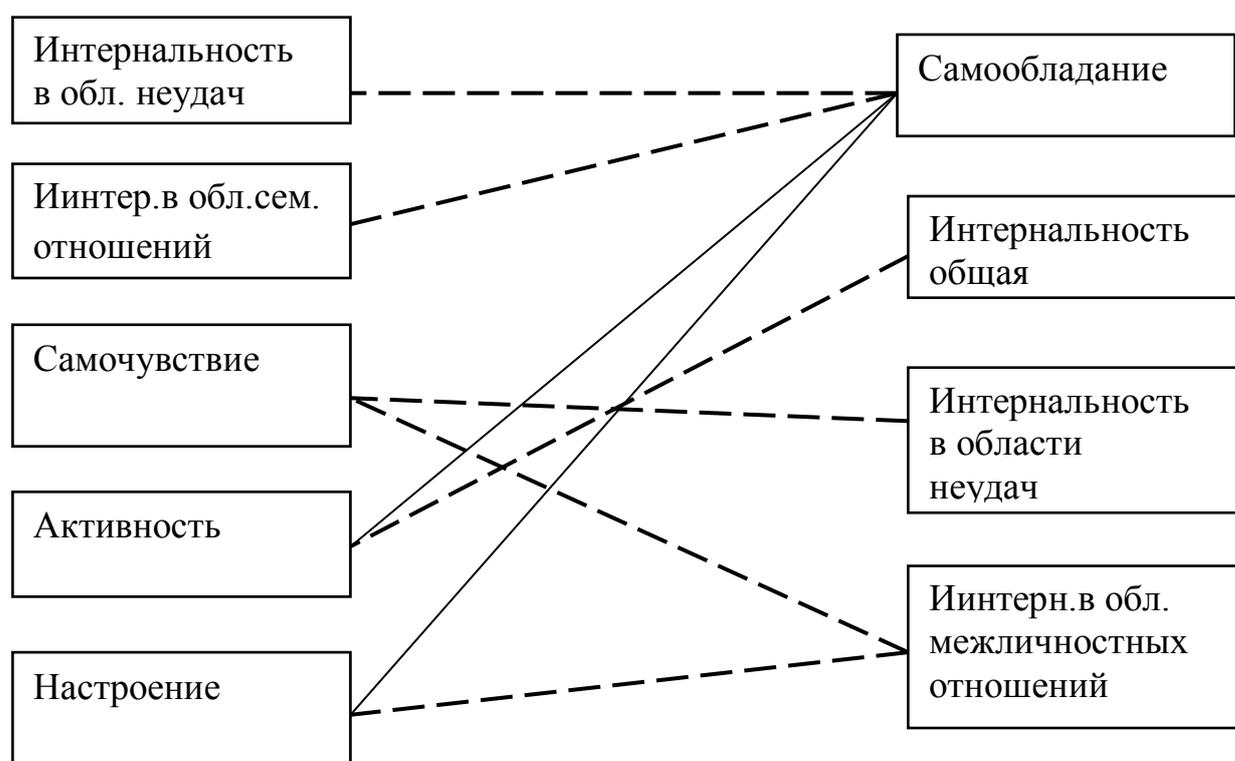
Таблица 3

Корреляционные связи между показателями методики УСК, волевой саморегуляции и методики САН в выборке испытуемых педагогов ДОО со стажем работы более пяти лет

Показатели исследования	Самообладание	Интерн. общая	Интерн. неудач	Интерн. в обл.м/о
Интерн.в обл.неудач	-0,34			
Интерн.в обл.сем.отн.	-0,44			
Самочувствие			-0,38	-0,45
Активность	0,37	-0,36		
Настроение	0,35			-0,42

Например, показатель *самообладание* имеет две прямых связи и две обратных. В частности, прямые связи обнаружены с показателями *активность* – ( $r=0,37$ ; при  $p<0,05$ ) и *настроение* – ( $r=0,35$ ; при  $p<0,05$ ), а обратные с показателями *интернальность в области неудач* – ( $r=-0,34$ ; при  $p<0,05$ ) и *интернальность в области семейных отношений* – ( $r=-0,41$ ; при

$p < 0,05$ ). Можно отметить, что при высоком уровне самообладания педагогов данной выборки (то есть, уровне произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний), будет отмечаться низкий уровень интернальности в области неудач и интернальности в области семейных отношений, при которых испытуемые снимают с себя ответственность за какие-либо события в их жизни.



Условные обозначения:

----- - обратная связь;  
 \_\_\_\_\_ - прямая связь

Рис. 5. Корреляционные связи между показателями САН и УСК, полученные в выборке педагогов ДООУ со стажем работы более пяти лет.

В частности, в семейных отношениях и при каких-либо неудачах, при высоком уровне произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний, испытуемые данной выборки считают партнеров виновными во всех важных (положительных и отрицательных) ситуациях в его семье. И, наоборот, при выраженной ответственности в области семейных отношений

и области неудач, будет отмечаться сниженный уровень самообладания, когда испытуемые отражают спутанность и импульсивность, обидчивость, которые, как правило, защищают их от сильных переживаний и внутренних конфликтов, способствуя невозмутимому фону настроения.

Показатель локуса контроля *интернальность общая* имеет обратную связь с показателем *активность* – ( $r=-0,36$ ; при  $p<0,05$ ).

То есть, педагоги ДООУ со стажем работы более пяти лет, при выраженной инициативности и активности, также как и молодые педагоги, не видят связи между своими действиями к важным для них событиям их жизни, не считают себя способными контролировать развитие этих событий, и полагают, что большая их часть - это результат случая или действия окружающих, других людей. И, наоборот, при выраженной пассивности, инертности и спокойствии педагоги со стажем считают, что большая часть важных событий в их жизни была результатом их собственных действий. Они знают, что они могут управлять этими событиями, и, значит, они также как и молодые педагоги, чувствуют свою собственную ответственность за произошедшее с ними и за то, какой получается их жизнь в целом.

Показатель локуса контроля *интернальность в области неудач* имеет обратную связь с показателем *самочувствие* – ( $r=-0,38$ ; при  $p<0,05$ ).

