

УДК 159.9

Левченко В.В., студент гр. П1-22

Соавтор: Бабатина С.И., канд. психол. наук, доцент

Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова

Россия, Республика Крым, г. Симферополь

**ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ: СТРУКТУРА,
ДИАГНОСТИКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

**PERSONAL EFFECTIVENESS OF STUDENTS: STRUCTURE,
DIAGNOSTICS AND PSYCHOLOGICAL FACTORS**

Аннотация: В статье рассматривается проблема личной эффективности студентов в контексте учебной деятельности. Актуальность исследования обусловлена высоким уровнем прокрастинации и трудностей самоорганизации в студенческом возрасте. Цель — теоретически обосновать структуру личной эффективности и эмпирически выявить её взаимосвязь с локусом контроля и саморегуляцией. Метод: опрос 60 студентов с использованием ССП-98 и шкалы Роттера. Результаты показали, что интернальность и развитая саморегуляция являются предикторами личной эффективности. Предложены практические рекомендации для психолого-педагогического сопровождения студентов.

Ключевые слова: личная эффективность, саморегуляция, локус контроля, студенты, учебная деятельность, прокрастинация, ССП-98.

Annotation: The article deals with the problem of personal effectiveness of students in the context of educational activities. The relevance of the study is due to the high level of procrastination and difficulties of self-organization in student age. The purpose is to theoretically substantiate the structure of personal effectiveness and empirically identify its relationship with locus of control and self-regulation. Method: a survey of 60 students using SSP-98 and

the Rotter scale. The results showed that internality and developed self-regulation are predictors of personal effectiveness. Practical recommendations for psychological and pedagogical support of students are proposed.

Keywords: personal effectiveness, self-regulation, locus of control, students, educational activity, procrastination, SSP-98.

Введение

В современной психологии всё большее внимание уделяется изучению личной эффективности как интегральной характеристики, определяющей успешность деятельности в различных сферах жизни [1]. Особую значимость эта проблема приобретает в студенческом возрасте, когда формируются основы профессиональной и личной траектории, а требования к самоорганизации и самоконтролю значительно возрастают по сравнению со школьным периодом [2, 3].

Личная эффективность представляет собой способность человека достигать поставленных целей с оптимальными затратами ресурсов (временных, энергетических, когнитивных). В отличие от самоэффективности (веры в свои силы) и продуктивности (количественного соотношения результата к затратам), личная эффективность включает не только результат, но и процесс его достижения, а также соответствие результатов личным ценностям и целям [1, 4].

Целью настоящего исследования стало теоретическое обоснование структуры личной эффективности студентов и эмпирическое выявление её взаимосвязи с локусом контроля (ответственностью) и стилем саморегуляции.

Методы и исследования

На основе анализа работ Е.Ю. Мандриковой, В.И. Моросановой и А.В. Карпова были выделены пять ключевых компонентов личной эффективности [1, 4, 5]. Целеполагание — способность ставить

конкретные, реалистичные и измеримые цели, предпочтительно внутренние (исходящие из собственных ценностей). Планирование — умение разрабатывать план достижения цели, разбивать путь на этапы и распределять ресурсы. Саморегуляция и самоконтроль — способность управлять своим поведением, эмоциями и вниманием, включая волевую регуляцию и тормозный контроль. Рефлексия — анализ своих действий и результатов, коррекция поведения на основе обратной связи. Ответственность и инициативность — готовность брать на себя обязательства и действовать без внешнего давления.

Для эмпирического исследования личной эффективности студентов использовались два валидных инструмента. Шкала локуса контроля Дж. Роттера позволяет определить, в какой степени человек приписывает ответственность за события своей жизни себе (интернальность) или внешним обстоятельствам (экстернальность) [6]. Опросник «Стиль саморегуляции поведения — 98» (ССП-98) В.И. Моросановой измеряет планирование, моделирование, программирование, оценку результатов, гибкость и самостоятельность, а также общий уровень саморегуляции [4].

