

ВЫРАЖЕННОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ У СТУДЕНТОВ С АДДИКТИВНЫМ
ПОВЕДЕНИЕМ (ТАБАКОКУРЕНИЕ)

SEVERITY OF SELF-CONTROL IN STUDENTS WITH ADDICTIVE
BEHAVIOR (TOBACCO SMOKING)

Н.Л. Станкевич, N.L. Stankevich

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка», г. Минск; Maxim Tank Belarusian State Pedagogical University,
Minsk,

В данной статье рассматривается проблема самоконтроля студентов с аддиктивным поведением (табакокурение). Приводятся результаты эмпирического исследования по выявлению выраженности самоконтроля у студентов, употребляющих табак. Представлены данные уровня субъективного контроля студентов с аддиктивным поведением (табакокурение): ориентация на внутренний (экстернальность) и внешний (интернальность) контроль. Подчёркивается значимость создания и внедрения в образовательный процесс программ практико-ориентированных спецкурсов по развитию умений и навыков самоконтроля у студентов, склонных к табачной аддикции.

This article discusses the problem of self-control of students with addictive behavior (tobacco smoking). The results of an empirical study to identify the severity of self-control among students using tobacco are presented. The data of the level of subjective control of students with addictive behavior (tobacco smoking) are presented: orientation towards internal (externality) and external (internality) control. The importance of creating and introducing into the educational process of programs of practice-oriented special courses on the development of skills and abilities of self-control among students prone to tobacco addiction is emphasized.

Самоконтроль; уровень субъективного контроля; аддиктивное поведение; табакокурение.

Self-control; the level of subjective control; addictive behavior; tobacco smoking.

Актуальность изучения проблемы самоконтроля у студентов с аддиктивным поведением (табакокурение) можно обозначить несколькими факторами. Первым фактором является теоретическая значимость исследования. В настоящее время в Республике Беларусь уделяется значительное внимание проблеме аддиктивного поведения. Однако, несмотря на большое количество научных исследований и разработок, стремительные изменения в обществе, требуют дополнительного изучения причин и особенностей зависимого поведения личности. Научный интерес представляет исследование наиболее распространённого вида аддиктивного поведения как табакокурение. Традиционно табакокурение рассматривается как вредная привычка, которая оказывает отрицательное влияние на здоровье человека. Уверенность курящего в том, что при желании он всегда сможет отказаться от данной привычки создаёт иллюзорность представлений личности о наличии контроля над собственным поведением. В действительности, многочисленные исследования подтверждают, что у молодых людей с табачной аддикцией отмечается недостаточная сформированность умений и навыков самоконтроля, а результатом табакокурения является возникновение психологической зависимости личности [1; 2; 3]. Новые эмпирические данные выраженности самоконтроля у студентов с аддиктивным поведением (табакокурение) позволят расширить существующие научные сведения по заявленной проблеме.

Второй фактор актуальности проблемы самоконтроля у студентов с табачной аддикцией обусловлен рядом противоречий, существующих в современном обществе. Они выражаются в несоответствии характеристик самоконтроля личности с аддиктивным поведением (табакокурение) приоритетным общественным ценностям здорового образа жизни, требованиям нормативного поведения, установленного в обществе. В настоящее время, несмотря на общую тенденцию снижения потребления табака в молодежной среде, наблюдается динамика табакокурения в сторону увеличения потребления табака среди представителей женского пола. Особое внимание исследователей к проблеме самоконтроля студенческой молодежи обусловлено

тем, что студенчество как отдельная социальная группа, является интеллектуальным ресурсом общества и его кадровым потенциалом. Именно поэтому, формирование и развитие личностных характеристик у молодых людей, обеспечивающих оптимизацию их поведения и деятельности, является приоритетной ценностью в обществе.

Третий фактор актуальности исследования заключается в прикладной значимости изучения проблемы самоконтроля у студентов с аддиктивным поведением (табакокурение). Представленное исследование имеет практическую направленность, которая реализуется через актуализацию уже существующих программ, разработку и внедрение в образовательный и воспитательный процесс новых программ психологического сопровождения студентов в системе образования, создании и апробации технологий развития самоконтроля. Значимым для педагогической теории и практики является определение новых методик развития, разработка и внедрение способов и приемов самоконтроля, создание практико-ориентированных спецкурсов.