Данную связь можно прокомментировать следующим образом, определённая степень физиологической и психологической комфортности состояния педагогов со стажем работы более пяти лет, направление его мыслей и чувств, связаны с интернальностью в области неудач. При выраженности хорошего самочувствия и бодрости испытуемые данной выборки, при каких – либо неудачах будут стараться найти ответственных за эти события, или других людей, или считать неудачи результатом невезения.

И, наоборот, при выраженности развитого чувства субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности испытуемых данной выборки обвинять самих себя во всех неприятностях и страданиях, будет ярко выражено плохое

самочувствие, недомогание, усталость, опустошенность, а также может быть ощущение дискомфорта в различных частях тела.

Показатель локуса контроля *интернальность в области межличностных отношений* имеет обратную связь с показателем *самочувствие* – ( $r=-0,45$ ; при  $p<0,05$ ) и *настроение* – ( $r=-0,42$ ; при  $p<0,05$ ). То есть, высокий уровень локуса контроля в межличностных отношениях, когда испытуемые считают, что они могут контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, отмечается сниженный фон, как самочувствия, так и настроения. И, наоборот, у испытуемых данной выборки, которые считают свои возникшие отношения результатом активности и желания партнеров, будет отмечаться хорошее, повышенное самочувствия и настроения.

При сравнении матриц корреляций, полученных в результате анализа Спирмена в выборках педагогов с разным стажем работы, мы обнаружили устойчивую связь между показателями общей интернальности и активности личности (см. ниже рисунок 6).



Условные обозначения:

----- - обратная связь

Рис. 6. Устойчивые корреляционные связи между показателями САН и УСК, полученные в выборках педагогов ДООУ со стажем работы до 3 лет и более пяти лет.

Этот факт позволяет нам утверждать, что независимо от стажа работы педагоги ДООУ обеих выборок отражают выраженную активность при снижении общей интернальности, и наоборот, высокий уровень общей интернальности определяет у педагогов пониженную активность. То есть, когда испытуемые педагоги считают, что большая часть важных событий в их жизни была результатом их собственных действий, они знают, что могут управлять этими событиями, и, значит, чувствуют свою собственную ответственность за произошедшее с ними и за то, какой получается их жизнь в целом, отмечается снижение их активности, которая строится в соответствии с вероятностным прогнозированием развития событий, при этом отмечается инертность, пассивность и спокойствие. И наоборот, выраженность активности, проявляющейся в инициативности, стремительности будет снижен уровень общей интернальности, при которой испытуемые не видят связи между своими действиями к важным для них событиям их жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие этих событий, и полагают, что большая их часть - это результат случая или действия окружающих, других людей.

Таким образом, корреляционный анализ Спирмена показал:

На выборке испытуемых *педагогов со стажем менее трёх лет*:

- при высокой активности (как оценки подвижности, скорости и темпа протекания функций), снижен уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями;

- настроение у молодых педагогов как эмоциональный фон (приподнятое, подавленное), которое может проявляться эмоциональной реакцией не на последствия конкретных событий, а на их значение для субъекта в плане жизни, интересов и ожиданий имеет обратную связь с показателями интернальности как общей, так и в области неудач;

- при подавленном настроении (сниженный фон: скука, печаль, тоска, страх) будет отмечаться повышенный уровень интернальности общей и в области неудач, и, наоборот, повышенный фон настроения (увлеченность,

радость, восторг) снижает уровень ответственности, испытуемые не считают себя способными контролировать развитие каких-либо событий, и полагают, что большая их часть - это результат случая или действия окружающих, других людей;

- настроение, которое проявляется в особенностях эмоционального отклика педагогов данной выборки на воздействия любого характера, вызванного определенной причиной, конкретным поводом, имеет обратную связь с уровнем субъективного контроля в области неудач и общей интернальности.

На выборке испытуемых *педагогов со стажем более пяти лет*:

- при высоком уровне самообладания педагогов данной выборки (то есть, уровне произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний), будет отмечаться низкий уровень интернальности в области неудач и интернальности в области семейных отношений, при которых испытуемые снимают с себя ответственность за какие-либо события в их жизни;

- педагоги ДОО со стажем работы более пяти лет, при выраженной инициативности и активности, также как и молодые педагоги, не видят связи между своими действиями к важным для них событиям их жизни, не считают себя способными контролировать развитие этих событий, и полагают, что большая их часть - это результат случая или действия окружающих, других людей. И, наоборот, при выраженной пассивности, инертности и спокойствии педагоги со стажем считают, что большая часть важных событий в их жизни была результатом их собственных действий. Они знают, что они могут управлять этими событиями, и, значит, они также как и молодые педагоги, чувствуют свою собственную ответственность за произошедшее с ними и за то, какой получается их жизнь в целом;

- степень физиологической и психологической комфортности состояния педагогов со стажем работы более пяти лет, направление его мыслей и чувств, связаны с интернальностью в области неудач;

- при выраженности хорошего самочувствия и бодрости испытуемые данной выборки, при каких – либо неудачах будут стараться найти ответственных за эти события, или других людей, или считать неудачи результатом невезения:

- при выраженности развитого чувства субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности испытуемых данной выборки обвинять самих себя во всех неприятностях и страданиях, будет ярко выражено плохое самочувствие, недомогание, усталость, опустошенность, а также может быть ощущение дискомфорта в различных частях тела;

- высокий уровень локуса контроля в межличностных отношениях, когда испытуемые считают, что они могут контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию, отмечается сниженный фон, как самочувствия, так и настроения. И, наоборот, у испытуемых данной выборки, которые считают свои возникшие отношения результатом активности и желания партнеров, будет отмечаться хорошее, повышенное самочувствие и настроение.

При сравнении матриц корреляций, полученных в выборках педагогов с разным стажем работы, мы обнаружили устойчивую связь между показателями общей интернальности и активности личности, которая позволяет утверждать, что независимо от стажа работы педагоги ДОО отражают выраженную активность при снижении общей интернальности, а высокий уровень общей интернальности определяет у педагогов пониженную активность.

Таким образом, на основе корреляционного анализа Спирмена, была доказана гипотеза исследования о том, что существует специфика взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога.

### 3.3 Факторное отображение эмпирических структур волевой саморегуляции педагогов с разным стажем работы

Для доказательства гипотезы исследования о том, что существуют особенности в структуре взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога, был проведён факторный анализ в обеих выборках педагогов, различающихся стажем профессиональной деятельности. Таблицы факторного отображения показателей исследования представлены в Приложении 5.

