

Проблема методов и методик исследования самоконтроля в учебной и трудовой деятельности

Н. С. Станкович

В статье рассматривается проблема исследования самоконтроля, нахождения методов и методик, адекватных поставленным целям и задачам. Представлен анализ наиболее используемых психодиагностических методик и основных способов построения экспериментального исследования самоконтроля в отечественной и зарубежной литературе. В работе подробно описано применение в экспериментальном исследовании самоконтроля биологической обратной связи, обратной связи по показателям деятельности, технологии компьютерного игрового биоуправления и т. д. Также выделены основная стратегия и приоритетные задачи исследования самоконтроля. Обобщенные научные данные могут быть использованы в области экспериментальной психологии, при проведении исследований самоконтроля в учебной и профессиональной деятельности.

The problem of study of self-control, finding methods and techniques adequate to the purposes and objectives is considered. An analysis of the most commonly used psychodiagnostic techniques and basic modes of constructing of experimental study of self-control in native and foreign literature is presented. In the article the use of self-control of biofeedback in experimental study, of feedback on indicators of activity, of the technology of computer game biomanagement and so on is described. The basic strategy and priority tasks of study of self-control are allocated. Generalized scientific data can be used in the field of experimental psychology, in implementation of study of self-control in educational and professional activities.

Ключевые слова: самоконтроль, психодиагностические и экспериментальные методы, биологическая обратная связь, обратная связь по показателям деятельности, технология игрового биоуправления

Keywords: self-control, psychodiagnostic and experimental methods, biofeedback, feedback on indicators of activity, technology of game biomanagement.

Исследование самоконтроля как способности субъекта к осознанию и оценке собственных действий, психических процессов и состояний имеет значение для отечественных и зарубежных психологических школ. Актуальность данного феномена обусловлена значимостью выявления специфики и характеристик самоконтроля как способа регуляции поведения в различных видах деятельности (учебной, трудовой, спортивной), определяющего адаптационные возможности личности, её устойчивость к воздействующим факторам.

Вопросы самоконтроля в контексте регуляции поведения и деятельности рассматривали отечественные и зарубежные психологи П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, В. А. Иванников, Е. П. Ильин, Ю. Куль, Б. Ф. Скиннер, Х. Хекхаузен и другие.

В работах Г. С. Никифорова, А. М. Боквинова, В. А. Бодрова, А. А. Широковой, Л. Г. Дикой, О. Н. Николаенко, В. Н. Шляпкинова установлено, что для эффективного выполнения различных видов деятельности необходимы сформированные

* Рекомендовано к печати научным руководителем кандидатом психологических наук, доцентом М. Ф. Бакунович.



Наталья Лашина, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики, аспирант кафедры педагогического государственного университета имени Максима Горького

уменьшения и навыки самоконтроля. Доказано, что учебная деятельность студентов, учащаяся, курсантов летных училищ, профессора, преподаватели, космонавты, инженеры, спортсмены-юниоры имеют при указанных условиях более совершенные характеристики и выполняются на качественно высоком уровне.

Однако, несмотря на разнообразие исследований в этой области, проблема исследования самоконтроля, нахождения методов и методик, адекватных поставленным целям и задачам, остаётся актуальной и в настоящее время.

Анализ отечественных и зарубежных научных работ позволяет отметить применение в исследовании психодиагностических методов (тестов, опросников), которые создают определённые трудности в получении достоверной информации об изучаемом феномене. Во-первых, тесты, опросники выявляют субъективные представления испытуемых о наличии у них способностей к самоконтролю. Во-вторых, существует вероятность формальности отношения к исследованию. В-третьих, испытуемые могут сознательно искажать картину исследования: давать ложные ответы, частично желательные ответы.

Получив возможность использовать психодиагностические методы в исследовании, исследователи в том, что они обращают внимание на количественные данные, отражающие степень формирования и изменения свойств, применённые методы или объективные показатели психодиагностики. В настоящее время наиболее распространены опросники: «Шкала контроля за деятельностью» (НАКЕМР-90) Ю. Куля в атапте и С. А. Шапкина; тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдемана; опросник Т. С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой; методика определения уровня самоконтроля (УСКР) Дж. Роттера.

Также самоконтроль как отдельный параметр контроля исследуется в контексте сложившегося поведения личности. Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко, О. А. Николаенко, И. И. Ветрова, М. В. Жуйкова изучали как

А. А. Широкова, Л. Г. Дикая, А. В. Степанская, Е. В. Кулеш применяли тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдемана для изучения уровня развития волевой саморегуляции (настойчивость и самообладание); опросник Т. С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой — для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведения (социальный самоконтроль). Использование в работах методики определения уровня самоконтроля Дж. Роттера позволило измерить уровень субъективного контроля respondents как качества, характеризующего склонность человека приписывать ответственность за результаты собственной деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям.