С точки зрения научных подходов, теорий и концепций к проблеме исследования самоконтроля: субъектно-деятельностного (С.Л. Рубинштейн, К.А. Альбуханова-Славская, А.В. Брушлинский); системного (Б.Ф. Ломов); системно-субъектного (Е.А. Сергиенко); концепции «кольца в кольце» Н.С. Никифорова; теории контроля за действием Ю. Куля и др., самоконтроль личности представляет собой способ осознанной регуляции собственной активности. Сознание и самосознание являются признаками самоконтроля, так как выступают условием адекватного психического отражения субъектом своего внутреннего мира и окружающей реальности. Характеристики самоконтроля человека как субъекта собственной активности проявляются и реализуются в процессе поведения и деятельности. Самоконтроль рассматривается в виде целостной системы регуляции и управления, включающий три подсистемы: когнитивный контроль, эмоциональную регуляцию, волевой контроль [4; 5].

При проведении исследования выраженности самоконтроля у студентов с аддиктивным поведением (табакокурение) мы опирались на построенную нами

экспериментальную модель самоконтроля обучающихся. Согласно данной модели, на концептуальном уровне изучаемый феномен рассматривается в качестве произвольного, осознанного способа волевой регуляции, состоящего из регуляторно-личностного и процессуального структурных компонентов. К процессуальному компоненту самоконтроля относятся когнитивная, аффективная и волевая составляющие. Регуляторно-личностный компонент самоконтроля содержит локус контроля и личностные свойства: настойчивость и самообладание. Они определяют общую способность личности к самоконтролю поведения и деятельности в напряженных (стрессовых) и ненапряженных ситуациях. Формирование и развитие самоконтроля обучающихся осуществляется под влиянием факторов внутреннего (биологические характеристики: пол и возраст, индивидуально-типологические особенности и свойства нервной системы) и внешнего (социальные характеристики: особенности обучения и воспитания, условия деятельности) порядка. Следствиями низкого самоконтроля у обучающихся являются различного рода нарушения поведения, а также низкая успеваемость. Отсюда следует, что особенности самоконтроля у обучающихся детерминированы биологическими и социальными характеристиками, определяющими индивидуальный характер формирования и осуществления самоконтроля [6, с.61].

В контексте изучаемой проблематики нами проведено эмпирическое исследование. Цель исследования: определить выраженность самоконтроля у студентов с аддиктивным поведением (табакокурение). Эмпирическая база исследования состояла из 60 студентов 1-4 курсов вузов Республики Беларусь: БГПУ им. Максима Танка, Белорусская государственная академия музыки. Из них 80% (n = 48) девушек и 20% (n = 12) юношей, что обусловлено спецификой педагогических специальностей, по которым обучаются студенты данной выборки.

В качестве инструментария исследования были использованы: вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, поведении (социальный самоконтроль) Г.С. Никифорова,

В.К. Васильева, С.В. Фирсовой; методика определения уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина, С.А Голынкиной, А.М. Эткинда. Исследование проводилось с помощью компьютерных технологий (онлайн-опрос с использованием Google Форм). Следует отметить, что данная форма проведения исследования наиболее актуальна в условиях пандемии и обладает рядом преимуществ: быстрота опроса; возможность оперативного реагирования экспериментатора; широта охвата выборки исследования; высокий уровень доверия участников опроса; организационная гибкость. Статистическая обработка данных исследования проводилась с помощью пакета анализа данных Microsoft Excel 2013 и программы статистической обработки данных «Statistica 8.0».

Эмпирические данные исследования выраженности самоконтроля у студентов с аддиктивным поведением (табакокурение) отражены на рисунке.

