



ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ / PSYCHOLOGY OF EDUCATION

УДК 37.015.3

DOI: 10.15507/1991-9468.084.020.201603.374-381

САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ЛИЧНОСТНО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Ж. Г. Гаранина^{1*}, О. Е. Мальцева²¹ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарева», г. Саранск, Россия,
**garanina23@mail.ru*²УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение: в статье рассматривается проблема личностно-профессионального саморазвития будущих специалистов на этапе профессионального обучения в вузе и роль саморегуляции в данном процессе. Анализируются особенности и стадии процесса саморегуляции, среди которых выделяются этапы осознания значимости процесса саморазвития, формирования личностных и профессиональных целей, оценки возможных условий ее достижения, этапы самопрограммирования исполнительских действий, контроля и оценки результатов достижения поставленных целей саморазвития.

Материалы и методы: в исследовании использовались психодиагностические методы, направленные на выявление личностных и профессиональных особенностей студентов. Для статистической обработки полученных результатов применялся корреляционный и кластерный анализ.

Результаты исследования: в результате экспериментального исследования личностно-профессионального саморазвития студентов-психологов были выявлены факторы, влияющие на успешность достижения целей саморазвития в процессе профессионального обучения, среди которых значительное место занимают регулятивные, рефлексивные и мотивационные компоненты. В результате кластерного анализа определены три группы студентов, отличающихся уровнем развития саморегуляции, готовностью к самопознанию и саморазвитию, а также уровнем самоконтроля и самоэффективности.

Обсуждение и заключения: саморегуляция студентов взаимосвязана с такими характеристиками, как готовность к саморазвитию, самоотношение, самоэффективность и рефлексия. На основании проведенного исследования делаются выводы о том, что профессиональное и личностное саморазвитие студентов-психологов является достаточно значимой жизненной ценностью, которая зависит от осознания своих профессиональных и личностных целей, а также от уровня сформированности регулятивных и рефлексивных качеств, влияющих на целенаправленность и систематичность процесса личностно-профессионального самосовершенствования в процессе получения профессионального образования.

Ключевые слова: личностно-профессиональное саморазвитие; будущие специалисты; саморегуляция; рефлексия; самоэффективность; самоотношение; самоконтроль

Для цитирования: Гаранина Ж. Г., Мальцева О. Е. Саморегуляция как фактор личностно-профессионального саморазвития будущих специалистов // Интеграция образования. 2016. Т. 20, № 3. С. 374–381. DOI: 10.15507/1991-9468.084.020.201603.374-381

SELF-REGULATION AS A FACTOR IN PERSONAL- PROFESSIONAL SELF-DEVELOPMENT OF FUTURE SPECIALISTS

Zh. G. Garanina^{a*}, O. E. Maltseva^b^aNational Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia,
**garanina23@mail.ru*^bYanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Belarus

Introduction: the article considers the problem of personal and professional self-development of future specialists at the stage of higher education and the role of self-regulation in this process. The specifics and the stage of self-regulation process, among which are stages of awareness of the importance of self-



development process, the formation of personal and professional goals, assessment of possible conditions of its achievement, self-programming stages of performing activities, monitoring and evaluation of the achievement of self-development purposes.

Materials and Methods: the author used psychodiagnostic methods aimed at identifying the personal and professional characteristics of students. The correlation and cluster analysis was used for statistical treatment of results.

Results: As a result of experimental research on personal and professional self-development of psychology students the factors were identified, which play an important role in achieving self-development purposes in the course of training. Cluster analysis revealed three groups of students with different levels of development of self-regulation, willingness to self-knowledge and self-development, and the level of self-control and self-efficacy.

Discussion and Conclusions: the results show that self-regulation of students is related to such characteristics as commitment to self-development, self-attitude, self-efficacy and reflection. Professional and personal self-development of psychology students is quite a meaningful life value, which depends on the awareness of their professional and personal goals as well as on the level of formation of regulatory and reflective qualities that affect the focus and systematic process of personality.

