

Экспериментальное исследование самоконтроля учащихся и студентов в условиях монотонии и ограниченности времени

В статье представлены результаты экспериментального исследования самоконтроля учащихся и студентов в напряженных условиях деятельности (при монотонии и ограниченности времени). Установлены характеристики аффективной (эмоциональной) и волевой составляющих самоконтроля обучающихся. Выделены группы испытуемых по наличию/отсутствию процессуального компонента самоконтроля в процессе выполнения деятельности, описаны их характеристики.

The article presents the results of an experimental study of self-monitoring of pupils and students in strenuous activity conditions (with monotony and time constraints). Established characteristics of affective (emotional) and volitional component of self-learners. The groups of subjects by the presence /absence of the procedural component of self-control in the implementation of activities, described their characteristics.

Введение

Проблема контроля человека над собственным поведением и деятельностью в различных трудных жизненных ситуациях является актуальной. Несмотря на то, что в науке изучение психологических особенностей контроля, регулирующего человеком собственное поведение и деятельности началось на границе XIX–XX вв., тем не менее, исследование данного феномена является значимым и в настоящее время. В условиях современной информационной среды, характеризующейся обилием различных информационных технологий, существенно меняются психологические свойства, состояния, модели поведения личности. Поэтому на современном этапе важным аспектом для психологической теории и практики является выявление специфики и характеристик самоконтроля, обеспечивающих регуляцию поведения учащихся и студентов в различных видах деятельности (учебной, трудовой).

Необходимым является изучение данного феномена с использованием метода эксперимента. Проявление особенностей самоконтроля путем включения испытуемых в искусственно созданную социальную ситуацию позволит выявить уникальные особенности

поведения и деятельности человека, тесно проследить специфику и характеристики самоконтроля [5].

Различные способы экспериментального исследования самоконтроля описаны в работах В.И. Селиванова (1974), А.И. Высоцкого (1975), А.М. Боковой (1994), С.А. Шапкина (1997) и др. Среди них такие как: включение испытуемых в экспериментальную ситуацию при наличии специальных трудностей, внешних помех в решении поставленных задач; моделирование экспериментальной ситуации неуспеха с предоставлением обратной связи[6].

Построенное нами экспериментальное исследование основывается на научных представлениях о природе самоконтроля А.Р. Лурия, 1973; П.Я. Гальперина, 1976; Ю. Куля (J.Kuhl), 1983; В.А. Петровского, 1986 и др. Исследования, выполненные под руководством А.Р. Лурия (1973), указывают на тесную взаимосвязь нейрофизиологических механизмов внимания с самоконтролем. Иными словами, есть основание говорить о том, что сложнейшая форма произвольного внимания есть в то же время и высшая форма самоконтроля человека, проявляющаяся в его возможности самостоятельно контролировать собственное поведение и деятельность. Процессуального самоконтроля, лежащий в основе произвольного внимания, изучен в концепции П.Я. Гальперина. Сопоставление исходного задания и его выполнения - это и есть действие контроля за осуществлением текущей деятельности. Самоконтроль связан со сложной психической деятельностью, включающей в себя переработку информации, ее сравнение с эталоном, оценку поступившей информации[2]. В своей теории контроля за действием Ю. Кульписывает избирательное внимание как один из процессов контроля человека, способствующий реализации действия и обеспечивающий направленность на достижение поставленной цели. Согласно, В.А. Петровскому, волевой аспект самоконтроля проявляется в

произвольном внимании субъекта к содержаниям собственного сознания. В нем выделяются две образующиеся: сосредоточение и отвлечение внимания[4].

Проанализировав вышеуказанные теоретические идеи, можно утверждать, что самоконтроль проявляется в произвольном внимании, направленном на целевой объект, а также в усилиях субъекта, которые он применяет для повышения уровня собственной активности [3].

Структура самоконтроля личности представлена регуляторно-личностным и процессуальным компонентами. К регуляторно-личностному компоненту самоконтроля относятся локус контроля и личностные свойства, характеризующие регуляторные способности в целом, в частности, настойчивость и самообладание. Экспериментально исследуемый нами процессуальный компонент самоконтроля, определяющий ход выполнения деятельности, включает аффективную (эмоциональную) и волевую составляющие [5].

