

# ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

УДК 37

**Станкевич Н. Л. Динамические характеристики самоконтроля личности обучающихся**

Dynamic characteristics of students' personality self-control

**Станкевич Н. Л.**

магистр психологии, исследователь, старший преподаватель кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь  
Stankevich N.L.

Master of Psychological, researcher, senior lecturer of the Psychological Support of Professional Activities of the Institute of Psychology of the Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank, Minsk, Belarus

**Аннотация.** В статье поднимается проблема самоконтроля личности обучающихся. Подчеркивается влияние внешних (социальных) факторов на изменения показателей осознанной регуляции собственной активности обучающихся. Изложены теоретические взгляды на феномен самоконтроля в отечественной и зарубежной психологии, его положительное и отрицательное воздействие на личность. Приводятся результаты исследования динамики показателей регуляторно-личностного и процессуального компонентов самоконтроля. Для получения эмпирических данных использовался метод поперечных срезов и комплекс психодиагностических методик. При обработке результатов исследования применялись методы математической статистики (описательная статистика, непараметрический критерий различий U-критерий Манна-Уитни). На основании полученных результатов исследования сделаны выводы об устойчивости преобладающего количества показателей структурных компонентов самоконтроля личности обучающихся (настойчивость, самообладание, волевая регуляция, эмоциональный самоконтроль, самоконтроль в деятельности, контроль за действием при его планировании, выполнении и неудачной реализации). Установлены изменения по показателям субъективного контроля и социального самоконтроля. Отмечена важность создания условий интерактивного развивающего пространства для сохранения положительной динамики, увеличения показателей самоконтроля личности обучающихся.

**Ключевые слова:** самоконтроль; регуляторно-личностный и процессуальный компоненты; динамика; факторы развития; личность обучающихся.

**Abstract.** The article raises the problem of self-control of students' personality. The influence of external (social) factors on the changes in the indicators of conscious regulation of students' own activity is emphasised. Theoretical views on the phenomenon of self-control in Russian and foreign psychology, its positive and negative impact on personality are presented. The results of the study of the dynamics of indicators of regulatory-personal and procedural components of self-control are given. To obtain empirical data the method of cross-sectional slices and a set of psychodiagnostic techniques were used. To process the results of the study the methods of mathematical statistics (descriptive statistics, non-parametric criterion of differences Mann-Whitney U-criterion) were used. Based on the obtained results of the study, conclusions were drawn about the stability of the prevailing number of indicators of structural components of self-control of students' personality (perseverance, self-control, volitional regulation, emotional self-control, self-control in activity, control over the action in its planning, execution and unsuccessful implementation). Changes in the indicators of subjective control and social self-control have been established. The importance of creating conditions of interactive developmental space for maintaining positive dynamics and increasing the indicators of self-control of students' personality was noted.

**Keywords:** self-control; regulatory-personal and procedural components; dynamics; development factors; students' personality.

Рецензент: Лебедева Наталья Викторовна - Кандидат психологических наук, доцент. ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет»

## **Введение**

Психология как наука, изучающая закономерности формирования психики человека, обязывает исследователя принимать во внимание современные реалии развития общества. Актуальной научно-исследовательской задачей выступает изучение личности в текущих условиях жизнедеятельности. Такие вызовы современности как массовые заболевания, военные действия, экономические ограничения в сочетании с усиленным информационным воздействием определенно влияют на личность. В непредсказуемых, изменяющихся условиях жизнедеятельности важное значение приобретают навыки самоконтроля личности, так как регуляция поведения и деятельности составляет основу адаптации человека к условиям современного трансформационного общества.