Keywords: personal and professional self-development; future professionals; self-control; reflection; self-efficacy; self-attitude; self-control

For citation: Garanina ZhG, Maltseva OE. Self-regulation as a factor in personal-professional self-development of future specialists. *Integratsiya obrazovaniya* = Integration of Education. 2016; 3(20):374-381. DOI: 10.15507/1991-9468.084.020.201603.374-381

Введение

Одной из актуальных психолого-педагогических проблем современной системы высшего образования является изучение факторов и условий, влияющих на процесс профессионального становления и саморазвития будущих специалистов. Саморазвитие рассматривается нами как целостная саморазвивающаяся система, основанная на деятельностном преобразовании личностью себя, порождаемая потребностями в самоизменении и личностном росте и осуществляющаяся в ходе саморегуляции своего поведения и деятельности, направленной на достижение личностно и профессионально значимых целей [1]. Среди особенностей и форм саморазвития В. Г. Маралов выделяет самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализацию и самореализацию [2]. На успешность процесса профессионального саморазвития влияют разнообразные факторы, среди которых можно выделить регулятивные, направленные на поиск и мобилизацию внутренних ресурсов, создающих возможности для целенаправленного самоизменения и самосовершенствования. Практическая реализация процесса саморазвития невозможна без участия механизмов саморегуляции, обеспечивающих повышение уровня самоконтроля и самоорганизации личности, самомобилизацию внутренних усилий, направленных на личностный и профессиональный рост.

Проблема волевой саморегуляции является одной из актуальных в отечественной психологии. Еще И. П. Павлов отмечал, что «человек есть система... единственная по высочайшему регулированию... сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая» [3, с. 394]. Он считал, что если создать людям все необходимые условия для саморазвития, то каждый «человек может стать тем, кем он может и должен стать».

К. А. Абульханова-Славская, рассматривая проблему личностной саморегуляции, считает, что она раскрывается в способе преодоления препятствий, в умении не щадить сил, распределять их на всем протяжении деятельности. Наряду с проблемой саморегуляции она анализирует проблемы самоуправления, самовоспитания, направленного на формирование своих способностей и личностных качеств. Вопрос о самоуправлении она связывает с саморегуляцией не только текущей деятельности и отношений с людьми, но и с построением личностью собственных коренных отношений с жизнедеятельностью [4].

Осознанная саморегуляция рассматривается как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей [5; 6].



Осознанная саморегуляция деятельности А. С. Чурсиной трактуется как основа готовности к профессиональному саморазвитию, как способность человека реализовать на практике свой субъектный опыт в области профессионального самоопределения и самореализации [7].

О. А. Конопкиным была разработана концепция осознанного саморегулирования произвольной активности человека, в которой обобщены данные исследований саморегуляции осознаваемой активности субъекта в достижении поставленных целей в разных видах деятельности [8]. Для высокой эффективности деятельности необходимо наличие развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних практических и внутренних (направленных на себя и на решение своих проблем саморазвития) целей. В соответствии с разработанной О. А. Конопкиным структурно-функциональной моделью осознанного саморегулирования деятельности человека можно проанализировать наиболее общие структурно-функциональные моменты строения процессов саморегуляции в процессе осуществления саморазвития.

На этапе принятия субъектом цели деятельности происходит осознание значимости процесса саморазвития, формируются актуальные личностные и профессиональные цели. Цель при этом можно рассматривать в качестве главного звена психической саморегуляции, которое определяет общую осознаваемую направленность деятельности, а также многие особенности функционирования процесса саморегуляции. На данном этапе большую роль играют ценностно-смысловые компоненты саморазвития, определяющие уровень значимости поставленных целей. При постановке целей субъект оценивает возможные условия ее достижения, учет которых считает необходимым для успешной деятельности. На основании оценки данных условий человек осуществляет самопрограммирование исполнительских действий, направленных на реализацию процесса саморазвития.

Следующим функциональным звеном в системе саморегуляции является систе-

ма субъективных критериев достижения цели. Она имеет функцию уточнения формы и содержания цели. На данном этапе происходит сопоставление представлений о желательных целях саморазвития с имеющимися у субъекта ресурсами, определяющими уровень достижения поставленных целей.

На этапе контроля и оценки реальных результатов происходит осознание уровня достижения поставленных целей. В процессе выполнения субъектом какой-либо деятельности представления об условиях и программа действий корректируются с учетом внешних и внутренних факторов. На данном этапе большую роль играют контролирующие компоненты процесса саморазвития, позволяющие соотносить и оценивать имеющиеся личные и профессиональные достижения с поставленными целями, устанавливая степень соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения.