Исследование проводилось на базе Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова. Выборку составили 60 студентов 2–4 курсов (32 девушки, 28 юношей) в возрасте от 18 до 23 лет (средний возраст — 20,4 года). Сбор данных осуществлялся с помощью онлайн-анкетирования (Google Forms), участие было добровольным и анонимным. Статистическая обработка включала описательные статистики и корреляционный анализ (коэффициент Спирмена).

Результаты

Результаты диагностики локуса контроля показали, что большинство студентов (75%, n=45) демонстрируют экстернальный локус контроля, и лишь 25% (n=15) — интернальный. Сбалансированного типа не выявлено.

При сравнении юношей и девушек значимых различий не обнаружено (в обеих подгруппах соотношение 25% / 75%).

Результаты диагностики стиля саморегуляции представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Показатели саморегуляции по опроснику ССП-98 (N=60)

Шкала ССП-98	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)
Планирование (Пл)	7,2	1,65
Моделирование (Мд)	6,9	1,58
Программирование (Пр)	7,4	1,45
Оценка результатов (Ор)	6,6	1,52
Гибкость (Гб)	7,1	1,49
Самостоятельность (Сс)	6,9	1,61
Общий уровень саморегуляции	42,2	6,87

Как видно из таблицы 1, общий уровень саморегуляции студентов находится на высоком уровне ($M = 42,2$). Наиболее развитыми регуляторными процессами являются программирование ($M = 7,4$) и планирование ($M = 7,2$). Несколько менее развиты оценка результатов ($M = 6,6$) и самостоятельность ($M = 6,9$), что может указывать на трудности с самоанализом и зависимость от внешней оценки.

При сравнении юношей и девушек выявлено, что девушки имеют статистически значимо более высокие показатели общего уровня саморегуляции (43,6 против 40,8, $p < 0,05$), а также по шкалам планирования, программирования и гибкости.

Корреляционный анализ показал, что интернальный локус контроля положительно коррелирует с общим уровнем саморегуляции ($r = 0,47$, $p < 0,01$) и особенно с шкалами «планирование» ($r = 0,44$) и «самостоятельность» ($r = 0,42$). Экстернальный локус контроля, напротив, отрицательно связан с этими показателями.

Заключение

Проведённое исследование подтвердило, что личная эффективность студентов имеет многокомпонентную структуру и тесно связана с локусом контроля и стилем саморегуляции. Интернальный локус контроля и развитая саморегуляция (особенно планирование, моделирование и оценка результатов) являются ключевыми предикторами личной эффективности. Выявлены гендерные различия: девушки демонстрируют более высокие показатели саморегуляции, что согласуется с данными предыдущих исследований [4].

Практическая значимость результатов заключается в возможности их использования психологами образовательных организаций для разработки программ развития личной эффективности студентов. Рекомендуется проведение тренингов целеполагания и тайм-менеджмента для студентов с низкими показателями саморегуляции, а также развитие рефлексивных навыков и самостоятельности через проектное обучение и индивидуальные планы развития.

Использованные источники

1. Мандрикова Е.Ю. Личная эффективность: структура и диагностика // Организационная психология. — 2015. — Т. 5, № 2. — С. 68–84.
2. Ковалев В.И. Особенности временной перспективы в период ранней взрослости // Вопросы психологии. — 2019. — № 3. — С. 45–53.

3. Степанова О.В. Временная перспектива и стратегии совладающего поведения у студентов // Психология обучения. — 2017. — № 10. — С. 78–88.
4. Моросанова В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): руководство. — М.: Когнито-Центр, 2004.
5. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности. — М.: Институт психологии РАН, 2004.
6. Роттер Дж.Б. Социальное научение и клиническая психология. — Нью-Йорк: Прентис-Холл, 1954.
7. Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000.
8. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. — СПб.: Речь, 2010.