Актуальность исследования проблемы самоконтроля обусловлена возникновением у обучающихся различных трудных (стрессовых) ситуаций: конфликты, потери, болезни, сложности в учебной и трудовой деятельности и т.д. Они могут выступать в качестве одного из источников поведенческих и личностных изменений обучающихся, влияющих на эффективность учебно-профессиональной деятельности. Негативные переживания в условиях стресса могут уменьшаться за счет целенаправленного самоконтроля, предполагающего подавление и сдерживание эмоций, минимизацию их влияния на восприятие ситуации и выбор соответствующей стратегии поведения. Согласно модели контроля поведения L. Pulkkinen, при нейтрализации отрицательных эмоций индивид сосредотачивает внимание на тех аспектах ситуации, которые помогают уменьшить эмоциональное возбуждение [10; с. 61]. Именно поэтому крайне важно сконцентрироваться на вопросах формирования у обучающихся регуляционных, контрольных и оценочных действий, которые составляют основу самоконтроля личности и обеспечивают успешность учебно-профессиональной деятельности.

Отечественные и зарубежные исследователи (П.К. Анохин, Р. Ассаджиолли, Н. А. Бернштейн, Л.Г. Дикая, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, Г.С. Никифоров, В.И. Моросанова, Е.А. Сергиенко и др.) подчеркивали, что самоконтроль проявляется в различных видах деятельности, повышает их эффективность, организует и координирует поведение личности. В процессе учебно-профессиональной деятельности самоконтроль личности

обучающихся способствует формированию у них профессиональных компетенций, обеспечивает успешность социально-психологической адаптации обучающихся к новой системе образования, является эффективным способом совладающего поведения [4; 5]. Л.И. Дементием и В.Е. Купченко доказано, что самоконтроль как личностная черта выступает в качестве предиктора удовлетворенности жизнью и переживания счастья. Чем выше уровень самоконтроля и волевого субъективного контроля, тем выше удовлетворенность жизнью, переживание счастья и позитивные эмоции [1, с. 80]. Однако стоит отметить, что при наличии в поведении личности двух крайностей (недостаточного собственного контроля или сверхконтроля) возникает риск психоэмоциональной дезадаптации, роста дискомфорта, напряжения, а также возникновения психосоматических нарушений. Здоровая самодисциплина подразумевает некоторую степень свободы в выборе поведения. Излишний, всеобъемлющий и несвоевременный самоконтроль приводит парадоксальным образом к потере контроля, снижению качества выполняемой деятельности, а будучи включенным в процесс генерирования идей, тормозит его, затрудняет возникновение творческих представлений [6].

Анализ научных исследований по проблеме самоконтроля показывает, что в современной психологической науке недостаточно изученным является динамика самоконтроля, характеристики устойчивости или изменчивости данного феномена. Вместе с тем, научно обосновано, что на протяжении различных возрастных этапов, под влиянием тех или иных факторов происходят личностные изменения, оказывающие существенное воздействие на формирование различных психологических свойств и качеств, в том числе и характеристик самоконтроля [6; 7]. Данные современных научных исследований показывают, что под влиянием особых (усложненных действием экстремальных факторов) условий деятельности обнаруживаются индивидуальные особенности проявления самоконтроля личности. Увеличивается количество параметров самоконтроля; повышается ответственность личности. В свою очередь А.А. Деркач отмечает, что для современного общества характерна тенденция сближения особых условий деятельности с экстремальными, напряженными [2].

В разработанной нами экспериментальной модели изучения самоконтроля личности обучающихся рассматриваются его динамические особенности, обусловленные влиянием как внутренних (биологических), так и внешних (социальных) факторов [8]. В экспериментальной модели биологические характеристики (пол и возраст) мы относим к факторам внутреннего порядка. Однако не исключаем вероятность расширения данной группы факторов, так как научно установлено влияние

врожденных типологических особенностей, свойств нервной системы на способность личности к управлению собственным поведением и деятельностью [3]. К факторам внешнего порядка в экспериментальной модели мы относим условия деятельности, особенности обучения и воспитания, под влиянием которых обнаруживаются индивидуальные особенности проявления самоконтроля личности обучающихся [9, с. 391].

### **Объекты и методы исследования**

Опираясь на теоретические представления феномена самоконтроля в психологии нами проведено исследование динамики самоконтроля личности обучающихся. Выдвинуто предположение о влиянии современных условий жизнедеятельности на показатели самоконтроля у обучающихся. С целью верификации гипотезы был использован метод поперечных срезов, применены следующие методики: «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90) Ю. Куля в адаптации С.А. Шапкина, тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, вопросник Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой; методика определения уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера. Самоконтроль в контексте совладающего поведения личности изучен с помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой.