Рассмотрим факторную структуру, выявленную в выборке педагогов ДОО со стажем работы менее трёх лет и представленную в Таблице 2.

Таблица 4

Факторное отображение показателей исследования в выборке испытуемых педагогов ДОО со стажем работы менее трёх лет

Показатели исследования	Факторы			
	1	2	3	4
Настроение			<b>-0,729</b>	
Самообладание			<b>-0,887</b>	
Интернальность достижений	0,633		0,423	
Интернальность неудач	<b>0,745</b>			
Интер. в обл. сем. отношений	0,424			0,539
Интер. в обл. произ. отношений	<b>0,692</b>			0,443
Интер. в обл. межл. отношений	0,547			
Интер. в области здоровья				<b>0,813</b>
Самочувствие	0,415	<b>0,704</b>		
Активность		<b>0,909</b>		
Настроение		<b>0,864</b>		
Удельный вес фактора	2,27	2,24	1,53	1,41
ДОД	0,21	0,20	0,14	0,13

В результате факторное отображение структуры функциональных состояний педагогов, опосредованных локусом контроля уточнило своё расположение. Общая доля объяснимой дисперсии первых четырёх факторов составила 68%.

Фактор - 1 получил название «Фактор интернальности в области неудач и производственных отношений, объясняющих самочувствие педагогов со стажем менее трёх лет» (ДОД=21%). С большими факторными нагрузками его содержание в основном составили показатели субъективного контроля. Сущность выявленного фактора определяют «*Интернальность в области неудач*» (0,745), «*Интернальность в области производственных отношений*» (0,692), «*Интернальность в области достижений*» (0,633), «*Интернальность в области межличностных отношений*» (0,547), «*Интернальность в области семейных отношений*» (0,424) и «*Самочувствие*» (0,415).

Выявленные в первом факторе показатели имеют прямую связь между собой, то есть характеристики интернальности в различных сферах определяют самочувствие педагогов данной выборки.

Фактор – 2, в противовес первому назван «Фактор субъективных состояний и ощущений педагогов» (ДОД=20%). В данный фактор вошли только показатели: *самочувствие* (0,704), *активность* (0,909) и *настроение* (0,864) испытуемых педагогов, наиболее весомым оказался показатель активности. Все показатели также имеют между собой прямую связь.

Фактор – 3, был идентифицирован как «Фактор волевой саморегуляции, объясняющей интернальность в области достижений молодых педагогов» (ДОД=14%). Структуру третьего фактора составили с большими весами показатели: *настроение* (-0,729), *самообладание* (-0,887) и *интернальность в области достижений* (0,423).

В данном факторе отражена обратная связь между показателями волевой саморегуляции *настроение* и *самообладание* и показателем *интернальность в области достижений*. В этом случае, обратная связь позволяет утверждать, что при высоком самообладании и повышенном фоне настроения будет снижена интернальность в области достижений, при этом педагоги данной выборки видят свои успехи и достижения в везении, счастливой судьбе или помощи других людей.

Фактор – 4, был идентифицирован как «Фактор субъективного локуса контроля молодых педагогов» (ДОД=13%). Его структуру составили с большими факторными нагрузками только показатели методики УСК: *интернальность в области здоровья* (0,813), *интернальность в области семейных отношений* (0,539) и *интернальность в области производственных отношений* (0,443). Наиболее весомым явился показатель *интернальность в области здоровья*.

Таким образом, факторизация данных исследования в выборке испытуемых педагогов со стажем иене трёх лет определила четыре фактора:

1. «Фактор интернальности в области неудач и производственных отношений, объясняющих самочувствие педагогов со стажем менее трёх»;
2. «Фактор субъективных состояний и ощущений педагогов»;
3. «Фактор волевой саморегуляции, объясняющей интернальность в области достижений молодых педагогов»;
4. «Фактор субъективного локуса контроля молодых педагогов».

Рассмотрим факторные структуры, представленные в Таблице 5, полученные в выборке педагогов со стажем профессиональной деятельности более пяти лет.

В результате факторное отображение структуры функциональных состояний педагогов, опосредованных локусом контроля уточнило своё расположение в выявленных структурах. Общая доля объяснимой дисперсии первых четырёх факторов составила 66%.

Фактор - 1 получил название «Фактор субъективных состояний и ощущений физиологической и психологической комфортности, определяющих самообладание и уровень субъективного контроля в области достижений и межличностных отношений» (ДОД=25%).

С большими факторными нагрузками его содержание в основном составили показатели субъективного контроля. Сущность выявленного фактора определяют «*Самочувствие*» (0,762), «*Активность*» (0,861), «*Настроение*» (0,913), «*Интернальность в области межличностных*

отношений» (-0,498), «Интернальность в области семейных отношений» (0,424) и «Самочувствие» (0,415).

Таблица 5

Факторное отображение показателей исследования в выборке испытуемых педагогов ДОУ со стажем работы более пяти лет

Показатели исследования	Факторы			
	1	2	3	4
Настроение		<b>0,786</b>		
Самообладание	0,415			<b>-0,729</b>
Интернальность достижений	-0,419			-0,476
Интернальность неудач		<b>0,693</b>		
Интер. в обл. сем. отношений				<b>0,745</b>
Интер. в обл. произ. отношений			<b>0,694</b>	
Интер. в обл. межл. отношений	-0,498			
Интер. в области здоровья			<b>0,794</b>	
Самочувствие	<b>0,762</b>	-0,441		
Активность	<b>0,861</b>			
Настроение	<b>0,913</b>			
Удельный вес фактора	2,77	1,61	1,39	1,44
ДОД	0,25	0,15	0,13	0,13

Выявленные в первом факторе показатели имеют как прямую, так и обратную связи между собой, то есть характеристики самообладание, самочувствие, настроение и активность определяют интернальность в области неудач и межличностных отношений педагогов со стажем работы более пяти лет.

Фактор – 2, был назван «Фактор эмоционального состояния, на фоне которого отражается интернальность в области неудач и самочувствие педагогов» (ДОД=15%). В структуру второго фактора вошли показатели: *настроение* (0,786), *интернальность в области неудач* (0,693) и *самочувствие* (-0,441) испытуемых педагогов, наиболее весомым оказался показатель *настроение*. Выделенные во втором факторе показатели имеют между собой как прямую, так и обратную связь.