И. И. Ветрова, М. В. Жуйкова изучали как

характеристики данного параметра поведения с помощью опросника стратегий поведения в значимых ситуациях Е. Ю. Коржовой, опросника «Юношеская копинг-шкала», адаптированного Т. Л. Крюковой, и др.

Следовательно, применение психодиагностических методик (тестов, опросников) позволяет изучить субъективные мнения, представления и установки респондентов. В то же время для получения объективной информации, нивелирования их субъективных особенностей необходимо прибегать к экспериментальным методам исследования.

В работах отечественных и зарубежных исследователей встречаются два способа построения экспериментального исследования самоконтроля.

Первый способ — включение испытуемых в экспериментальную ситуацию (наличие/отсутствие специальных трудностей при решении поставленных задач). Например, В. И. Селивановым в 1974 году было проведено исследование взаимосвязи самоконтроля и воли в учебной работе студентов. Предполагалось, что успех в выполнении учебных заданий зависит от самоконтроля и мобилизации волевых усилий испытуемых для преодоления как объективных, так и специальных трудностей. Для выяснения этого студентам предложили заучить диалоги на английском языке, записанные на плёнку, с установкой на точное воспроизведение произношения, темпа, ритма и интонации речи диктора (до эксперимента все испытуемые изучали немецкий язык). При этом, помимо фиксированных наблюдений экспериментатора и его ассистента за проведённой работой каждого испытуемого, проводились индивидуальные беседы с ними, позволяющие получить дополнительный материал об особенностях самоконтроля [1].

А. П. Высоцким разработана экспериментальная методика, направленная на изучение самоконтроля деятельности при наличии внешних помех. В данной методике использовалась простая умственная деятельность: сложение и вычитание чисел в пределах 5. Для создания трудностей при решении задач экспериментатор ввёл различные помехи (слуховые: названия цифр; зрительные: демонстрация мультфильма при выключенном звуке) [2].

С. А. Шапкиным для экспериментальной проверки гипотезы о выраженности у ис-

пытуемых когнитивного контроля (гибкого контроля и сильной автоматизации познавательных функций или ригидного (жесткого) контроля и слабой автоматизации познавательных функций) была использована техника негативного предшествования (модификация теста Дж. Р. Стрелла). Испытуемым предложили сочетания названий основных цветов, в которых значение слова и цвет шрифта совпадают нигде. Разница во времени выполнения заданий отражала ресурсы когнитивного контроля испытуемых.

Второй способ построения экспериментального исследования самоконтроля — моделирование экспериментальной ситуации не только с предоставлением обратной связи. Экспериментатор ставит перед испытуемыми задачи, в процессе решения которых обеспечивает их сопровождение средством самоконтроля — обратной связью как механизмом сличения собственных усилий с объективными возможностями, необходимыми для достижения желаемого результата действия.

В данном контексте следует упомянуть экспериментальные исследования и теоретические разработки П. М. Анохина (60-е годы XX века), который обосновал целесообразность применения идеи обратной связи И. М. Сеченова и И. П. Павлова для изучения способов регулирования физиологических процессов и управления ими. Согласно теории функциональных систем П. К. Анохина, физиологическим механизмом, обеспечивающим процесс регуляции поведения, выступает обратная афферентная (центростремительная) связь, при помощи которой осуществляется контроль за результатом своих регуляторных действий. Данные выводы нашли отражение и в работах зарубежных психологов. Было установлено, что контроль физиологических процессов, таких как частота сердечных сокращений, секреция желёз, возможен при помощи методик оперантного (инструментального) научения, в которых обратная связь выступает как подкрепляющий стимул (Б. Ф. Скиннер, 1974). Так возник метод биологической обратной связи (БОС), направленный на формирование у человека самоконтроля посредством развития умений контролировать собственные физиологические процессы.

В целом следует отметить, что в исследовании самоконтроля целесообразно применять не как психодиагностические методики (тестов и опросников), так и экспериментальных методов в комплексе. Такая стратегия способствует наиболее глубокому исследованию и

показатели [3].

В исследовании психологические изменения испытываемого регулируются с помощью различных игровых сюжетов зависит от «Тренинг канал», «Стрелок» и др.), в которых «Бирал», «Ралин», «Магические кубики», «Вирали» и др. жажший совокупности компьютерных игр аппаратный комплекс «ВОС-Пульт», содержание направленного является программно-Примером практической реализации дан-тупомого в соревновательную деятельность. Условиях виртуального включения испы-ные психологические показатели в контроле, при этом учитывать объектив-проводить диагностику и коррекцию само-выпикая). Ее применение дает возможность *технология компьютерного игрового ди-на основе обратной связи, используется в исследовании особенностей самоконтроля, позволяющего эксперименталь-находящее время в качестве инстру-*

в своей исследовании на теорию Ю. Куля, в ситуации постоянного неуспеха). Опираясь (негативной) обратной связи, моделирование связи о регуляторных деятельности и ложной моделирующая различные условия деятель-А. М. Боковиков, С. А. Шапкин, Л. Г. Дикая. ных исследованиях использовались А. М. Бо-Идею обратной связи в эксперименталь-течности даже без обратной связи.