Выборку исследования составили обучающиеся профессионально-технических и средних специальных учреждений образования Республики Беларусь в возрасте от 15 до 24 лет. Общее число респондентов – 275 человек. Для достижения поставленной цели исследование проводилось в два этапа: первый – в 2015 году, второй – в 2023 году с разрывом во времени 8 лет.

### **Результаты исследования**

Объективные различия данных были обнаружены в начале исследовательской работы. Установлено, что на втором этапе при заполнении бланков психодиагностических методик 20% испытуемых предпочли сохранить анонимность, что не наблюдалось у респондентов на первом этапе исследования. Желание обучающихся обеспечить конфиденциальность личных данных может быть обусловлено наличием у них страхов и опасений, возникновением стремления сохранить собственную безопасность как базовую потребность личности.

Итоги диагностических срезов были проанализированы на предмет изменчивости у испытуемых показателей регуляторно-личностного и процессуального структурных компонентов самоконтроля. Процентное соотношение числовых значений по шкалам психодиагностических методик отражено на рисунке.

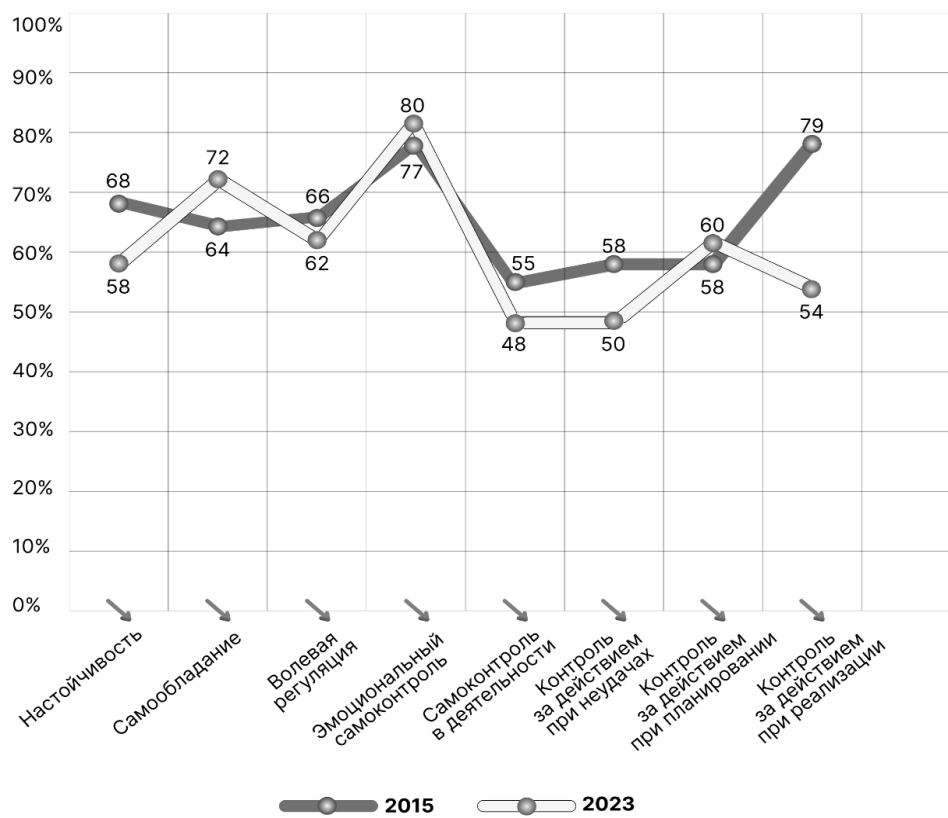


Рисунок – Динамика показателей самоконтроля личности обучающихся

Согласно представленным результатам, преобладающее количество показателей регуляторно-личностного (настойчивость, самообладание, волевая регуляция) и процессуального (эмоциональный самоконтроль, самоконтроль в деятельности, контроля за действием при неудачах, планировании и реализации) компонентов самоконтроля сохраняются на уровне ранее установленных средних показателей. Также статистически значимых различий не установлено по данным копинг-стратегий обучающихся (конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка), полученных на первом (2015 г.) и втором (2023 г.) этапах исследования.

