

ПУТИ И СПОСОБЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОКОНТРОЛЯ Субъектов учебной и профессиональной деятельности

Аннотация

В статье обосновывается необходимость изучения характеристик самоконтроля в процессе учебной и профессиональной деятельности. Раскрыты основные теоретические подходы и эмпирические данные исследования феномена самоконтроля в отечественной и зарубежной психологии. Анализируются использованные опросные и экспериментальные методы исследования самоконтроля. Приводятся результаты эмпирического исследования самоконтроля как компонента в самоуправлении учащихся кадетских и спортивных классов.

The summary

The article explains the importance of studying the characteristics of self-control in the process of teaching and professional activities. Disclosed the main theoretical approaches and empirical studies of the phenomenon of self-control in soviet and foreign psychology. Analyzes the questionnaires and experimental approaches to self-control. The results of empirical studies of self-control as a component in the system of self-government of students of cadet and sports classes.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема формирования способности к регуляции собственной активности, проявление в процессе учебной, профессиональной деятельности выраженной субъектности приобретает актуальность. При этом непременно затрагивается вопрос о сущности самоконтроля и его функциях в саморегуляции активности личности. Исследователи описывают самоконтроль как профессионально важное качество будущих специалистов, отмечают значимость способности к волевой регуляции для многих видов профессиональной деятельности. Развитие навыков самоконтроля является значимым аспектом на различных этапах профессионального становления, и особенно в процессе обучения, так как усвоение знаний невозможно без умения правильно организовать учебную деятельность, осознанно осуществлять коррекцию всех составляющих ее действий. Исследователи отмечают возникновение трудностей перехода от внешнего «школьного» контроля к самоконтролю учебной деятельности на первоначальном этапе получения профессионального образования. Именно поэтому наиболее значимым представляется исследование характеристик самоконтроля в процессе учебно-профессиональной деятельности, где увеличивается удельный вес самостоятельной работы. Процесс обучения в учреждениях образования требует от обучающихся высоко-

кой сознательности и активности, в котором контроль за состоянием, поведением и деятельностью постоянно имеет место. Самоконтроль поведения как форма целостной регуляции выступает одним из способов восстановления внутреннего равновесия, совладания субъекта с определенными трудностями и включает в себя осознание и оценку субъектом собственных действий; регулирование и планирование поведения, деятельности; управление мыслями и чувствами.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В психологии существует ряд подходов к пониманию самоконтроля: как некоего ограниченного ресурса, который может истощаться при усиленном обращении человека к самоконтролю, — явление так называемого «истощенного эго» (R. Baumeister); как личностного свойства (Ю.В. Ковалева, Е.А. Сергиенко); как профессионально важного качества (Г.С. Никифоров, А.А. Широкова и др.). В работах И.И. Ветровой, Л.П. Баданной, 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. Феномен самоконтроля также рассматривается исследователями как одна из характеристик свободы и ответственности личности, которая означает движение от возложения ответственности на другого и среду от внешнего локуса контроля в направлении к внутреннему локусу контроля и возложению ответственности на себя. Д.И. Фельдштейн отмечает: «Ответственность — одна из форм самоконтроля, контроль с точки зрения соблюдения принятых личностью норм и задач; чувство ответственности — эмоциональное переживание, сопровождающее и обеспечивающее самоконтроль» [5, с. 187].

Научное изучение самоконтроля человека началось на границе XIX—XX вв. В работах Ч. Белла (1826), И.М. Сеченова (1866) был поставлен вопрос о проприорецепции как обратной связи за движениями. В качестве одного из основных психических элементов И.М. Сеченов выделял чувствование — обобщительный феномен, регулирующий поведение безотносительно к тому, в какой форме оно осознается субъектом и отражается системой самоуправления. Однако данные теоретические положения касались лишь узкого вопроса о регуляции и контроля движений, а не самоконтроля как принципа производного управления. Одним из первых, кто занимался проблемой самоконтроля применительно к психическим аспектам личности, был З. Фрейд (1922). Автор интерпретировал самоконтроль как инстинкт самосохранения («сознательная» автоматически ведет к проявлению самоконтроля, который направляет человека к абсолютному совершенству в мыслях, словах и поступках). В дальнейшем усилия зарубежных психологов были направлены на установление того факта, что самокон-

тролю обученности в соответствии с запланированной программой самоконтроля (А. Бандура, 1969), помощью методик оперантного научения – «обратная связь» как подкрепления положительной стимулы (Б. Скиннер, 1974).