мент, его применение реально в жизнедеятельности сформирован в условиях экспери-как только контроль над внутренними про-невную жизнь. Авторы метода утверждают: контроля из лабораторных условий в повсед-позволяет человеку переносить навыки само-данного метода заключается в том, что он определённого уровня самоконтроля. Ценность в свою очередь, позволяет ему достичь опре-ответствии с заданным направлением, что, изменить физиологические показатели в со-эмоциональным состоянием, то он старается реального давления и т. д.) в связи с его-пряжении, температуре тела, уровне арте-физиологических процессов (мышечном на-информация (обратная связь) о внутренних В том случае, если человеку предьявляется Суть метода ВОС состоит в следующем.

«неуспех» (8 задач), «успех» (3 задачи). По каждой задаче усредняются показатели деятельности и показатели вегетативной реакции, которые считались индикаторами эмоциональной напряженности.

Л. Г. Дикая в своём исследовании под-твердила роль ВОС в регуляции поведения и деятельности, преулучшении человеком негативных, стрессовых ситуаций. Благодаря ВОС субъект может объективно оценивать реально эффективные свои волевых усилия, направляемых на достижение цели. Однако при сравнении на море-гулянию. Однако при сравнении на море-влиянию разных форм обратной связи по показателям деятельности (ПОС) было вы-явлено, что положительный эффект от при-менения ДОС в целом выше, чем от ВОС; ДОС оказывает преимущественно активизи-рующее воздействие на ДОС - релаксирую-щие и в меньшей степени активизирующие. Релаксация, осуществляющаяся в нейровегетатив-ном самоконтроле с использованием ВОС), больше способствует владению собой, фор-мированию явлений эмоционального само-контроля. Так, например, Л. Г. Дикая счита-ет, что для повышения эффективности деятельности целесообразно использовать не

целостному описанию характеристик феномена «самоконтроль». Определение представлений испытуемых о наличии у них умения контролировать своё поведение и деятельность, в том числе экспериментально — путём включения их в искусственно созданную сложную ситуацию, позволяет выявить уникальные особенности поведения и деятельности индивидов, их характеристики в различных по напряжённости ситуациях.

Поэтому к числу приоритетных задач исследования самоконтроля можно отнести создание методик, которые позволяют моделировать ситуации, требующие от испытуемых применения навыков самоконтроля для получения более качественного результата. Повышению продуктивности деятельности способствует реализация в учебной, спортивной, трудовой деятельности когнитивного, эффективного и целевого структурных компонентов самоконтроля, с помощью которых возможны программирование действий, осуществление контроля за их исполнением, а также регуляция эмоционального состояния и поддержание собственного намерения к активным действиям.

Список цитированных источников

1. Селиванов, В. И. Избранные психологические произведения (влия, её развитие и воспитание) / В. И. Селиванов. — Рязань : Рязанский пед. институт, 1992. — 575 с.
2. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2009. — 368 с.
3. Левицкая, Т. Е. Развитие навыков саморегуляции у субъектов образовательного процесса с использованием БОС-технологий / Т. Е. Левицкая // Психология обучения. — 2010. — № 12. — С. 106—118.

Материал поступил в редакцию 28.04.2014.

Типичные дидактические затруднения студентов в ходе педагогической практики*

Т. А. Янковец

В статье рассмотрены существенные характеристики феномена «дидактическое затруднение». Разработана модель возможных дидактических затруднений будущих педагогов, осуществлена их характеристика. Представлены результаты экспериментальной оценки типичных дидактических затруднений студентов в процессе педагогической практики. Дифференцированы зоны затруднений в обучающей деятельности студентов.

The article considers the essential characteristics of the «didactic difficulty» phenomenon. The model of possible teacher candidates' didactic difficulties is developed, their characteristics are defined. The results of experimental evaluation of typical didactic difficulties that students face in the process of teaching practice are presented. The zones of difficulties in students' teaching activity are differentiated.

Ключевые слова: типичное дидактическое затруднение, педагогическая практика студентов, обучающая деятельность, степень затруднения и частота его проявления, зоны затруднений.

* Рекомендовано к печати научным руководителем доктором педагогических наук, профессором И. И. Цыркуном.