Однако, по результатам расчета U-критерия Манна-Уитни были обнаружены статистически значимые различия в показателях регуляторно-личностного и процессуального компонентов самоконтроля испытуемых по шкалам: «Принятие ответственности» ( $U=4574$ ;  $p<0,005$ ), «Социальный самоконтроль» ( $U=4514$ ;  $p<0,05$ ),

«Общая интернальность» ( $U=4110$ ;  $p<0,005$ ), «Интернальность в области достижений» ( $U=4223$ ;  $p<0,05$ ), «Интернальность в области производственных отношений» ( $U=3535$ ;  $p<0,00005$ ).

### **Заключение и выводы**

Таким образом, анализ результатов исследования свидетельствует об устойчивости и стабильности отдельных показателей (настойчивости, самообладания, волевой регуляции, эмоционального самоконтроля, самоконтроля в деятельности, контроля за действием при неудачах, планировании и реализации) регуляторно-личностного и процессуального компонентов самоконтроля личности обучающихся, их независимости от временного фактора и естественных условий общественного развития. В трудных (стрессовых) ситуациях обучающиеся неизменно прилагают слабые усилия по регулированию собственных чувств и действий, прибегают к преимущественному использованию непродуктивного копинга (конфронтации, избеганию, дистанцированию), реже – к продуктивному копингу (планированию решения проблемы, позитивной переоценке).

По результатам исследования установлена динамика уровня субъективного контроля и социального самоконтроля личности обучающихся. На втором этапе исследования (2023 г.) у обучающихся зафиксированы более высокие показатели регуляторно-личностного и процессуального компонентов самоконтроля: «Принятие ответственности», «Общая интернальность», «Интернальность в области достижений», «Интернальность в области производственных отношений». Согласно представленным результатам, обучающиеся при возникновении стрессовой ситуации принимают ответственность на себя, опираются на собственное мнение и руководствуются им. В деятельности они самостоятельны, не зависимы от внешних факторов и обстоятельств, склонны контролировать собственное поведение. Обучающиеся считают, что способны самостоятельно достичь успехов в деятельности и целенаправленно стремятся к этому. Напротив, показатели социального самоконтроля выше у испытуемых на первом этапе исследования (2015 г.). В условиях социального взаимодействия обучающиеся склонны контролировать собственное поведение в соответствии с усвоенной системой социальных эталонов, перестраивать отношения так, чтобы они отвечали требованиям и представлениям окружающих.

В целом, анализ динамических характеристик самоконтроля личности обучающихся показал, что преобладающее количество показателей регуляторно-личностного и процессуального структурных компонентов самоконтроля являются стабильными. Настойчивость, самообладание, волевая регуляция, эмоциональный

самоконтроль, самоконтроль в деятельности, контроль за действием при его планировании, выполнении и неудачной реализации обучающихся сохраняют свое постоянство и не зависят от фактора времени и условий жизнедеятельности. Динамика характеристик самоконтроля личности обучающихся наблюдается по данным локуса контроля: от экстернальной (пассивной в плане самоконтроля) к интернальной (активной). Группу факторов, влияющих на изменения показателей субъективного контроля личности обучающихся, могут составлять внешние (социальные) факторы, обусловленные современными реалиями развития общества. Особые (усложненные) условия жизнедеятельности предъявляют к личности обучающихся требования к проявлению субъектной позиции, самоконтроля поведения и деятельности. Вместе с тем, для сохранения положительной динамики, увеличения показателей самоконтроля личности обучающихся необходимым является создание интерактивного развивающего пространства, осуществление систематических и целенаправленных форм группового и индивидуального взаимодействия с обучающимися. Принципиальное значение при осуществлении регуляции поведения и деятельности личностью имеет также наличие сформированной положительной мотивации к самоконтролю.