Фактор – 3, был идентифицирован как «Фактор интернальности в области здоровья и производственных отношений» (ДОД=13%). Структуру третьего фактора составили с большими весами показатели: *интернальность в области здоровья* (0,794) и *интернальность в области производственных отношений* (0,694), которые имеют прямую связь между собой.

Фактор – 4, был идентифицирован как «Фактор самообладания педагогов, объясняющего интернальность в области достижений и в области семейных отношений» (ДОД=13%). Его структуру составили с большими факторными нагрузками показатели методики УСК: *интернальность в области семейных отношений* (0,745), *интернальность в области достижений* (-0,476) и показатель эмоционально - волевой сферы *самообладание* (-0,729).

Видимо, у педагогов – женщин низкий уровень интернальности в области семейных отношений, при котором они считают партнеров виновными во всех важных (положительных и отрицательных) ситуациях в семье связан с высоким уровнем произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний женщин в семье. В этом случае, женщины эмоционально устойчивы, владеют собой в различных ситуациях и контролируют себя. Им свойственно внутреннее спокойствие. Уверенность в себе освобождает их от страха перед неизвестностью, повышает их готовность к восприятию нового и неожиданного.

И, наоборот, при выраженности ответственности за события, происходящие в его семейной жизни, будет отмечаться снижение уровня произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний в своей семье, так как стремление к постоянному самоконтролю, сознательное ограничение спонтанности, как правило, приводит к повышению внутренней напряженности, и начинают преобладать постоянная озабоченность и утомляемость.

Таким образом, факторизация показателей исследования в выборке педагогов со стажем работы более пяти лет, выделил следующие четыре фактора:

1.«Фактор субъективных состояний и ощущений физиологической и психологической комфортности, определяющих самообладание и уровень субъективного контроля в области достижений и межличностных отношений»;

2.«Фактор эмоционального состояния, на фоне которого отражается интернальность в области неудач и самочувствие педагогов»;

3.«Фактор интернальности в области здоровья и производственных отношений»;

4.«Фактор самообладания педагогов, объясняющего интернальность в области достижений и в области семейных отношений».

Таким образом, на основе результатов факторного анализа, проведённого в выборках испытуемых педагогов с разным стажем профессиональной деятельности, можно сказать, что:

1) интернальность, в выборке педагогов, со стажем менее трёх лет, не находит места в структуре волевой саморегуляции и функциональных состояний, а выступает самостоятельно;

2) характеристики субъективных состояний и ощущений физиологической и психологической комфортности (психологического благополучия или неблагополучия: эмоциональная неустойчивость, приподнятое или подавленное настроение, сниженный фон: скука, печаль, тоска, страх или увлеченность, радость, восторг и т.п.) могут формировать некоторую реальность, как способ избежания травмирующего контакта с действительностью;

Сравнительный анализ факторных структур, представленный в Таблице 6, показал, что структуры взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний педагогов ДОО с разным стажем работы различны.

Факторное отображение взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний педагогов ДООУ с разным стажем работы

<b>Факторы</b>	<b>Выборка педагогов со стажем менее 3 лет</b>	<b>Выборка педагогов со стажем более 5 лет</b>
<b>1</b>	«Фактор интернальности в области неудач и производственных отношений, объясняющих самочувствие педагогов со стажем менее трёх»	«Фактор субъективных состояний и ощущений физиологической и психологической комфортности, определяющих самообладание и уровень субъективного контроля в области достижений и межличностных отношений»
<b>2</b>	«Фактор субъективных состояний и ощущений педагогов»	«Фактор эмоционального состояния, на фоне которого отражается интернальность в области неудач и самочувствие педагогов»
<b>3</b>	«Фактор волевой саморегуляции, объясняющей интернальность в области достижений молодых педагогов»	«Фактор интернальности в области здоровья и производственных отношений»
<b>4</b>	«Фактор субъективного локуса контроля молодых педагогов»	«Фактор самообладания педагогов, объясняющего интернальность в области достижений и в области семейных отношений»

Как видно, из Таблицы 6, в выборке педагогов, имеющих стаж работы менее трёх лет, выявленные структуры включают в себя показатели волевой саморегуляции, субъективного контроля и функциональных состояний, образуют самостоятельные факторы (второй фактор в педагогов со стажем менее трёх лет) без связи с характеристиками локуса контроля, и третий фактор интернальности без связи волевой саморегуляцией и субъективными состояниями и ощущениями. Остальные факторы обнаружили связь только с интернальностью в области производственных отношений и достижений.

В выборке педагогов, имеющих стаж более пяти лет, в трёх факторах отражена взаимосвязь волевой саморегуляции, субъективного контроля и функциональных состояний, с локусом субъективного контроля в области достижений, в области неудач и здоровья, а также в области производственных, межличностных и семейных отношений.

Таким образом, мы убедились в том, что структуры взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний педагогов с разным стажем работы, различны, доказав, тем самым гипотезу исследования.

## **ВЫВОДЫ**

Решая задачи исследования, в практической части работы мы пришли к следующим результатам.

1) Сравнение выраженности показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля у педагогов ДООУ в зависимости от профессионального стажа работы, на основе U - критерия Манна – Уитни показало, что выявленные на статистически значимом уровне различия обнаружены только по показателям субъективного локуса контроля, который выше у педагогов со стажем работы более пяти лет, из чего можно предположить, что ответственность приходит с опытом работы педагогов одной профессиональной среды.

Значимых различий в выраженности показателей волевой саморегуляции и функциональных состояний у педагогов с разным профессиональным стажем работы обнаружено не было.

Таким образом, мы частично подтвердили гипотезу исследования о том, что существуют значимые различия волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов с разным профессиональным стажем работы.

2) Определение различий во взаимосвязях волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДООУ в зависимости от стажа работы, показало, что они различны, за исключением одной устойчивой взаимосвязи между показателями поазателями общей интернальности и активности личности, которая позволяет утверждать, что независимо от стажа работы педагоги ДООУ отражают выраженную активность при снижении общей интернальности, а высокий уровень общей интернальности определяет у педагогов пониженную активность.

