

Мартынова М. А.
(Россия, Лесосибирск)

ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОММУНИКАТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА ОСОЗНАННУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ ЧЕЛОВЕКА

Ключевые слова: саморегуляция, осознанная саморегуляция, планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность, коммуникативный потенциал.

В статье рассматривается содержание понятий «коммуникативный потенциал», «саморегуляция» и «осознанная саморегуляция» в рамках психологической науки. Приведены результаты экспериментального исследования влияния отдельных показателей коммуникативного потенциала человека на осознанную саморегуляцию. Отмечено, что наличие у человека развитой потребности в общении и умения сотрудничать, сопереживать другим людям способствует становлению навыков осознанной саморегуляции.

Martynova M. A.
(Russia, Lesosibirsk)

THE INFLUENCE OF THE COMMUNICATIVE POTENTIAL'S INDICATORS ON THE CONSCIOUS SELF-REGULATION OF HUMAN

Key words: self-regulation, conscious self-regulation, planning, modeling, programming, evaluation of results, flexibility, independence, communicative potential.

The article considers the content of the notions “communicative potential”, “self-regulation” and “conscious self-regulation” in the framework of the psychological science. The author analyses the results of experimental investigation showed how some indicators of human communicative potential influences on the conscious self-regulation. The author notes if human has the well-grown need in communication, the ability to cooperate and the ability to empathize other people he will have the progress in the development of self-regulation's skills.

Современная социальная ситуация предоставляет человеку огромное количество возможностей для установления контактов и расширения сферы взаимодействия с другими людьми. Благодаря Интернет-технологиям и знанию иностранных языков человек может ежедневно общаться с людьми, которые проживают в других городах и странах, свободно путешествовать по миру, получать престижное образование и работать, не выходя из дома. Однако широкое распространение общения в пространстве Интернета не отменяет реального взаимодействия между людьми, последнее по-прежнему остается преобладающим и наиболее важным для человека. В связи с этим на современном этапе развития общества особенно значимым для человека становится наличие умения общаться с другими людьми, умение слушать и слышать другого человека, умение понимать то, что чувствует собеседник, т.е. наличие коммуникативных свойств и коммуникативных способностей.

Данные свойства и способности составляют основу такого психологического образования как коммуникативный потенциал, от уровня развития которого во многом зависит успешность человека в социальном, личном и профессиональном планах. Поскольку коммуникативный потенциал человека некоторым образом определяет эффективность его действий в различных сферах жизнедеятельности, постольку он может оказывать воздействие на развитие других его психологических особенностей, в том числе и на развитие навыков саморегуляции. В рамках данной статьи будут рассмотрены результаты теоретико-экспериментального исследования влияния отдельных показателей коммуникативного потенциала на осознанную саморегуляцию деятельности человека.

Прежде чем перейти к анализу содержания понятия «коммуникативный потенциал», обратимся к определению понятия «потенциал», которое является родовым по отношению к предыдущему. Под потенциалом понимают совокупность возобновляемых ресурсов, которые могут быть использованы и приведены в действие для достижения определенной цели или результата. Как правило, он отражает некую меру единства достигнутого и возможного у человека, наличие у него скрытых, не проявивших еще себя возможностей или способностей в соответствующих сферах жизнедеятельности [4].

Соответственно, под коммуникативным потенциалом человека рассматривают характеристику его возможностей и способностей, которые определяют качество общения с другими людьми [1]. В психологии изучением проблемы коммуникативного потенциала человека занимались А.А. Бодалев, В.А. Кольцова, А.А. Леонтьев, Р.А. Максимова, А.В. Петровский, В.В. Рыжов, А.В. Фомин [4,8]. В педагогике в контексте проблемы развития профессионально важных качеств будущих педагогов исследованием коммуникативного потенциала занимались Н.В. Бордовская, В.А. Кан-Калик, Л.Л. Лашкова, Л.М. Митина [4]. На сегодняшний день неоднозначным остается представление о том, статичным или динамичным образованием является коммуникативный потенциал, а также какие составляющие входят в его структуру.