Последним этапом в процессе саморегуляции является принятие решения о коррекции полученных результатов, позволяющее оценивать достигнутые результаты и в случае их несоответствия с поставленными целями осуществлять коррекцию исполнительских действий (либо модели значимых условий), уточнение критериев успешности и др. Все звенья регуляторного процесса системно взаимосвязаны и реализуются в целостном процессе саморегуляции [8].

В процессе волевой саморегуляции необходимым и важным звеном, обеспечивающим реализацию выбранных вариантов действия, является самоконтроль, который, по мнению Е. П. Ильина, является дополнительным волевым процессом контроля за действием, когда имеются конкурирующие мотивы [9]. Самоконтроль связан с осознанием и контролированием своих поступков, со сдерживанием желаний, умением управлять собственными действиями.

С точки зрения авторов статьи, самоконтроль является одним из значимых компонентов сознательной саморегуля-

ции своего поведения, направленного на самоизменение, а также личностный и профессиональный рост. Самоконтроль сопровождает протекание процесса саморазвития, помогая личности в осознании и осуществлении практических действий, направленных на достижении поставленных целей. При этом на высшем уровне саморазвития самоконтроль осуществляется целенаправленно и систематически, обеспечивая максимально возможный уровень самореализации. В процессе самоконтроля происходит самонаблюдение, осознание и самоанализ своих действий, сопровождающихся самооценкой и коррекцией результатов. Личность постоянно анализирует и оценивает достигнутые результаты, соотнося их с поставленными целями, а также планирует пути дальнейшего саморазвития.

Материалы и методы

Для изучения особенностей личностно-профессионального саморазвития и роли саморегуляции в его осуществлении было проведено экспериментальное исследование среди студентов отделения «Психология» МГУ им. Н. П. Огарева в возрасте 18–21 год в количестве 120 чел.

Нами использовались следующие методы: для исследования факторов личностного и профессионального саморазвития разрабатывалась авторская анкета, а также применялись опросники И. В. Зверевой «Способность к саморазвитию» и Т. М. Шамовой «Готовность к самопознанию и саморазвитию». Изучение регулятивных факторов саморазвития проводилось с помощью теста М. Снайдера «Оценка самоконтроля в общении», опросника В. И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения студентов», опросника А. В. Карпова «Уровень развития рефлексивности», тест-опросника самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантелеева, методики исследования самооценки С. А. Будасси, методики Р. Шварцера, М. Ерусалема, В. Ромека «Шкала общей самоофективности».

Результаты исследования

Полученные результаты по всей выборке студентов-психологов позволили

выявить уровень саморазвития и мотивационной готовности к нему, а также уровень развития личностных и профессиональных свойств, определяющих содержание мотивационных, рефлексивных и регулятивных факторов саморазвития.

По результатам исследования уровня саморазвития с помощью опросника И. В. Зверевой было установлено, что средний показатель саморазвития у студентов данной выборки соответствует неопределенному уровню, т. е. у большинства студентов не выработалась упорядоченная система саморазвития. Средние уровни готовности к самопознанию и саморазвитию, выявленные по тесту Т. М. Шамовой, соответствуют высокому уровню сформированности данных мотивационных качеств.

Показатели саморегуляции и самоконтроля, выявленные с помощью опросника В. И. Моросановой и теста М. Снайдера, соответствуют среднестатистическим нормам для данной возрастной категории испытуемых. Средние показатели самоотношения по тесту В. В. Столина и С. Р. Пантелеева соответствуют высокому уровню, а результаты самооценки, полученные с помощью опросника С. А. Будасси, – среднему адекватному. В целом по выборке испытуемых можно сделать вывод о том, что сформированные регулятивные качества студентов составляют конативную основу для формирования стремления к саморазвитию.

Исследование рефлексивных особенностей испытуемых с помощью опросника А. В. Карпова показало, что средний уровень сформированности рефлексии в целом по выборке ниже средней нормы, т. е. у большинства испытуемых уровень осознания себя выражен недостаточно, что может препятствовать процессам самопознания и саморазвития.