3) Выявление различий в структурах взаимосвязей показателей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний у педагогов ДООУ в зависимости от профессионального стажа работы, на основе факторного анализа показало, что данные структуры также различны. В выборке педагогов, имеющих стаж работы менее трёх лет, выявленные структуры включают в себя показатели волевой саморегуляции, субъективного контроля и функциональных состояний, образуют самостоятельные факторы (второй фактор в педагогов со стажем менее трёх лет) без связи с характеристиками локуса контроля, и терий фактор интернальности без связи волевой саморегуляцией и субъективными состояниями и ощущениями. Остальные факторы обнаружили связь только с интернальностью в области производственных отношений и достижений.

Таким образом, выдвинутые в исследовании гипотезы нашли своё подтверждение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном исследовании была высказана и получила подтверждение основная гипотеза о том, что существует специфика взаимосвязей волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога.

Использованные в практической части исследования методики исследования волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний показали свою удовлетворительную пригодность для диагностики.

Мы выяснили, что характеристики волевой саморегуляции и функциональных состояний, а также показатели субъективного контроля, различаются в зависимости от профессионального стажа педагога работы.

В исследовании показано, что соотношение между исследуемыми параметрами локуса контроля, характеристиками волевой саморегуляции и функциональных состояний личности носит неслучайный, устойчивый характер. Несмотря на некоторые различия в проявлении характеристик субъективного контроля в группах испытуемых педагогов, различающихся по стажу работы, связь интернальности с исследуемыми характеристиками волевой саморегуляции и функциональных состояний остается практически неизменной.

В ходе исследования обнаружено, что выраженность показателей субъективного локуса контроля непосредственно связана с характеристиками волевой саморегуляции и функциональных состояний испытуемых, причём в выборке педагогов со стажем более пяти лет этих связей намного больше, чем в выборке педагогов со стажем работы менее трёх лет.

Всё вышеизложенное позволяет констатировать, что локус контроля в более зрелом возрасте обусловлен особым взаимодействием внутренних психологических детерминант (показателей волевой саморегуляции и функциональных состояний) и внешних условий.

По результатам исследования, мы убедились, что локус контроля как одна из важнейших характеристик личности, выступает как степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, развитие личной ответственности за происходящие с ним события. А категория расположения локус-контроля отражает состояние контрольной компоненты деятельности человека, в которой формируется отношение человека к истинным или же мнимым факторам, повлиявшим на достижение результата.

Перспективными направлениями дальнейшего исследования взаимосвязи волевой саморегуляции, уровня субъективного контроля и функциональных состояний в зависимости от профессионального стажа педагога, может быть изучение её специфики на других профессиональных и возрастных группах, отличающихся по состоянию здоровья, социального статуса, уровню интересов и ценностных ориентаций, устойчивости и адекватности самоотношения.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб. Питер, 2001. – С. 288.
2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя. //Народное образование. -№ 2, 2006. -С. 216 -222.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. // Психологический журнал. -1994. -№ 1.
4. Безносков С. П. Профессиональная деформация личности. / Безносков С.П.— СПб: Речь.-2004. С.272.
5. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. // С.П. Безносков - Питер, СПб.: 2004. – С. 136.
6. Бойко В.В. Правила эмоционального поведения. / В.В. Бойко – М.:, СПб. Речь, 1997.
7. Гордиенко В.Н. Психология удовлетворенности профессионально-педагогической деятельностью. /Гордиенко В.Н.- Монография.-Иркутск.-2009. С.382
8. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. /Грановская Р.М.- С.П. – 1997. С.263
9. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. -3е изд. -М.: Питер, 2007. – С. 386.
- 10.Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов. – М.: Флинта, 2004. – С. 314.
- 11.Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е. Саморегуляция поведения в норме и патологии [Текст]// Психологический журнал -1989. -т. 2. -№ 2.
- 12.Кеттелл Р. Б. // Кондаков И. М. Психология. Иллюстрированный словарь. – СПб: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – С. 157.
- 13.Климов Е.А. Введение в психологию труда. -М., 1998.

14. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. -№ 1. -С. 5-12.
15. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. [Текст] /М.: Наука, 1980. – С. 255.
16. Конопкин О.А., Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности // Вопросы психологии. -1989. -№ 5.
17. Конопкин О.А., Моросанова. Стилиевые особенности саморегуляции деятельности. // Вопросы психологии, 1989. -№5. – С. 18-26.
18. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. -Кострома, 2004.
19. Л.П., Кордобовский О.С. Техники психической саморегуляции // Человек. – 2001. -№ 5. – С. 136 – 141.
20. Леонтьев А. А. Общение как объект психологического исследования / А. А. Леонтьев. – М.: Феникс, 1999. – С. 272.
21. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. – М.: Политиздат, 1977. – С. 304.
22. Либина А.В. Совладающий интеллект -М.: Изд-во Эксмо, 2008.
23. Лихдеман Х. Система психофизического саморегулирования. -М.: Просвещение, 1992. – С. 214.
24. Маклаков А.Г. Оценка уровня развития адаптационных способностей личности. / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб: Питер, 2001. – С. 204.
25. Марищук Л. В., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. -СП: Питер, 2001. – С. 248.
26. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности /Ю.А. Миславский // Вопросы психологии. -1988. -№ 3. – С. 77 -85.
27. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002.-Т. 23. -№6. -С. 5-17.
28. Моросанова В.И., Аронова Е.А. Самосознание и саморегуляция поведения. – М.: Издательство ИП РАН, 2007.