Л.Л. Лашкова в рамках своего диссертационного исследования подчеркивает, что коммуникативный потенциал связан с коммуникативно-личностными свойствами человека, которые не только обеспечивают легкость и уверенность в общении, активную позицию во взаимодействии, но и в наиболее общем плане отражают социальный интеллект. При этом в основу этого психологического образования положена потребность в общении и стремление к пониманию других людей [4].

А.В. Фомин раскрывает структуру коммуникативного потенциала через следующие свойства личности: потребность в общении, стремление к пониманию людей, способность к идентификации и сопереживанию, стремление быть понятым, общительность.

А.А. Бодалёв отводит важное место в структуре коммуникативного потенциала таким личностным особенностям как уровень потребности в общении, его локализованность, коммуникативная активность и инициативность.

Р.А. Максимова в дополнение к компонентам коммуникативного потенциала, выделенным А.А. Бодалёвым, включает в его структуру наличие установки на общение с другими людьми, особенности эмоционального отклика на партнера, собственное самочувствие человека в ситуации общения [2].

Сопоставление точек зрения разных авторов на структуру коммуникативного потенциала показало, что данное образование – это единство трех составляющих:

1. Коммуникативные свойства личности (характеризуют отношение к способу общения, развитие потребности в общении).
2. Коммуникативные способности личности (определяют активность и инициативу в общении, эмоциональный отклик на состояние партнера, возможность реализации индивидуальной программы общения).
3. Коммуникативная компетентность (включает знание норм и правил общения, владение психотехниками и технологией в целом) [1].

В отношении особенностей развития коммуникативного потенциала В.А. Кольцова подчеркивает, что он является стабильным личностным образованием, которое формируется в детстве и не изменяется на протяжении последующей жизни.

Противоположную точку зрения предлагает В.В. Рыжов. Он отмечает, что коммуникативный потенциал личности представляет собой динамичную, развивающуюся, обогащающуюся систему свойств и способностей человека. Данные свойства обеспечивают успешное общение в целом и конкретное участие в нем конкретной личности [2].

Л.Л. Лашкова придерживается сходных взглядов. Она подчеркивает, что коммуникативный потенциал является развивающейся системой свойств и способностей,

которые приобретаются в реальных условиях совместной деятельности. Такая система определяет многообразие путей и средств интеграции деятельности человека с деятельностью других людей, закрепляется в виде личностных качеств и особенностей и является своеобразной индивидуальной «историей участия личности» в совместной деятельности. Коммуникативные свойства, образующие содержательную основу коммуникативного потенциала, характеризуют личность сквозь призму ее возможностей как реального субъекта взаимодействия с другими людьми. При этом коммуникативные свойства, прежде всего, определяют глубину и полноту включения личности в совместную деятельность или сотрудничество, выступают как внутренние резервы личности, особенно важные в эмоционально напряженных условиях взаимодействия [4].

И.В. Щёголева в своей статье отмечает, что успешность проявления коммуникативного потенциала личности определяется осознанием значения коммуникативной деятельности, коммуникативных знаний и умений в процессе общения, осознанием коммуникативных возможностей, а также систематическим пополнением знаний по теории и практике общения [8].

Таким образом, коммуникативный потенциал выступает как динамичное образование, включающее в себя коммуникативные свойства и коммуникативные способности и изменяющееся под влиянием совместной деятельности с другими людьми. Высокий уровень его развития позволяет человеку быть успешным в процессе общения. В современной психологии отсутствуют экспериментальные сведения о том, как коммуникативный потенциал оказывает влияние на протекание процесса саморегуляции. Однако поскольку данное образование определяет эффективность действий человека в ходе общения (специфический вид деятельности!) и связано с отдельными личностными особенностями (например, инициативность, коммуникабельность, способность к эмпатии), постольку можно предположить, что коммуникативный потенциал самым тесным образом вплетен в процесс саморегуляции, а без наличия навыков саморегуляции коммуникативный потенциал не может быть реализован.