Анкетирование позволило исследовать способы саморазвития, используемые студентами в процессе обучения. Анализ полученных результатов показал, что большинство испытуемых используют такие способы саморазвития, как чтение научной и художественной литературы (92 %), просмотр научно-по-



пулярных фильмов (27 %). Это способствует получению новых знаний, расширению кругозора. К этой же категории относится получение второго высшего образования (8 %), способствующего профессиональному саморазвитию будущих специалистов. 25 % опрошенных студентов-психологов отмечают такой способ саморазвития, как общение с окружающими людьми, что позволяет развивать практические навыки взаимодействия, необходимые в жизни и в будущей профессии. Можно выделить также регулятивные способы саморазвития, используемые студентами, среди которых наиболее часто упоминаются физические упражнения (16 %), эмоциональный самоконтроль (10 %) и самоанализ (9 %), что позволяет им развиваться на основе саморегуляции своего поведения.

Для определения взаимосвязей между выявленными структурными компонентами личностно-профессионального саморазвития и определения факторов влияющих на процесс саморазвития, использовался корреляционный анализ. Результаты анализа показали, что саморегуляция на высоком уровне значимости связана с самоотношением ($r = 0,782$), самооэффективностью ($r = 0,765$), готовностью к саморазвитию ($r = 0,418$). Выявленные взаимосвязи можно объединить в регулятивный компонент, определяющий успешность осуществления профессиональных коммуникативных задач и уровень саморегуляции студентов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что саморегуляция является значимым фактором, определяющим готовность к саморазвитию, которая формируется на основе устойчивого положительного самоотношения, мотивации к саморазвитию и уверенности в своей профессиональной компетентности.

Уровень коммуникативного самоконтроля значимо взаимосвязан с самооэффективностью ($r = 0,452$) и рефлексией ($r = 0,432$), что доказывает сильное влияние самоконтроля на рефлексивные и профессиональные способности будущих специалистов. Готовность к самопознанию значимо (на 1 % уровне) коррелирует с таким качеством, как рефлексия

($r = 0,715$). Это указывает на влияние рефлексивных качеств студентов, на их мотивационную готовность к самопознанию.

Таким образом, готовность к саморазвитию воздействует на рефлексивные и регулятивные особенности будущих психологов, а также на их уверенность в своей профессиональной компетентности.

В результате проведенного исследования установлены прямые статистически значимые взаимосвязи между ценностью саморазвития и уровнем саморазвития ($r = 0,62$), а также готовностью к саморазвитию ($r = 0,337$). Данные взаимосвязи можно объединить в единый ценностно-мотивационный компонент саморазвития, в котором уровень саморазвития определяется мотивационной готовностью к нему и осуществляется на основе имеющихся ценностей личностного и профессионального саморазвития.

Для определения уровней саморазвития студентов-психологов нами был проведен кластерный анализ [10], в результате которого были сформированы три кластера, позволяющие разделить обследуемых студентов на группы в соответствии с уровнями личностного и профессионального саморазвития.

В первую группу вошли студенты, саморазвитие которых можно охарактеризовать как активное и упорядоченное (48 %). В данной группе одной из важнейших ценностей является саморазвитие. Учащиеся характеризуются высокими показателями уровня саморазвития, высокой готовностью к саморазвитию и самопознанию, высоким уровнем саморегуляции, рефлексии и самооэффективности. Будущие специалисты, находящиеся на данном уровне саморазвития, стремятся к самосовершенствованию, обладают высокой мотивацией к саморазвитию и развитой системой саморегуляции. Они осознают необходимость самоизменения, целенаправленно и систематически развивают свои профессиональные качества, активно познают себя.

Вторую группу составили студенты, имеющие средний уровень саморазвития, который можно назвать неустойчивым

(44 %). В данной группе выявлены высокий уровень ценностей саморазвития, средний уровень мотивационной готовности к саморазвитию и самопознанию. Уровень саморегуляции достаточно высок, однако рефлексивные способности развиты в средней степени. У студентов данной группы отсутствует систематическое саморазвитие в силу недостаточной сформированности регулятивных, рефлексивных и профессиональных качеств. Личностное и профессиональное саморазвитие является неупорядоченным и стихийным, происходит под влиянием сложившихся внешних обстоятельств.