- 29.Муздыбаев К. Совладание с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии -1998. -Т. 1, вып. 2. – С. 37 – 47.
- 30.Мясищев В. Н. Психология отношений / В. Н. Мясищев. – М.: МПСИ, 2011. – С. 400.
- 31.Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования // Анализ и интерпретация данных – СПб.:Речь, 2004 – С. 64-389.
- 32.Орел В.Е. Исследование феномена «психического выгорания» в отечественной и зарубежной психологии // Проблемы общей и организационной психологии. – 1999. -№ 4. – С. 70 – 97.
- 33.Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности //Вопросы психологии. -№ 1. -1996. – С. 5-19.
- 34.Пейсахов Н.М. Методика "Способность самоуправления" // Столяренко Л.Д. Основы психологии. Р-н-Д. 1997. – С. 527 с.
- 35.Плахотникова И. В., Моросанова В.И. Регуляторная роль отдельных личностных качеств в индивидуально-типических проявлениях саморегуляции произвольной активности // Мир психологии. -2007.-№1.С. 3-85.
- 36.Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М., 2005.
- 37.Прыгин Г.С., Степанский В.И., Фарютин В.П. Особенности саморегуляции и профессиональное самоопределение. // Вопросы психологии, 1987. -№4. – С. 44-51.
- 38.Психотехнологии в социальной работе. Вып.8. /Сб. под ред. Козлова В.В.Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2003. – С. 213.
- 39.Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: уч. пос.: в 2кн. – Кн.2 / Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2008. – С. 477.
- 40.Рубинштейн М. М. Проблемы учителя. – М., 1996.
- 41.Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. -М., 1973.
- 42.Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности. 2 изд. – Издательство Питер. – СПб, 2003. — С. 224.

43. Социальная психология. / Под ред. А.М. Столяренко. – М.: Юнити, 2001. – С. 456.
44. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных с неврозами и психосоматическими расстройствами. -СПб, 1992.
45. Творогова Н.Д., Волковая В.В. Психология развития профессионала. – М.: Юнити, 2000. – С. 246.
46. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Ось-89, 1990. – 258 с.
47. Фрейд З. Я и Оно. -Л., 1924.
48. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной регуляции в педагогической деятельности // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М., 1988.
49. Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -М.: Логос, 1994. -329 с. 92.
50. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. - М.: Логос, 1996. -320 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Исходные данные результатов диагностики испытуемых женщин - педагогов ДОУ с разным стажем работы

	Общ	Наст	Самообл	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из	Самоч	Актив	Настр	стаж
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	20	12	8	6	2	4	4	2	2	1	6	5	4	1
2	15	7	8	10	2	4	3	2	2	2	5	4	4	1
3	10	5	5	12	4	6	3	3	2	1	4	4	4	1
4	13	7	6	6	3	3	5	2	1	2	3	4	5	1
5	12	6	6	6	4	4	5	4	2	2	5	6	5	1
6	11	5	6	6	2	3	8	2	1	3	3	3	3	1
7	7	3	4	7	2	4	6	4	3	1	5	3	3	1
8	16	8	8	8	3	2	8	6	2	1	3	3	4	1
9	8	4	4	6	3	2	9	5	2	1	4	4	4	1
10	11	5	6	13	4	1	4	2	1	1	2	4	5	1
11	10	6	4	6	2	5	2	4	2	2	2	3	3	1
12	19	9	10	12	2	5	8	5	3	2	3	4	4	1
13	15	5	10	6	3	3	6	5	2	3	6	5	5	1
14	12	7	5	7	6	4	5	6	2	2	5	5	5	1
15	16	12	4	7	5	3	9	5	1	3	3	4	4	1
16	8	6	2	9	6	4	7	5	1	3	4	4	5	1
17	9	4	5	6	8	4	5	4	1	1	7	6	6	1
18	9	7	2	7	8	4	4	5	1	1	4	5	4	1
19	21	9	12	10	5	11	8	5	2	2	3	3	3	1
20	9	5	4	10	9	8	7	6	2	2	4	3	3	1
21	7	5	2	8	6	7	7	5	3	3	2	3	3	1
22	11	6	5	7	6	8	8	5	2	2	7	6	6	1

23	7	5	2	9	3	6	5	5	3	3	4	5	4	1
24	16	8	8	10	8	9	7	5	3	3	3	3	3	1
25	17	10	7	7	7	7	7	6	3	3	4	3	3	1
26	8	4	4	11	6	7	5	5	2	2	2	3	3	1
27	10	7	3	12	6	5	6	5	3	3	7	6	6	1
28	16	7	9	8	5	7	5	5	1	1	4	5	4	1
29	17	12	5	10	6	6	7	7	2	2	4	3	1	1
30	7	3	4	16	4	11	7	6	2	2	4	1	2	1
31	10	6	4	21	6	8	7	5	3	1	6	2	2	1
32	6	3	3	18	9	7	8	4	3	1	5	3	3	1
33	8	4	4	12	7	8	5	4	1	2	5	2	2	1
34	18	9	9	10	6	6	7	6	2	2	5	2	3	1
35	13	11	2	11	6	9	7	5	3	3	4	5	4	2
36	7	3	4	10	9	7	5	5	2	2	3	3	3	2
37	10	4	6	15	11	7	6	5	2	3	4	3	3	2
38	8	4	4	18	7	5	6	6	2	3	2	3	3	2
39	9	5	4	10	9	7	6	6	1	3	5	6	4	2
40	20	11	9	9	10	6	7	5	2	2	3	4	3	2
41	14	6	8	18	8	6	6	5	1	3	5	4	5	2
42	11	4	7	12	6	7	6	6	1	1	6	5	6	2
43	7	3	4	10	5	7	8	4	1	2	5	7	6	2
44	12	2	10	11	8	5	6	6	1	2	5	3	5	2
45	9	3	6	10	6	6	8	5	1	1	5	6	6	2
46	20	12	8	15	5	9	5	4	1	1	3	7	7	2
47	6	3	3	18	8	6	6	3	3	2	3	3	3	2
48	12	5	7	10	4	5	6	4	3	2	4	3	3	2
49	17	10	7	9	6	9	7	4	4	3	2	3	3	2
50	11	7	4	13	8	7	7	6	2	2	5	6	4	2

51	14	9	5	15	5	4	7	6	3	3	3	4	3	2
52	9	5	4	17	7	3	7	5	2	3	5	4	5	2
53	11	3	8	9	6	6	6	6	3	3	6	5	6	2
54	18	10	8	11	9	7	7	5	2	2	5	7	6	2
55	13	9	4	22	11	6	8	4	2	3	3	3	3	2
56	9	8	1	27	7	11	8	3	1	1	4	3	3	2
57	8	4	4	20	9	8	7	4	4	2	2	3	3	2
58	13	4	9	21	10	6	6	4	3	2	5	6	4	2
59	12	10	2	27	8	8	8	6	2	3	3	4	3	2
60	10	8	2	17	6	7	7	6	2	3	5	4	5	2
61	6	2	4	27	5	9	9	5	2	3	6	5	6	2
62	21	11	10	21	8	7	8	6	4	3	5	7	6	2
63	9	8	1	10	7	6	7	6	4	2	2	4	4	2
64	8	4	4	22	6	11	7	6	4	2	2	3	3	2
65	13	4	9	18	6	9	6	7	2	3	1	3	5	2
66	12	10	2	13	8	8	8	6	2	3	2	2	4	2
67	10	8	2	29	6	8	9	6	3	2	3	1	2	2
68	6	2	4	21	10	7	7	5	3	2	2	2	3	2
69	14	11	3	17	11	10	7	6	3	1	1	3	4	2
70	17	11	6	31	9	9	8	7	3	2	1	3	3	2
71	4	3	1	28	10	10	8	6	3	3	2	2	4	2