Исследованием проблемы саморегуляции в психологическом контексте занимались К.А. Абульханова-Славская, Л.Г. Дикая, Б.В. Зейгарник, О.А. Конопкин, Ю.А. Миславский, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий, Д.А. Ошанин, А.О. Прохоров, Г.С. Прыгин, Е.А. Сергиенко [5,7]. На сегодняшний день существует огромное количество определений понятия «саморегуляция», лишь сопоставление которых позволит сформировать целостный взгляд на природу этого психологического феномена. Кроме того, в настоящее время в психологии активно обсуждается вопрос о выделении психологии саморегуляции в отдельную отрасль [5]. Изучение проблемы саморегуляции, возможно, станет ключевым конструктом, позволяющим перейти к интегративному изучению человека, его возможностей не только адаптироваться к миру, но и изменять мир вместе с собой [7, С. 9].

Саморегуляция (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) – это функциональное средство субъекта, позволяющее ему мобилизовать свои личностные и когнитивные возможности, выступающие как психические ресурсы для реализации собственной активности [5].

Процесс эффективной саморегуляции становится важным ключом к успешной жизни человека. Она позволяет ему изменять свое поведение так, чтобы соответствовать ожиданиям других людей, культуре, абстрактным правилам и нормам общества, соблюдая законы и мораль. Кроме того, способность к саморегуляции дает человеку возможность преодолевать внешние и внутренние импульсы и строить свое поведение в соответствии с выбором [7, С. 11].

Способность к саморегуляции выступает как стержень, вокруг которого располагаются основные психические процессы и свойства, а протекание процесса саморегуляции осуществляется за счет всего потенциала психики (интеллектуальные, эмоциональные, волевые процессы и свойства) [5].

Кроме того, в психологии в зависимости от наличия конкретных целей различают осознанную (произвольную) и неосознанную (непроизвольную) саморегуляцию. Неосознанная саморегуляция зависит от психофизиологических предпосылок регуляторных процессов, связана с жизнеобеспечением, осуществляется на основе эволюционно сложившихся инстинктов и напрямую связана с механизмом компенсации [6].

Осознанная саморегуляция – это системно-организованная внутренняя психическая активность по инициации, построению, поддержанию и управлению различными видами и формами произвольной активности человека, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей [5].

Осознанная саморегуляция связана с целевой деятельностью, обеспечивает избирательную активацию на основе целеполагания, ответственна за осознанный выбор и имеет адаптационный характер [6]. По мнению Е.А. Сергиенко с соавт., осознанная саморегуляция характеризуется и как более медленная, и как более энергетически и психически затратная. Она представляет собой более высокий уровень развития данного психологического феномена [7, С. 48].

О.А. Конопкиным была предложена структурно-функциональная концепция осознанной саморегуляции. Согласно этой теории, ведущая роль в процессе осознанной саморегуляции принадлежит целостной системе саморегуляции, которая представляет собой средство самоорганизации деятельности и поведения путем мобилизации необходимых субъекту психических ресурсов для выдвижения и достижения цели [3]. Целостная система саморегуляции включает в себя несколько взаимосвязанных звеньев, за каждым из которых закреплено выполнение определенной функции. Конкретно в данную систему входят следующие составляющие:

1. Принятая субъектом цель деятельности.
2. Субъективная модель значимых условий деятельности.
3. Программа собственно исполнительских действий.
4. Субъективная система критериев успешности деятельности.
5. Информация о реально достигнутых результатах.
6. Решения о коррекциях системы саморегуляции.

Функционирование целостной системы саморегуляции зависит от состояния и качества работы каждого из звеньев. Если в силу обстоятельств одно из них выходит из строя, то нарушается работа всей системы. Однако при возникновении сбоев и повреждений целостная система саморегуляции компенсирует их за счет изменения уровня развития и качества функционирования других звеньев [3].