В современной зарубежной психологии также продолжают активно развиваться подходы к исследованию различных характеристик самоконтроля, уточняются содержательные особенности данного понятия. Так, Р. Фрэнклин (2003) считает, что особенность человека поддерживать контроль является необходимым условием выполнения; контроль – одна из важнейших переменных, влияющих на психическое здоровье и благополучие (А. Бандура, М. Селигман) [1]. На основе анализа проведенных исследований можно проследить тенденцию размытия данного понятия, практическое отождествление его с самоуправлением, которое самоконтролируемое поведение полностью зависит от внешней ситуации.

В отечественной психологии вопросы, связанные с самоконтролем деятельности, рассматривали Н.Н. Ланге (1921), Н.А. Бернштейн (1921); Н.А. Бернштейн (1966); П.К. Анохин (1978); Г.С. Никифоров (1989). Были предложены различные схемы самоуправления: модель функциональной системы П.К. Анохина, «рефлекторное кольцо» Н.А. Бернштейна, концепция «кольца в кольце» Г.С. Никифорова [4, с. 13–19]. Обобщив данные теоретические представления, следует отметить, что самоконтроль предполагает сравнение желаемых результатов, соотносением выполняемых действий с поставленной целью и осуществляется на основе внешней и внутренней «обратной связи». Воспринимаемая свое поведение, человек проявляет, насколько оно соответствует тому, что ожидалось получить.

Самоконтроль при постоянном функционировании обратной связи включается в волевую регуляцию, без которой невозможно преодоление трудностей. Так, Ю. Куль (1983) утверждает, что контроль за действием находится в основе волевой саморегуляции. Автор описывает волевую регуляцию и всю совокупность процессов, опосредующих реализацию прогнозируемого действия: избирательное внимание, контроль кодирования, контроль эмоций, мотивационный контроль, контроль окружающей среды, экономная переработка информации, преодоление неудач [1].

Г.С. Никифоров подчеркивает, что «взаимосвязь волевой регуляции и самоконтроля носит сложный и неоднозначный характер. В процессе самоконтроля человек может прилагать различное количество волевых усилий в зависимости от особенностей ситуации и индивидуальных склонностей. Самоконтроль является обязательной предпосылкой формирования системы социальных навыков и умений, проявляющихся, в первую очередь, во взаимодействии. По мере социального развития субъекта у него увеличивается репертуар приемов и техник самоконтроля, которые он стремится более широко и рационально использовать в своей жизнедеятельности» [4]. Вместе с тем, и отечественные, и зарубежные исследователи отмечают, что стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное

сознательное ограничение спонтанности, подавление эмоциональных проявлений, неспособность расслабиться может приводить к повышению внутренней напряженности и утомляемости. Сверхконтроль или недостаточный контроль в трудных ситуациях жизнедеятельности является одной из причин возникновения стресса.

Особую значимость в настоящее время приобретает вопрос о методах исследования самоконтроля. Теоретические разработки отечественных и зарубежных психологов создали базу для развития эмпирических исследований. Так, в научных работах Т.О. Гордеевой (2009), И.И. Ветровой (2011), Е.А. Сергиенко (2007), О.А. Николаенко (2006) самоконтроль изучается как отдельный параметр контроля личности в различных ситуациях жизнедеятельности, определяет способ совладания субъекта с трудностями, восстановления внутреннего равновесия и психического здоровья [3]. Неконтролируемые события чаще других воспринимаются как стрессовые. Знание о том, что ситуация находится под контролем, снижает силу воздействия негативных явлений. Так, воспринимаемый контроль отражает субъективную оценку того, может ли человек контролировать себя и свое поведение, направленное на достижение определенной цели, и выступает фактором преодоления трудных жизненных ситуаций.

Характеристики самоконтроля при изучении личностных особенностей описаны в исследованиях регуляции профессиональной деятельности С.А. Шапкиным (1997), Л.Г. Дикой (2002), О.А. Николаенко (2006). Полученные результаты исследований позволяют охарактеризовать испытуемых, предпочитающих ту или иную регуляцию деятельности; выделить качества личности, связанные с самоконтролем. Л.Г. Дикая обращает внимание, что именно в личностных детерминантах, определяющих эмоциональную выносливость, проследивается взаимосвязь экстремности в сочетании с высоким уровнем внутреннего локуса контроля. В.А. Бодров (2000) эмпирически установил связь личного контроля со стрессом, что свидетельствует, в частности, о функции самой значимости контроля для индивида.