Основная часть

Целью нашего исследования являлась определение специфики и характеристик самоконтроля учащихся и студентов.

Исследование проводилось на базах учреждений образования РБ: Минский государственный высший радиотехнический колледж, Молодечисский государственный профессионально-технический колледж; Гомельский государственный профессиональный лицей строителей.

В качестве метода исследования был выбран лабораторный эксперимент, так как исследование проводилось в специально созданных условиях, необходимых для проявления психологических особенностей самоконтроля.

Исследование проводилось индивидуально с каждым испытуемым. Описание выборки исследования представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Описание выборки исследования

№ п/п	Качественные и количественные характеристики выборки	
1	Общее количество испытуемых	43 учащихся и 10 студентов
2	Пол испытуемых	10 девушек и 43 юноши
3	Возраст испытуемых	15-20 лет
4	Разделение испытуемых по социальному статусу семьи	34 обучающихся из полных и неполных семей, 19 детей-сирот

Процедура проведения эксперимента включала следующие этапы:

На первом этапе основной задачей являлось измерение общего фона эмоционального состояния каждого испытуемого с помощью опросника «Самочувствие, активность, настроение» В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараева, М.П. Мирошникова (САН), на основе которого обучающимися осуществлялось выполнение задания.

Второй этап: выявление у испытуемого особенностей самоконтроля, оценка его продуктивности деятельности в напряженных условиях: при монотонии и ограниченности времени с помощью компьютеризированного варианта методики «Корректирующая проба» Б. Бурдона [1]. Каждый испытуемый на компьютере выполнял данную методику, которая представляла собой совокупность бланков со строчками различных букв. В процессе выполнения методики, испытуемому необходимо было просматривать буквы построчно, слева на право, как будто читая текст, и, используя правую или левую кнопку мыши щелкать по тем буквам, которые были показаны в условии задания. Методика выполнялась 10 минут. Через каждую минуту подавалась команда на смену способа работы.

На третьем этапе для отслеживания степени воздействия напряженных условий деятельности на эмоциональное состояние испытуемого, проводилось повторное измерение самочувствия, активности, настроения с помощью опросника САН, так как сохранение положительного эмоционального фона свидетельствует о мобилизации

внутренних сил и осуществлении контроля испытуемым за собственным эмоциональным состоянием.

Четвертый этап включал индивидуальную беседу испытуемым по результатам выполнения методики «Корректирующая проба».

В ходе экспериментального исследования на втором и четвертом этапе нами осуществлялось инструментальное наблюдение за испытуемыми (видеосъемка). Предметом наблюдения выступали внешние проявления контроля испытуемых за поведением и деятельностью. В процессе наблюдения обращалось внимание на вербальные и невербальные реакции: слова, высказывания, спонтанные речевые проявления испытуемых, жесты, позы. Использование видеосъемки как способа организации наблюдения, имело определенные сложности. Следует отметить, что лишь 55% испытуемых дали свое согласие на видеосъемку, 45% из них отказались мотивируя свое решение возможным дискомфортом и отвлечением внимания на предмет наблюдения.

Применение опросника САН позволило выявить следующие показатели эмоционального состояния испытуемых: у большинства (57%) обучающихся выявлено неблагоприятное самочувствие, у 75% испытуемых низкая активность, у 61% обучающихся снижено настроение. В качестве возможных причин сниженного эмоционального фона можно отметить многочисленные факторы психологического характера (конфликты, стрессы), напряженные условия учебной деятельности.

Результаты продуктивности деятельности учащихся и студентов при выполнении задания в напряженных условиях (компьютеризированный вариант методики «Корректирующая проба») представлены в таблице 2. Согласно полученным данным, более высокие показатели продуктивности деятельности в напряженных условиях (при монотонии и ограниченности времени) имеют обучающиеся технических

специальностей в сравнении с обучающимися строительных специальностей и специальностей сферы обслуживания, а также обучающиеся из полных и неполных семей в сравнении с детьми-сиротами. Экспериментально установлено, что для испытуемых с более высокими результатами продуктивности деятельности характерна устойчивость внимания, концентрация при выполнении задания, что в свою очередь является показателем наличия у них умения контролировать собственное поведение в напряженных условиях деятельности.