По мнению В.И. Моросановой и О.А. Конопкиной, формирование целостной системы саморегуляции осуществляется прижизненно, при этом на данный процесс оказывают влияние как биологический фактор (тип НС, половая принадлежность, тип латерализации и т.д.), так и социальный (ценностные ориентации, личностные особенности, тип гендерной идентичности). Следует подчеркнуть, что многие биологически обусловленные недостатки саморегуляции могут быть компенсированы за счет развития отдельных личностных качеств. В.И. Моросанова, рассматривая этот вопрос, отметила, что существуют регуляторно-личностные свойства, которые оказывают влияние на протекание процесса осознанной саморегуляции и определяют его эффективность. К числу регуляторно-личностных качеств она относит решительность, инициативность, гибкость, самостоятельность, настойчивость [3,5]. Приобрести подобные качества человек может благодаря собственной активной деятельности. Данный факт В.И. Моросанова подчеркивает в одной из своих работ следующим образом: «В первую очередь – это влияние собственной субъективной активности на проявления характера и темперамента человека <...> собственная субъективная активность, механизмом которой является осознанная саморегуляция, влияет на проявления темперамента и характера, может раздвигать норму реакции, позволяет существенным образом изменить продуктивные аспекты активности человека» [7, С. 49-50].

Нами было проведено экспериментальное исследование, целью которого выступило изучение характера влияния отдельных показателей коммуникативного потенциала на осознанную саморегуляцию деятельности человека. В эксперименте приняли участие 83 студента факультета педагогики и психологии Лесосибирского педагогического института (68 женщин, 15 мужчин, возраст испытуемых - от 17 до 24 лет). В качестве основных методов исследования были использованы следующие: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (авт. В.И. Моросанова, далее – опросник ССПМ), опросник «Большая пятерка» (авт. Р. МакКрае, П. Коста, далее – опросник Б5) и методика определения общей эмоциональной направленности Б.И. Додонова (далее – методика Б.И. Додонова). Полученные результаты были подвергнуты процедуре математической обработки с использованием метода множественного корреляционного анализа (расчет r-коэффициента Ч. Спирмена). Основные математические расчеты были произведены с помощью пакета программ SPSS 17.0.

При анализе полученных результатов нами были рассмотрены взаимосвязи между всеми шкалами опросника ССПМ, двумя шкалами методики Б.И. Додонова (шкалы «Коммуникативная направленность» и «Альтруистическая направленность») и одной шкалой опросника Б5 (шкала «Экстраверсия – Интроверсия»). Подобный выбор был обусловлен тем, что, на наш взгляд, шкала «Экстраверсия – Интроверсия» отражает уровень развития потребности в общении у человека, а шкалы «Коммуникативные эмоции» и «Альтруистические эмоции» характеризуют наличие установки на общение с другими людьми и особенности эмоциональной реакции на партнера. Данные психологические особенности входят в структуру коммуникативного потенциала человека.

В ходе исследования были обнаружены прямо пропорциональные взаимосвязи между шкалой «Экстраверсия – Интроверсия» опросника Б5 и следующими шкалами опросника ССПМ: шкала «Гибкость» ($r=0,516$ при $p=0,000$), шкала «Самостоятельность» ($r=0,252$ при $p=0,022$) и шкала «Общий уровень саморегуляции» ($r=0,344$ при $p=0,002$). Данный факт свидетельствует о том, что человек с выраженной потребностью в общении с другими людьми и с развитыми коммуникативными навыками характеризуется более высокими показателями в развитии гибкости и самостоятельности, а также более высоким уровнем осознанной саморегуляции. Мы предполагаем, что наличие потребности в общении подталкивает человека к поиску новых знакомств, новых путей для построения общения и изменению глубины уже имеющихся контактов, что, в конце концов, создает условия для становления гибкости и самостоятельности. Кроме того, регулярное включение во взаимодействие с другими людьми требует управления собственным поведением для того, чтобы оно было реализовано необходимым образом. Подобная практика способствует развитию отдельных навыков саморегуляции, повышению общего уровня саморегуляции. При этом следует отметить, что высокий уровень саморегуляции также создает благоприятную основу для развития коммуникабельности.