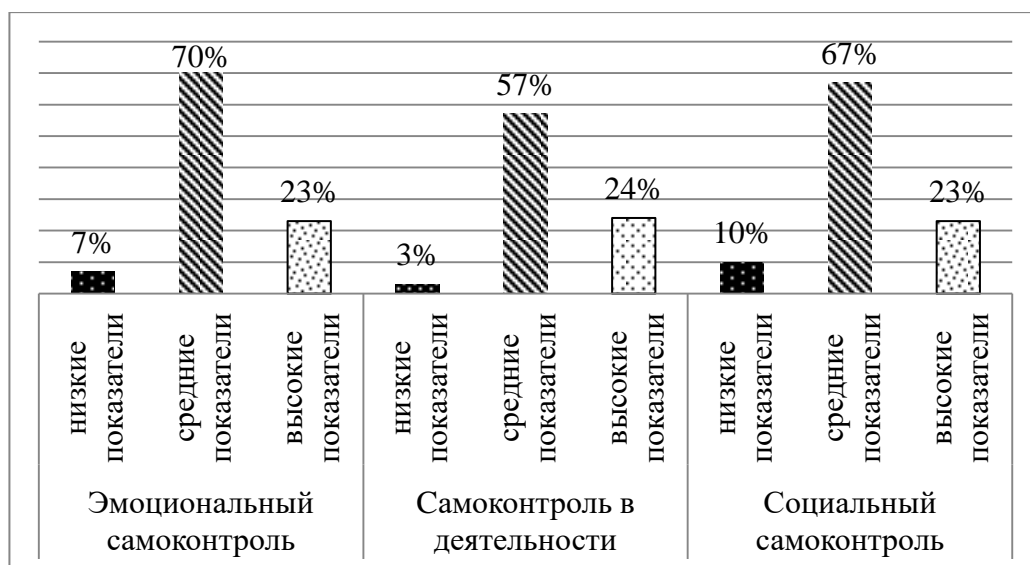


Рисунок – Показатели самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, поведении (социальный самоконтроль) у студентов с аддиктивным поведением

На основании полученных результатов исследования у 70% испытуемых (n = 42) выявлены средние показатели выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере; у 23% (n = 14) отмечены высокие и у 7% (n = 4) низкие

значения эмоционального самоконтроля. По шкале «Самоконтроль в деятельности» средние значения преобладают у большинства 57% студентов (n = 34), высокие показатели установлены у 40% испытуемых (n = 24) и низкие у 3% респондентов (n = 2). Преобладающее количество 67% студентов (n = 40) имеют средние показатели выраженности социального самоконтроля, у 23 % (n = 14) зафиксированы высокие, а у 10% (n = 6) низкие значения самоконтроля в процессе межличностного и межгруппового взаимодействия.

Анализ данных исследования показывает, что большинство испытуемых считают себя: склонными к самоконтролю собственных эмоциональных состояний и поведенческих проявлений как в деятельности, так и в общении, ориентируясь при этом на систему социальных эталонов. Студенты отмечают у себя способность контролировать ход выполнения собственной деятельности: прогнозировать, планировать, контролировать её реализацию, поддерживать намерение в активном состоянии и выполнять действия независимо от возникающих препятствий, а также оценивать результаты деятельности.

Вместе с тем, данные исследования, полученные по итогам проведения методики УСК Дж. Роттера показали, что для 98% студентов (n = 58) характерен экстернальный локус контроля. Низкие показатели ответственности (< 5,5 стенов) по шкале общей интернальности свидетельствуют об отсутствии у испытуемых чувства ответственности за результаты их деятельности. Они не видят связи между собственными действиями и значимыми событиями в жизни, не считают себя способными контролировать их развитие, а напротив, полагают, что большинство происходящих ситуаций в их жизни является результатом случая или действия других людей.

Преобладающее количество 98% респондентов (n = 58) по данным шкал интернальности в области достижений; в области неудач; в области производственных отношений; в семейных отношениях; в области межличностных отношений; в отношении здоровья и болезни имеют низкий уровень субъективного контроля. Они склонны приписывать ответственность в производственной и творческой деятельности другим людям или считать все

происходящее результатом невезения. Испытуемые указывают, что не могут быть ответственными и контролировать важные события, возникающие в родительской семье, поэтому не придают значимой роли собственному поведению и действиям, которые могут быть причиной складывающихся семейных обстоятельств. Респонденты исследуемой выборки не считают себя способными самостоятельно контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, активно формировать свой круг общения. Студентам характерен низкий уровень ответственности за собственное здоровье, они полагают, что выздоровление во многом зависит от действий других людей, прежде всего врачей.

