

## Литература

1. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – М., 1995. – № 1. – С. 5–11.
2. Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В.И. Моросанова; Институт психологии РАН; Психологический ин-т РАО. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
3. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ: Руководство / В.И. Моросанова. – М.: Когито-центр, 2014. – 44 с.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

*Н. Л. Станкевич*

Проблема регуляции собственной активности в учебной, трудовой деятельности широко представлена в отечественной и зарубежной психологии. В рамках данной проблемы исследователи описывают сущность самоконтроля и его значение в процессе регуляции собственной активности. На различных этапах профессионального становления, и особенно в процессе обучения, важным условием достижения высоких результатов является использование навыков самоконтроля как способа эффективной организации учебной деятельности и коррекции составляющих ее компонентов. Процесс обучения в средних и высших учреждениях образования требует от обучающихся (учащихся и студентов) высокой сознательности и активности. Именно поэтому умение контролировать собственные эмоциональные состояния, поведение и деятельность относится к числу тех умений, которые важны как для развития личности, так и для становления специалиста.

Отечественные и зарубежные психологи (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, Ю. Куль, Б.Ф. Скиннер, Х. Хекхаузен) рассматривали особенности самоконтроля в контексте регуляции поведения и деятельности. Результаты многочисленных современных исследований Г.С. Никифорова (1989); А.М. Бокорикова (1994); В.А. Бодрова (2000); А.А. Широковой (2001); Л.Г. Дикой (2002); О.Н. Николаенко (2006); В.Н. Шляпникова (2008) также свидетельствуют о том, что сформированность навыков самоконтроля оказывает непосредственное влияние на организацию и эффективность учебной, трудовой, спортивной деятельности, является критерием успешной адаптации, а также способствует преодолению неудач в различных ситуациях повседневной жизнедеятельности.

В психологии существует ряд подходов к пониманию самоконтроля: как личностного свойства (Ю.В. Ковалева, Е.А. Сергиенко), как профессионально важного

качества (Г.С. Никифоров, А.А. Широкова), как личностного ресурса (R. Baumeister). В работах И.И. Ветровой, Л.П. Баданиной, Т.О. Гордеевой, Т.Л. Крюковой самоконтроль исследуется в структуре совладающего поведения и выступает как одна из копинг-стратегий, обеспечивающая восстановление внутреннего равновесия, совладания субъекта с затруднительной ситуацией. Наличие у субъекта стратегии эмоционального самоконтроля показывает, что он предпринимает попытки преодолеть негативные переживания путем целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, старается сохранить высокий контроль поведения, стремится к самообладанию. Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев утверждают, что выраженность эмоционального самоконтроля как компонента жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет быстрого совладания со стрессами и восприятие их как менее значимых [1].

К. Муздыбаев, Д.И. Фельдштейн определяют феномен самоконтроля как одну из характеристик свободы и ответственности личности. Она означает движение от внешнего локуса контроля (возложение ответственности на других и среду) в направлении к внутреннему локусу контроля (возложение ответственности на себя) [2].

А.В. Сперанская выделяет в структуре самоконтроля *процессуальный и регуляторно-личностный* компоненты, которые определяют регулирование человеком своего поведения и деятельности. К процессуальному компоненту самоконтроля относятся когнитивная, аффективная и волевая составляющие. К регуляторно-личностному компоненту самоконтроля относятся локус контроля и личностные свойства, характеризующие регуляторные способности в целом. На различных возрастных этапах формирование структурных компонентов самоконтроля человека осуществляется при его взаимодействии с внешней средой, под влиянием социальной ситуации развития [3, с. 36].

В 2013–2014 гг. нами было проведено исследование, направленное на выявление психологических особенностей самоконтроля. Выборку составили 168 обучающихся Минского государственного высшего радиотехнического колледжа, Молодеченского государственного профессионально-технического колледжа, Гомельского государственного профессионального лицея строителей. Из них: 93 юноши, 45 девушек, 30 детей-сирот в возрасте от 15 до 24 лет.

В качестве психодиагностического инструментария использованы следующие методики: опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; методика «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера; тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

По результатам проведения методики «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера выявлено, что среди юношей у 34 % преобладает интернальный локус контроля, у 66 % – экстернальный локус контроля. Среди респондентов женского пола 30 % имеют интернальный локус контроля, 70 % – экстернальный локус

контроля. При сравнении показателей экстернальности и интернальности респондентов (по наличию/отсутствию у обучающихся социального статуса сироты) также выявлено 73 % детей-сирот с экстернальным локусом контроля, 27 % с интернальным локусом контроля. Данные результаты свидетельствуют о большей экстернальности обучающихся детей-сирот, а также респондентов женского пола по сравнению с респондентами мужского пола.