В отношении шкалы «Альтруистическая направленность» методики Б.И. Додонова были выделены корреляционные взаимосвязи прямо пропорционального характера со шкалами «Общий уровень саморегуляции» ($r=0,279$ при $p=0,011$), «Программирование» ($r=0,272$ при $p=0,014$) и «Гибкость» ($r=0,272$ при $p=0,014$) опросника ССПМ. Это говорит о том, что чем больше выраженность у человека желания сотрудничать с другими людьми, помогать им, сопереживать им, тем лучше он продумывает собственную программу осуществления конкретной деятельности и лучше справляется с возникающими трудностями. Также такие люди обладают более высоким общим уровнем саморегуляции. Однако справедливым является и обратное утверждение: если человек обладает высоким уровнем саморегуляции, то он наделен всеми возможностями для того, чтобы эффективно сотрудничать с другими людьми, сопереживать им, понимать то, что они чувствуют. Получается, что чем лучше человек узнает других, чем лучше он учится разбираться в их

поведении и чувствах, тем проще ему понять самого себя и выстроить собственную линию поведения.

Шкала «Коммуникативная направленность» методики Б.И. Додонова значимо коррелирует со шкалой «Моделирование» ($r = -0,312$ при $p = 0,004$) опросника ССПМ, при этом характер зависимости определяется как обратно пропорциональный. Выделенная взаимосвязь свидетельствует о том, что чем выше развито у человека желание общаться с другими людьми, делиться с ними своими мыслями, переживаниями, тем в меньшей степени он обладает способностью к построению модели значимых условий деятельности, тем большие трудности он испытывает при продумывании того, как он будет действовать в конкретных условиях. Мы предполагаем, что это обусловлено тем, что люди с развитой потребностью в общении, как правило, получают удовольствие от данного процесса и включаются, погружаются в него полностью, отвлекаясь от происходящего вокруг и не обращая внимания, в каких условиях он протекает.

Таким образом, коммуникативный потенциал представляет собой совокупность способностей и возможностей человека, которая определяет качество его общения с другими людьми. Коммуникативный потенциал закономерным образом включен в протекание процесса саморегуляции, поскольку, во-первых, в осуществлении последнего процесса, как правило, участвует потенциал всей психики человека, и, во-вторых, сам процесс общения нуждается в регуляции собственного направления. В ходе экспериментального исследования были выявлены значимые взаимосвязи между отдельными показателями коммуникативного потенциала и осознанной саморегуляцией деятельности человека. Было отмечено, что отдельные коммуникативные свойства и способности человека могут благоприятно влиять на развитие осознанной саморегуляции (навыки программирования, гибкость, самостоятельность), но препятствовать становлению других (навыки моделирования).

Список литературы

1. Коммуникативная компетентность руководителя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/PSIHOLOG/PSIH_UPR/UMK_DO/LEK/L8/3.htm (дата обращения: 01.02.2013 г.).
2. Коммуникативный потенциал личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rosbo.ru/articles.php?cat_id=23&id=1239 (дата обращения: 01.02.2013 г.).
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 2010. – 320 с.
4. Лашкова Л.Л. Концепция развития коммуникативного потенциала будущих педагогов дошкольных образовательных учреждений: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Л.Л. Лашкова. – Челябинск, 2011.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
6. Понятие о психической саморегуляции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studhistory.ru/pages/more/ponjatie-o-psihicheskoi-samoreguljicii.html> (дата обращения: 03.02.2013 г.).
7. Сергиенко Е.А., Виленская Г.А., Ковалева Ю.В. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. – 352 с.
8. Щеголева И.В. Коммуникативный потенциал как система коммуникативных способностей будущих специалистов сферы туризма [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.be5.biz/ekonomika1/r2009/1475.htm> (дата обращения: 01.02.2013 г.).