Следовательно, экстернальный локус контроля, характерный для студентов с аддиктивным поведением указывает о их низкой ответственности и контроле над собственным поведением и деятельностью. Молодые люди ориентированы в большей степени на внешний контроль, что, безусловно, противоречит описанным у них выше данным выраженности самоконтроля. Возможно, данные различия могут быть связаны с большой вероятностью субъективных представлений испытуемых о наличии у них способностей к самоконтролю поведения и деятельности. Отвечая на прямые вопросы опросника выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении, обучающиеся также могли сознательно предоставлять ложные, социально желательные ответы, так как они сами характеризовали и непосредственно оценивали присутствие, отсутствие или степень выраженности умения контролировать собственное поведение и деятельность. В содержании методики УСК Дж. Роттера косвенные вопросы не предполагали прямых оценок испытуемыми изучаемого феномена, поэтому сознательное искажение картины исследования было маловероятно. Следует также отметить, что результаты проведенного нами исследования уровня субъективного контроля студентов согласуются с результатами исследования В.П. Маминой. В своей исследовательской работе, она отмечает, что большинство студентов, употребляющих табак, имеют внешний (экстернальный) локус контроля. Им

свойственны следующие характеристики: внешне направленное поведение; склонность к конформизму; убеждение в том, что неудачи являются результатом невезения, случайностей, отрицательного влияния других людей, неблагоприятным стечением обстоятельств. Эти респонденты нуждаются в одобрении и поддержке; у них отмечается связь с эмоциональной нестабильностью; они имеют представление о себе как о слабой, нерешительной и зависимой личности. В.П. Мамина считает, что в случае отказа от курения студентам с экстернальным локусом контроля необходима будет внешняя стимуляция и поддержка со стороны окружающих [7].

Таким образом, данные исследования подчёркивают значимость внешнего контроля для студентов экстерналов и ценность внутреннего самоконтроля для студентов интерналов в разрешении проблемы потребления табака. Полученные результаты исследования также указывают на целесообразность использования для изучения поведенческих реакций и действий самоконтроля у студентов как психодиагностических методик (преимущественно тестов, вопросников, содержащих косвенные вопросы), так и экспериментальных методов. Вместе с тем, проблема методов и методик изучения самоконтроля в настоящее время является актуальной и вызывает определенный научный интерес. Перспективным направлением в области психологических исследований также является исследование влияния биологических и социальных факторов риска формирования аддиктивного поведения у студентов; изучение взаимосвязей аддиктивного поведения студентов с их успеваемостью, поведенческими особенностями в стрессовых ситуациях и т.д.; разработка экспериментальных методов, компьютерных программ, содержащих упражнения, которые требуют применения студентами навыков самоконтроля.

Результаты исследования позволяют нам также подчеркнуть значимость реализации уже существующих профилактических, коррекционных психолого-педагогических программ в студенческой среде и актуальность создания и внедрения в образовательный процесс новых программ практико-

ориентированных спецкурсов по развитию умений и навыков самоконтроля у студентов с аддиктивным поведением (табакокурение). Актуальным является внедрение в образовательный процесс методов формирования навыков самоконтроля у студентов: метода обучения самоконтролю посредством выработанной пошаговой программы поведения, метода самоанализа (рефлексии), методов самовнушения. Следует также отметить целесообразность применения полученных результатов исследования в практике индивидуального психологического консультирования студентов с табачной аддикцией.

Список использованных источников

1. Фурманов, И. А. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования / И. А. Фурманов, А. Н. Сизанов, В. А. Хриптович. – Минск: РИВШ, 2011. – 250 с.

2. Дунай, В. И. Курение в студенческой среде: мотивация, уровень никотиновой зависимости и психологические особенности курящих / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Медицинский журнал. – 2015. – № 3. – С.59–61.

3. Крамченкова, В. А. Социально-психологические установки по отношению к курению в структуре адаптивнозащитных паттернов личности курильщиков / В. А. Крамченкова // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии : сб. научных статей I межд. науч.-практ. конференции, Брест, 14-15 апреля 2015 г.: в 2 ч. / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина ; под общ. ред. Е.И. Медведской. – Брест : БрГУ, 2015. – С.34–43.

4. Сергиенко, Е. А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2011. – № 1. – С. 120–132.

5. Никифоров, Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров. – Издательство Ленинградского университета, 1989. – 192 с.

6. Станкевич, Н. Л. Факторы риска снижения самоконтроля у обучающихся / Н. Л. Станкевич // Профессиональное образование. – 2019. – № 2 (36). – С. 57–62.

7. Мамина, В. П. Особенности проявления локуса контроля личности табакокурящих студентов [Электронный ресурс] / В. П. Мамина // Общество: социология, психология, педагогика. – 2019. – № 2. – Режим доступа: http://dom-hors.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/spp/2020/2/psychology/mamina.pdf. – Дата доступа: 30.01.2021