*Условные обозначения:* в графе «стаж» - 1 – испытуемые со стажем работы до 3 лет (34 женщины - педагоги ДОУ);

2 – испытуемые со стажем работы более 5 лет (37 женщин - педагоги ДОУ).

Результаты расчёта оценки нормальности распределения показателей исследования по критериям Колмогорова – Смирнова, Лиллиефорса и Шапиро-Уилка в выборке испытуемых педагогов ДОУ со стажем работы менее трёх лет

Показатели исследования	N	max D	K-S	Lilliefors	W	p
Настроение	34	0,153516	p > .20	<b>p &lt; ,05</b>	<b>0,924241</b>	<b>0,021331</b>
Самообладание	34	0,156082	p > .20	<b>p &lt; ,05</b>	<b>0,920134</b>	<b>0,016298</b>
Интернальность достижений	34	0,169745	p > .20	<b>p &lt; ,05</b>	<b>0,929411</b>	<b>0,030071</b>
Интернальность неудач	34	0,174386	p > .20	<b>p &lt; ,05</b>	<b>0,835992</b>	<b>0,000138</b>
Интер. в обл. сем. отношений	34	0,158637	p > .20	<b>p &lt; ,05</b>	<b>0,926008</b>	<b>0,023973</b>
Интер. в обл. произ. отношений	34	0,166808	p > .20	<b>p &lt; ,05</b>	0,957180	0,200974
Интер. в обл. межл. отношений	34	0,195602	p < ,15	<b>p &lt; ,01</b>	0,943417	0,077965
Интер. в области здоровья	34	0,276996	<b>p &lt; ,01</b>	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,861377</b>	<b>0,000508</b>
Самочувствие	34	0,235294	<b>p &lt; ,05</b>	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,811640</b>	<b>0,000043</b>
Активность	34	0,210876	p < ,10	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,807948</b>	<b>0,000037</b>
Настроение	34	0,174854	p > .20	<b>p &lt; ,05</b>	<b>0,931100</b>	<b>0,033680</b>
Актив	34	0,204058	p < ,15	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,926071</b>	<b>0,024073</b>
Настр	34	0,177903	p > .20	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,935068</b>	<b>0,044034</b>

Результаты расчёта оценки нормальности распределения показателей исследования по критериям Колмогорова – Смирнова, Лилиефорса и Шапиро-Уилка в выборке испытуемых педагогов ДОУ со стажем работы более пяти лет

Показатели исследования	N	max D	K-S	Lilliefors	W	p
Настроение	37	0,110589	p > .20	p > .20	0,952132	0,113045
Самообладание	37	0,200872	p < ,10	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,888694</b>	<b>0,001451</b>
Интернальность достижений	37	0,216132	p < ,10	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,928730</b>	<b>0,020469</b>
Интернальность неудач	37	0,137664	p > .20	p < ,10	<b>0,910227</b>	<b>0,005742</b>
Интер. в обл. сем. отношений	37	0,170929	p > .20	<b>p &lt; ,01</b>	0,944682	0,065083
Интер. в обл. произ. отношений	37	0,174439	p > .20	<b>p &lt; ,01</b>	0,962891	0,249136
Интер. в обл. межл. отношений	37	0,181116	p < ,20	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,910638</b>	<b>0,005902</b>
Интер. в области здоровья	37	0,259370	<b>p &lt; ,05</b>	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,877934</b>	<b>0,000759</b>
Самочувствие	36	0,215727	p < ,10	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,878043</b>	<b>0,000903</b>
Активность	37	0,289087	<b>p &lt; ,01</b>	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,772776</b>	<b>0,000004</b>
Настроение	37	0,205517	p < ,10	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,908546</b>	<b>0,005137</b>
Актив	37	0,227368	<b>p &lt; ,05</b>	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,901882</b>	<b>0,003326</b>
Настр	37	0,242163	<b>p &lt; ,05</b>	<b>p &lt; ,01</b>	<b>0,862705</b>	<b>0,000316</b>

Значимые различия в выраженности показателей исследования, полученные в выборках женщин - педагогов ДОУ с разным стажем работы, по U - критерию Манна – Уитни

Показат. исслед.	Rank Sum	Rank Sum	U	Z	p-value	кол. 1 гр.	кол. 2 гр.
Общ	1258,500	1297,500	594,5000	0,39135	0,695540	34	37
Наст	1268,500	1287,500	584,5000	0,50645	0,612541	34	37
Самообл	1298,500	1257,500	554,5000	0,85176	0,394350	34	37
Ио	777,000	1779,000	182,0000	<b>-5,13932</b>	<b>0,000000</b>	34	37
Ид	843,000	1713,000	248,0000	<b>-4,37964</b>	<b>0,000012</b>	34	37
Ин	947,500	1608,500	352,5000	<b>-3,17682</b>	<b>0,001489</b>	34	37
Ис	1056,000	1500,000	461,0000	<b>-1,96796</b>	<b>0,049861</b>	34	37
Ип	1037,000	1519,000	442,0000	<b>-2,14666</b>	<b>0,031821</b>	34	37
Им	1097,000	1388,000	502,0000	-1,28672	0,198192	34	36
Из	1054,000	1502,000	459,0000	-1,95098	0,051060	34	37
Самоч	1355,000	1201,000	498,0000	1,50209	0,133076	34	37
Актив	1193,000	1363,000	598,0000	-0,35106	0,725542	34	37
Настр	1146,500	1409,500	551,5000	-0,88629	0,375463	34	37