Таблица 2-Показатели продуктивности деятельности

Группы испытуемых	Показатели продуктивности деятельности											
	Баллы											
	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
По специальностям												
Обучающиеся технических специальностей	42%	-	5%	-	5%	-	10%	-	5%	8%	13%	3%
Обучающиеся строительных специальностей и специальностей сферы обслуживания	93%	-	7%	-	-	-	-	-	-	-	-	-
По социальному статусу семьи												
Обучающиеся из полных и неполных семей	43%	-	2%	-	6%	-	18%	-	3%	9%	9%	3%
Дети-сироты	79%	-	-	-	-	-	5%	-	5%	-	11%	-

Представляют интерес результаты наблюдения за ходом выполнения методики «Коррекционная проба» и данные, зафиксированные в ходе индивидуальной беседы. Всех испытуемых можно разделить на две группы (по наличию/отсутствию процессуального компонента самоконтроля в процессе выполнения деятельности). Первую группу составляют испытуемые, которых можно отнести к так называемому устойчивому типу самоконтроля. Им характерно умение сдерживать и контролировать проявление эмоций (аффективная составляющая самоконтроля), осуществлять самоконтроль при выполнении деятельности (волевая составляющая самоконтроля). По результатам наблюдения, в

процессе выполнения задания испытуемые данной группы не высказывались. Они преимущественно использовали такие жесты как: «прикрытие рта ладонью, кулаком», что может быть интерпретировано как сдерживание испытуемых себя от нежелательных высказываний и подавление ими истинных чувств. В ходе наблюдения у испытуемых зафиксированы следующие невербальные реакции: «ладонь подпирала щеку, скулу», что может обозначать сочетание оценки ситуации, необходимости принятия решения, сосредоточенности и чуждой внимательности. Согласно полученным результатам в ходе индивидуальной беседы, обучающиеся уверенно указывали на то, что были сконцентрированы, собраны, сосредоточены на задании, не испытывали трудностей, и что особенно важно, по окончании методики у них появилось желание улучшить способ выполнения задания, азарт. Обучающиеся осуществляли контроль над выполнением задания следующим образом: проверяли правильность вычеркивания букв, следили, сравнивали, запоминали слово при выполнении задания.

Вторую группу испытуемых составляют учащиеся и студенты с *неустойчивым типом контроля*, в меньшей степени способные осуществлять контроль за собственным эмоциональным состоянием и деятельностью. В процессе выполнения методики «Корректирующая проба» у испытуемых данной группы было отмечено употребление словесных оговорок, например, как «эта штука мне портит настроение, и я сейчас усну», вздохов «угу-у-у», «уф» и т.д., что показывает на усталость, отсутствие интереса и рассеянность испытуемых. У некоторых обучающихся наблюдалась частая жестикуляция, смена поз, что может быть интерпретировано как наличие у них неуверенности и тревожности. Использование жеста «голова в ладони» испытуемыми вероятно можно истолковать как выражение скуки, отсутствия интереса при выполнении задания. В процессе проведения индивидуальной беседы,

учащимися и студентами были описаны основные трудности, связанные: с длительным по времени зрительным восприятием букв на экране, общей усталостью, с необходимостью «собраться», сосредоточиться, быть внимательным, перестроиться при вычеркивании букв, с дефицитом времени, однотипностью действий, монотонией. При выполнении задания обучающиеся описывали чувства раздражения, напряжения, волнения, растерянности, отсутствия интереса. Не всегда испытуемым удавалось контролировать правильность выполнения методики, часто из-за усталости некоторые из них сознательно отказывались осуществлять контроль, что значительным образом отразилось на результатах продуктивности деятельности.

Тем не менее, анализ данных учащихся и студентов второй группы показал наличие испытуемых, которые прилежно прилагают усилия для повышения эффективности деятельности. Они часто меняли способы выполнения задания, чередовали их: просматривали буквы по несколько строчек, обзор общим взглядом «змейкой», сверху вниз, фотографически, хаотично вычеркивали буквы. Полученные данные свидетельствуют о наличии у таких испытуемых определенных способов самоконтроля поведения и деятельности. По нашему мнению, данная группа учащихся и студентов может представлять собой особый тип самоконтроля, однако требует дополнительного исследования.