Третья группа студентов (8 % от числа испытуемых) находится на низком (стагнирующем) уровне саморазвития. Здесь выявлены более низкие показатели ценности саморазвития, уровень саморазвития и мотивационная готовность к нему, средний уровень саморегуляции, рефлексии и самооффективности. Студенты данной группы не рассматривают саморазвитие как важную ценность своей жизни и не стремятся к нему. Уровень сформированности их рефлексивных, регулятивных качеств недостаточно высок. Это не позволяет им осуществлять целенаправленный процесс самосовершенствования и саморазвития. Развитие у таких лиц происходит низкими темпами либо вообще не наблюдается. Для субъектов данного уровня характерно отсутствие или слабая степень самоконтроля, что проявляется в неспособности к целенаправленному и осознанному осуществлению практических действий, связанных с самоизменением.

Обсуждение и заключения

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что профессиональное и личностное саморазвитие студентов-психологов протекает на всем протяжении процесса обучения в высшей школе и является достаточно значимой жизненной ценностью, которая зависит от осознания как своих профессиональных и личностных качеств, так и от уровня сформированности психологической компетентности. Регулятивные и рефлексивные качества будущих специалистов являются одними из важнейших факторов саморазвития, обуславливающие целенаправленность и систематичность процесса личностно-профессионального самосовершенствования, стремление к самопознанию и самоизменению в процессе получения профессионального образования.

Личностно-профессиональное саморазвитие студентов-психологов включает в себя несколько уровней, каждый из которых характеризуется высоким, средним или низким уровнем саморегуляции, ценностей и мотивации к саморазвитию, а также различными уровнями сформированности рефлексивных составляющих саморазвития.

Дальнейшие исследования данной проблемы позволят разработать пути формирования регулятивных и рефлексивных качеств студентов, способствующих повышению осознания необходимости профессионального саморазвития и осуществлению целенаправленной деятельности по самосовершенствованию в процессе профессионального обучения в вузе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гаранина Ж. Г. Детерминанты профессионального саморазвития будущих специалистов // Интеграция образования. 2014. Т. 18, № 2 (75). С. 25–31. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21616154> (дата обращения: 31.03.2016).
2. Маралов В. Г. Диалектическая взаимосвязь форм саморазвития в контексте решения проблем психологического сопровождения личности // Интеграция образования. 2015. Т. 19, № 2. С. 117–125. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25015020> (дата обращения: 31.03.2016).
3. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М. : Наука, 1973. 661 с. URL: <http://maxima-library.org/avtory/translator/b/347216> (дата обращения: 31.03.2016).



4. Абульханова-Славская К. А. Методологический принцип субъекта: исследование жизненного пути личности // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 2. С. 5–18. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21560866> (дата обращения: 31.03.2016).
5. Жигимонт С. Н. Роль совершенствования механизмов самоуправления (саморегуляции) в профессиональном и личностном самоопределении юношей и девушек // Концепт: научно-методический электронный журнал. 2014. № S30. С. 11–15. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22585236> (дата обращения: 31.03.2016).
6. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Роль осознанной саморегуляции в организации внешних и внутренних ресурсов достижения учебных целей // Мир образования – образование в мире. 2014. № 2. С. 182–193. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21958333> (дата обращения: 31.03.2016).
7. Чурсина А. С. Формирование готовности к профессиональному саморазвитию как приоритетное направление развития вуза // Современная высшая школа. 2014. № 1. С. 18–21. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21402543> (дата обращения: 31.03.2016).
8. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22–34. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=15318369> (дата обращения: 31.03.2016).
9. Ильин Е. П. Психология воли. СПб.: Питер, 2009. 560 с. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=20098949> (дата обращения: 31.03.2016).
10. Гаранина Ж. Г. Структура и уровни личностно-профессионального саморазвития будущих специалистов // Фундаментальные исследования. 2013. № 6 (Ч. 1). С. 179–183. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=18929979> (дата обращения: 31.03.2016).

Поступила 01.04.16; принята к публикации 25.04.16; опубликована онлайн 30.09.16.