В целом, необходимо отметить, что у преобладающего количества респондентов (67 %) выявлен экстернальный локус контроля, у 33 % – интернальный локус контроля. Учащиеся и студенты с экстернальным локусом контроля полагают, что большинство событий в их жизни является результатом случая или действия других людей. Они не видят связи между своими действиями и значимыми событиями собственной жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Напротив, респонденты с выявленным интернальным локусом контроля считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять. И таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

В результате проведенного нами исследования также выявлены представления испытуемых о наличии у них способности контролировать собственное эмоциональное состояние и реакции. Установлено, что у преобладающего количества испытуемых 65 % по шкале «Самообладание» выявлен высокий уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Обучающиеся считают себя эмоционально устойчивыми, способными осуществлять деятельность эффективно даже в дезорганизирующих ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу. Им в большей степени характерны в утреннее спокойствие, уверенность в себе. У 25 % испытуемых выявлен низкий уровень самообладания, им свойственны спонтанность, импульсивность поведения, в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов, которые ограждают их от чрезмерных переживаний и внутренних конфликтов.

Исследование копинг-стратегий у детей-сирот (опросник «Способы совладания со стрессом») показало, что данная категория обучающихся среди перечня трудных (стрессовых) ситуаций указывают следующие: смерть, конфликты, ссоры с друзьями, одноклассниками; трудности, связанные с учебной и трудовой деятельностью, здоровьем и т. д.). Следует также отметить, что участие в опросе побудило испытуемых вспомнить о произошедшей с ними стрессовой ситуации в деталях. В результате установлено, что учащиеся дети-сироты имеют низкие значения копинг-стратегий «самоконтроль» (32 %). Данные показатели свидетельствуют о том, что при возникновении стрессовой ситуации испытуемые прилагают слабые усилия по регулированию своих чувств и действий. У 39 % учащихся детей-сирот отсутствует восприятие положительного смысла проблемной ситуации, представление о ней

как о создавшейся предпосылке для дальнейшего личностного роста. У 35 % испытуемых выявлены низкие значения копинг-стратегии «планирование решения проблемы». Отсюда следует, что у испытуемых существуют трудности в применении усилий, направленных на изменение проблемной ситуации, им сложно анализировать возникшую ситуацию и находить методы ее решения. 32 % учащихся дети-сирот при преодолении трудностей в различных ситуациях жизнедеятельности прибегают к избеганию ответственности, не признают значение собственных усилий.

Для испытуемых данной категории (детей-сирот) характерно наличие высоких значений копинг-стратегий: «дистанцирование», «конфронтативный копинг», «бегство-избегание». В напряженной, стрессовой ситуации для 22 % из них свойственно агрессивное поведение, определенная степень враждебности и готовность к риску. Для них характерно дистанцирование (отделение) от ситуации, уменьшение ее степени значимости. 19 % обучающихся используют внутреннее (мысленное) стремление и поведенческие усилия, направленные на бегство или избегание проблемы.

Таким образом, согласно результатам проведенного исследования, у обучающихся можно отметить преобладание экстенсивного локуса контроля над своими действиями и значимыми событиями собственной жизни. Большинство испытуемых считают себя эмоционально устойчивыми, способными осуществлять деятельность в дезорганизующих ее ситуациях, влияющих на эмоциональную сферу. Однако у учащихся детей-сирот в условиях стрессовой и напряженной ситуации выявлено наличие высоких показателей непродуктивного копинга (избегание стрессовых ситуаций, применение вербальной/физической агрессии), который вызывает серьезные затруднения в процессе овладевающего поведения. Установлено, что учащиеся дети-сироты имеют низкие значения продуктивного копинга (сохранение оптимизма, принятие решений и конкретные действия).

Следовательно, актуальным на данном этапе является разработка программ и методов по формированию эмоционального самоконтроля, принятия ответственности у обучающихся за собственное поведение и деятельность. Важным для личностного развития и освоения профессиональных компетенций также является создание обучающих программ, моделирующих стрессовые и напряженные ситуации жизнедеятельности и стимулирующих их разрешение путем использования различных копинг-стратегий в зависимости от контекста проблемной ситуации.

#### *Литература*

1. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с.
2. Муздыбаев, К. Психология ответственности / К. Муздыбаев. – М.: Изд-во «Наука», 1983. – 240 с.
3. Сперанская, А.В. Связь мотивационно-ценностной сферы и самоконтроля личности: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.13 / А.В. Сперанская. – Вологда, 2008. – 201 с.