Матрица корреляций между показателями исследования, полученная в выборке испытуемых женщин - педагогов ДОУ со стажем работы менее трёх лет

	Общ	Наст	Самообл	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из	Самоч	Актив	Настр
Общ	1,000000												
Наст	<b>0,867511</b>	1,000000											
Самообл	<b>0,840703</b>	<b>0,488385</b>	1,000000										
Ио	-0,166130	-0,120044	-0,148494	1,000000									
Ид	-0,205089	-0,048429	-0,328958	0,319740	1,000000								
Ин	-0,111252	-0,062266	-0,098850	<b>0,537440</b>	<b>0,506394</b>	1,000000							
Ис	0,100950	0,106166	0,035286	0,083808	0,140046	0,130388	1,000000						
Ип	0,136733	0,280435	-0,043401	0,187333	<b>0,404689</b>	<b>0,346884</b>	<b>0,457306</b>	1,000000					
Им	-0,080660	0,006245	-0,083516	0,306826	0,018824	<b>0,399844</b>	0,220549	0,267000	1,000000				
Из	0,087388	0,202503	-0,067817	-0,091991	0,056847	0,128941	0,235258	0,241410	0,156053	1,000000			
Самоч	-0,059882	-0,096841	-0,015054	-0,051088	0,190482	0,064327	-0,105453	-0,018452	0,128599	-0,183576	1,000000		
Актив	0,105671	0,124863	0,047777	<b>-0,448978</b>	-0,118166	<b>-0,430080</b>	-0,306662	-0,242038	-0,200165	-0,027548	<b>0,356434</b>	1,000000	
Настр	0,099402	0,078486	0,105235	<b>-0,391904</b>	-0,145048	<b>-0,561161</b>	-0,217456	-0,250709	-0,281289	-0,010876	0,271949	<b>0,893409</b>	1,0000

Матрица корреляций между показателями исследования, полученная в выборке испытуемых женщин - педагогов ДОУ со стажем работы более пяти лет

	Общ	Наст	Самообл	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из	Самоч	Актив	Настр
Общ	1,000000												
Наст	<b>0,767421</b>	1,000000											
Самообл	<b>0,556357</b>	-0,024843	1,000000										
Ио	-0,158800	0,005702	-0,294946	1,000000									
Ид	0,043310	0,057630	-0,030842	0,208989	1,000000								
Ин	-0,021445	0,232910	<b>-0,337525</b>	<b>0,386074</b>	0,005569	1,000000							
Ис	-0,078433	0,211913	<b>-0,442173</b>	<b>0,431464</b>	-0,014941	<b>0,348532</b>	1,000000						
Ип	0,109168	0,096581	-0,038309	0,122384	0,001971	0,111896	0,088653	1,000000					
Им	0,064653	0,173489	-0,107875	0,158647	0,057231	0,114351	0,141322	0,078806	1,000000				
Из	0,039856	0,034021	-0,047474	0,085223	-0,002631	-0,116540	0,081063	0,249371	0,120373	1,000000			
Самоч	-0,015062	-0,252453	0,300789	-0,272579	-0,250815	<b>-0,380746</b>	-0,094243	-0,175956	<b>-0,454127</b>	0,042028	1,000000		
Актив	0,283265	0,153566	<b>0,368633</b>	<b>-0,362913</b>	-0,266312	-0,201371	-0,099679	-0,101233	-0,288833	-0,060375	<b>0,679883</b>	1,000000	
Настр	0,146620	-0,097178	<b>0,346212</b>	-0,277323	-0,296774	-0,048339	-0,087790	0,101850	<b>-0,416324</b>	-0,014925	<b>0,586805</b>	<b>0,693899</b>	1,000

Факторное отображение показателей исследования в выборке испытуемых женщин - педагогов ДОУ  
со стажем работы менее трёх лет

Показатели исследования	Факторы			
	1	2	3	4
Настроение	0,034933	0,060924	-0,728675	0,345955
Самообладание	-0,001655	-0,017284	<b>-0,886710</b>	-0,130264
Интернальность достижений	0,633187	0,123069	0,422522	0,135397
Интернальность неудач	<b>0,745023</b>	-0,355048	0,041632	-0,058769
Интер. в обл. сем. отношений	0,424624	-0,104908	-0,144189	0,538966
Интер. в обл. произ. отношений	<b>0,692210</b>	-0,061867	0,002412	0,442520
Интер. в обл. межл. отношений	0,547236	-0,100908	-0,108855	0,029546
Интер. в области здоровья	0,015741	-0,009803	0,000416	<b>0,813125</b>
Самочувствие	0,415387	<b>0,703842</b>	-0,001825	-0,323959
Активность	-0,240133	<b>0,908954</b>	-0,031523	0,010015
Настроение	-0,345930	<b>0,864093</b>	0,031056	0,047953
<b>Удельный вес фактора</b>	2,266262	2,238575	1,532087	1,414141
<b>ДОД</b>	0,206024	0,203507	0,139281	0,128558

Факторное отображение показателей исследования в выборке испытуемых женщин - педагогов ДОУ  
со стажем работы более пяти лет

Показатели исследования	Факторы			
	1	2	3	4
Настроение	-0,026288	<b>0,785719</b>	0,199050	0,022438
Самообладание	0,415048	-0,018252	0,160962	<b>-0,728642</b>
Интернальность достижений	-0,419160	0,120840	-0,061486	-0,476432
Интернальность неудач	-0,117046	<b>0,693333</b>	-0,301346	0,265029
Интер. в обл. сем. отношений	-0,020336	0,312080	0,146125	<b>0,745014</b>
Интер. в обл. произ. отношений	0,018972	0,225023	<b>0,693703</b>	-0,054005
Интер. в обл. межл. отношений	-0,498333	0,253735	0,323355	0,030496
Интер. в обл. семейного здоровья	-0,100245	-0,280111	<b>0,794205</b>	0,125711
Самочувствие	<b>0,761622</b>	-0,441089	-0,019369	0,086208
Активность	<b>0,861068</b>	0,121380	-0,023073	-0,137160
Настроение	<b>0,912795</b>	0,040700	0,016714	-0,098798
<b>Удельный вес фактора</b>	2,776212	1,614824	1,399203	1,439351
<b>ДОД</b>	0,252383	0,146802	0,127200	0,130850