Об авторах:

Гаранина Жанна Григорьевна, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарёва» (Россия, г. Саранск, ул. Большевикская, д. 68), кандидат психологических наук, **ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-5827-3269>, garanina23@mail.ru

Мальцева Ольга Евгеньевна, старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (Республика Беларусь, г. Гродно, ул. Ожешко, д. 22), **ORCID:** <http://orcid.org/0000-0002-7564-4025>, malcevao@tut.by

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

REFERENCES

1. Garanina ZhG. Determinanty professionalnogo samorazvitiya budushchikh spetsialistov [The determinants of professional self-development of future professionals]. *Integratsiya obrazovaniya* = Integration of Education. 2014; 2(18):25-31. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21616154> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)
2. Maralov VG. Dialekticheskaya vzaimosvyaz form samorazvitiya v kontekste resheniya problem psihologicheskogo soprovozhdeniya lichnosti [The dialectical relationship of forms of self-development in the context of solving the problems of individual psychological support]. *Integratsiya obrazovaniya* = Integration of Education. 2015; 2(19):117-125. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=25015020> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)
3. Pavlov IP. Dvadtsatiletniy opyt izucheniya vysshey nervnoy deyatel'nosti (povedeniya) zhivotnykh [Twenty years of experience in studying higher nervous activity (behaviour) of animals]. Moscow: Science; 1973. Available from: <http://maxima-library.org/avtory/translator/b/347216> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)
4. Abulkhanova-Slavskaya KA. Metodologicheskiy printsip subyekta: isslelovaniye zhiznennogo puti lichnosti [Methodological principle of a subject: study of person's life course]. *Psihologicheskii zhurnal* = Psychological journal. 2014; 2(35):5-18. URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21560866> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)
5. Zhigimont SN. Rol sovershenstvovaniya mekhanizmov samoupravleniya (samoregulyatsii) v professional'nom i lichnostnom samoopredelenii yunoshey i devushek [The role of self-improvement mechanisms (self-regulation) in professional and personal self-determination of young men and women]. *Nauchno-*



metodicheskiy elektronnyy zhurnal Kontsept = Scientific and methodical electronic journal Concept. 2014; S30:11-15. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=22585236> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)

6. Morosanova VI, Bondarenko IN. Rol osoznannoy samoregulyatsii v organizatsii vneshnikh i vnutrennikh resursov dostizheniya uchebnykh tsелей [The role of conscious self-regulation in the organisation of internal and external resources to achieve learning goals]. *Mir obrazovaniya – obrazovaniye v mire* = The World of Education – Education in the World. 2014; 2:182-193. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21958333> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)

7. Chursina AS. Formirovaniye gotovnosti k professionalnomu samorazvitiyu kak prioritnoye napravleniye razvitiya vuza [Furthering readiness for professional self-development as a priority direction in the university development]. *Sovremennaya vysshaya shkola* = Modern Higher School. 2014; 1:18-21. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=21402543> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)

8. Konopkin OA. Osoznannaya samoregulyatsiya kak kriteriy subyektivnosti [Conscious self-control as a criterion of subjectivity]. *Voprosy psikhologii* = Problems of Psychology. 2008; 3:22-34. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=15318369> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)

9. Ilin EP. Psihologiya voli [Psychology of will]. St. Petersburg: Piter; 2009. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=20098949> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)

10. Garanina ZhG. Struktura i urovni lichnostno-professionalnogo samorazvitiya buduschikh spetsialistov [The structure and levels of personal and professional self-development of future professionals]. *Fundamentalnyie issledovaniya* = Fundamental Research. 2013; 6:179-183. Available from: <http://elibrary.ru/item.asp?id=18929979> (accessed 31.03.2016). (In Russ.)

Submitted 01.04.16; accepted for publication 25.04.16; published online 30.09.16.

About the authors:

Zhanna G. Garanina, professor, Chair of Psychology, National Research Ogarev Mordovia State University (68, Bolshevistskaya St., Saransk, Russia), Ph.D. (Psychology), **ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5827-3269>**, garanina23@mail.ru

Olga E. Maltseva, senior lecturer, Chair of general and social psychology, Yanka Kupala Grodno State University (22, Ozheshko St., Grodno, Belarus), **ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7564-4025>**, malcevao@tut.by

All authors read and approved the final manuscript.