Следует отметить, что, сложность выполнения экспериментальной методики «Корректирующая проба» отразилась на эмоциональном состоянии испытуемых. Изменения в показателях самочувствия, активности и настроения испытуемых, выявленные с помощью опросника САН, свидетельствует о некотором воздействии на их эмоциональное состояние. Так у 10% обучающихся наблюдалось ухудшения самочувствия, у 4% - снижение активности, у 2% испытуемых было зафиксировано улучшение настроения. Снижение общего эмоционального фона у испытуемых

свидетельствует о неумении учащихся и студентов поддерживать, сохранять положительные эмоции в напряженных условиях деятельности, и тем самым осуществлять контроль за собственным эмоциональным состоянием.

Заключение

Согласно результатам проведенного экспериментального исследования нами установлено, что у испытуемых существуют различия психологических особенностей контроля за собственным эмоциональным состоянием, поведением и деятельностью. Выделены две группы испытуемых по наличию/отсутствию *процессуального компонента самоконтроля* в процессе выполнения деятельности. *Первой группе* характерно сдерживание и контроль эмоций, сосредоточенность, заинтересованность (мотивация) и контроль при выполнении деятельности. *Второй группе* испытуемых при выполнении задания в условиях монотонии и ограниченности времени свойственны неуверенность и тревожность, отсутствие интереса при выполнении задания и наличие определенного рода трудностей.

Выявлены более низкие показатели *продуктивности деятельности (устойчивости внимания)* у обучающихся строительных специальностей и специальностей сферы обслуживания в сравнении с испытуемыми технических специальностей, а также снижены показатели продуктивности деятельности у детей-сирот в сравнении с испытуемыми из полных и неполных семей.

Согласно результатам исследования можно предполагать, что использование самоконтроля, его аффективной (эмоциональной) и волевой составляющих при выполнении задания, качественно влияет на продуктивность деятельности.

Проведенное нами экспериментальное исследование самоконтроля позволяет говорить о существующих трудностях у обучающихся,

связанных с умением контролировать собственное эмоциональное состояние и деятельность при выполнении заданий с наличием определенных сложностей. Следовательно, мы считаем, что данное утверждение служит основанием для создания методик обучения самоконтролю, разработке и внедрению в образовательный и воспитательный процесс коррекционных программ по формированию у учащихся и студентов контроля за собственным поведением и деятельностью.

Список цитированных источников

1. Боковиков, А.М. Влияние модуса контроля над деятельностью на устойчивость человека к стрессу в неконтролируемых ситуациях: на прим. компьютеризации деятельности: дис. канд. псих.наук: 19.00.03 / А.М. Боковиков. – М., 1998. – 170 с.
2. Величковский, В.М. Современная когнитивная психология / В.М. Величковский. – Изд-во Московского университета, 1982. – 336 с.
3. Kuhl, J. Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle / J. Kuhl. – В.: Springer Verlag, 1983. – 314 p.
4. Петровский, В.А. Индивидуальные особенности самоконтроля при организации внимания / В.А. Петровский, Е.М. Черепанова // Вопросы психологии. – 1986. – №3. – С.48 – 56.
5. Сперанская, А.В. Связь мотивационно-ценностной сферы и самоконтроля личности: дис. канд. псих. наук: 19.00.13 / А.В. Сперанская. – Вологда, 2008. – 201 с.
6. Шапкин, С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин. – М., Смысл, 1997. – 144 с.

Резюме

Тема: «Экспериментальное исследование психологических особенностей самоконтроля учащихся и студентов».

Предмет исследования: психологические особенности самоконтроля учащихся и студентов.

Цель работы: определить специфику и характеристики самоконтроля учащихся и студентов.

Подход и/или метод исследования: метод эксперимента.

Результаты и выводы: экспериментально установлены основные различия, описаны характеристики самоконтроля учащихся и студентов в условиях монотонии и ограниченности времени, выделены группы испытуемых по наличию/отсутствию *процессуального компонента самоконтроля* в процессе выполнения деятельности.