#### Библиографический список

1. Дементий Л. И., Купченко В. Е. Самоконтроль как предиктор психологического благополучия студентов // Философия и социальные науки. 2016. № 2. С. 76–81. [Dementiy L. I., Kupchenko V. E. Self-control as a predictor of students' psychological well-being. *Filosofiya i social'nye nauki*. 2016. No. 2. Pp. 76–81. (In Russ.)]
2. Деркач А. А., Зызыкин В. Г. Профессионализм деятельности в особых и экстремальных условиях (психолого-акмеологические основы). М., 2003. [Derkach A. A., Zazykin V. G. *Professionalizm deyatel'nosti v osobyh i ekstremal'nyh usloviyah (psihologo-akmeologicheskie osnovy)* [Professionalism of activity in special and extreme conditions (psychological and acmeological foundations)]. Moscow, 2003.]
3. Дорофеева И. Н. Связь признаков латеральной организации мозга и темперамента с особенностями саморегуляции // Экспериментальная психология. 2012. № 3. С. 71–85. [Dorofeeva I. N. Relation of features of lateral brain organisation and temperament with features of self-regulation. *Eksperimental'naya psihologiya*. 2012. No. 3. Pp. 71–85. (In Russ.)]
4. Кузнецова В. Б., Козлова Е. А. Современные представления о самоконтроле: обзор зарубежной литературы // Теоретическая и экспериментальная психология. 2016. Т. 9. С. 84–94. [Kuznetsova V. B., Kozlova E. A. Modern ideas about self-control: a review of foreign literature. *Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya*. 2016. Vol. 9. Pp. 84–94. (In Russ.)]

5. Моросанова В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям // Теоретическая и экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 3. С. 58–82. DOI:10.24412/2073-0861-2022-3-57-82 [Morosanova V. I. Psychology of conscious self-regulation: from origins to modern research. Teoreticheskaya i eksperimental'naya psihologiya. 2022. Vol. 15. No. 3. Pp. 58 – 82. (In Russ.) DOI:10.24412/2073-0861-2022-3-57-82]

6. Никифоров Г. С. Психология самоконтроля. СПб., 2020 [Nikiforov G. S. Psihologiya samokontrolya [The psychology of self-control]. St Petersburg, 2020.]

7. Сперанская А. В. Особенности ценностно-мотивационной сферы и самоконтроля у сотрудников уголовно-исполнительной системы : Монография. Вологда, 2015. [Speranskaya A. V. Osobennosti cennostno-motivacionnoj sfery i samokontrolya u sotrudnikov ugovovno-ispolnitel'noj sistemy [Features of value-motivational sphere and self-control in the employees of the penal and correctional system]. Vologda, 2015.]

8. Станкевич, Н. Л. Факторы риска снижения самоконтроля у обучающихся // Профессиональное образование. 2019. № 2. С. 57–62. [Stankevich, N. L. Risk factors for decreased self-control in learners. Professional'noe obrazovanie. 2019. No 2. Pp. 57–62. (In Russ.)]

9. Станкевич Н. Л. Экспериментальная модель изучения самоконтроля обучающихся // Ананьевские чтения – 2020. Психология служебной деятельности: достижения и перспективы развития (в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.) : Материалы международной научной конференции. СПб., 2020. С. 391–392. [Stankevich N. L. Experimental model of studying learners' self-control. Anan'evskie chteniya – 2020. Psihologiya sluzhebnoj deyatel'nosti: dostizheniya i perspektivy razvitiya (v chest' 75-letiya Pobedy v Velikoj Otechestvennoj vojne 1941–1945 gg.). Proceedings of the International Scientific Conference. St Petersburg, 2020. Pp. 391–392. (In Russ.)]

10. Pulkkinen L. Positive human development: a spontaneous or guided process? Policy lessons from 45 years of longitudinal research in Finland // Improving the Quality of Childhood in Europe. 2014. Vol. 5. Pp. 58–73.