В то же время, экспериментальное исследование самоконтроля показано в работах М. Боковой (1998), Л.Г. Дикой, И.В. Васильева (1991), С.А. Шапкина и др. Новые построения эксперимента лежат теоретические подходы о том, что самоконтроль феноменологически проявляется в произвольном внимании, направленном на целевой объект, а также в усилиях субъекта управлять им, чтобы повысить уровень собственной активности. Самоконтроль характеризуется направленностью на активное подавление факторов, приводящих к нарушению общего равновесия (например, подавление инкуривающего намерения или мысли о неуспехе в ходе деятельности).

Автором статьи в 2012 году было проведено исследование, направленное на выявление психологических особенностей самоуправления учащихся юношеского возраста с помощью методики «Способность самоуправления» Н.М. Пейсахова. Выборку составили 90 испытуемых: уча-

щиеся спортивные детских классов. Так, по результатам исследования психологических особенностей самоуправления учащихся был выделен значимый компонент контроля, выявлены особенности самоконтроля как компонента в системе самоуправления. Установлено, что самоконтроль находится на разных уровнях сформированности у учащихся спортивных и кадетских классов. У девочек девятки кадетских классов в среднем имеют более высокие показатели самоконтроля (3,2 балла) в сравнении с учащимися спортивных классов (2,5 балла). На этапе самоконтроля они в большей степени способны контролировать свои действия и направлять их на решение задач. Кроме того, выявлены особенности информации о качестве выполнения плана деятельности с критериями ее успешности. По результатам исследования нами также было замечено, что используются только опросных методов недостаточно, чтобы наиболее полно описать характеристики феномена самоконтроля учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая содержание аналитического обзора научных работ по проблеме исследования самоконтроля субъектов учебной и профессиональной деятельности, следует отметить, что при всей изученности проблемы самоконтроля остается открытым вопрос исследования самоконтроля в процессе подготовки будущих специалистов. В связи с этим задача развития способности личности к самоконтролю в учебной и профессиональной деятельности стоит особенно остро. На первое место выступает необходимость совершенствования личностных качеств будущих специалистов, что содействует их профессиональному саморазвитию и самореализации как субъектов учебной и профессиональной деятельности.

В целом, следует отметить, что применение в совокупности и опросных, и экспериментальных методов исследования способствует наиболее целостному описанию характеристик феномена «самоконтроля» путем определения представлений испытуемых о наличии у них умения контролировать свое поведение и деятельность, а также экспериментально – способом включения их в искусственно созданную социальную ситуацию и на этой основе выявлению уникальных особенностей поведения и деятельности человека (самоконтроля в различных по напряженности ситуациях, в игровых ситуациях и т. д.). Если опросные методы направлены, прежде всего, на изучение субъективных мнений и установок респондентов, то экспериментальные фиксируют наблюдаемые переменные, устанавливают факты и тем самым обеспечивают проверку гипотез о наличии причинной связи между существующими явлениями.

Дата поступления – 26.08.2013.

Список источников

1. Васильев, И.А. Мотивация и контроль за действием / И.А. Васильев, М.Ш. Магомед-Эминов. М., 1991.
2. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. 2-е изд. СПб., 2009.
3. Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. М., 2011.
4. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека / Г.С. Никифоров. Л., 1989.
5. Фельдштейн, Д.И. Психология становления личности / Д.И. Фельдштейн. М., 1994.

Резюме

Тема: психологические особенности самоконтроля субъектов учебной и профессиональной деятельности.

Предмет исследования: самоконтроль субъектов учебной и профессиональной деятельности.

Цель работы: определить специфику и характеристики самоконтроля субъектов учебной и профессиональной деятельности.

Подход и/или метод исследования: метод опроса и метод эксперимента.

Результаты и выводы: определена специфика и характеристики самоконтроля субъектов учебной и профессиональной деятельности; выявлены особенности самоконтроля как компонента в системе самоуправления учащихся спортивных и кадетских классов.