

УДК 159.923.2:377–057.876

*Н. Л. Станкевич,
аспирант кафедры психологии БГПУ*

ДИНАМИКА САМОКОНТРОЛЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Глобальная информатизация, характеризующая современное общество, становится одним из определяющих факторов развития личности. Важное значение приобретают личностные свойства, умения и навыки самоконтроля, которые позволяют человеку быть независимым, то есть самостоятельно и осознанно управлять собственным поведением и деятельностью в соответствии со своими убеждениями и планами. Одна из наиболее острых проблем – отсутствие или недостаточная сформированность у современной молодежи умений и навыков самоконтроля. Неупорядоченные, бесконтрольные действия и поступки молодых людей зачастую приводят к различным нарушениям поведения, которые имеют асоциальную направленность (бродяжничество, агрессивное поведение, алкоголизм, наркомания и т. д.). В связи с этим актуальной психолого-педагогической задачей является развитие у юношей и девушек умений и навыков самоконтроля, которые позволяют регулировать собственное поведение, организовывать деятельность и осознанно осуществлять коррекцию всех составляющих ее действий.

В психолого-педагогической литературе накоплено значительное количество исследований по различным аспектам самоконтроля у школьников (С. А. Булгаков, Л. Н. Габеева, В. А. Галкина, С. С. Дегтярева и др.), учащихся, студентов, курсантов (А. А. Евдокимов, Г. С. Никифоров, А. В. Сперанская, Н. В. Съедина, Ю. Г. Холод, Е. Г. Юрьева и др.). В основе большинства научных работ показано, что самоконтроль позволяет достичь высоких результатов в учебной деятельности; способствует успешности социально-психологической адаптации обучающихся к новой системе образования; является «эффективным способом совладающего поведения обучающихся в трудных (стрессовых) ситуациях учебной и внеучебной деятельности» [1, с. 188]. Однако внимание большинства авторов концентрируется на выявлении основных характеристик, описании структуры и функциональных параметров данного феномена. В то же время недостаточно изученными являются особен-

ности формирования, пути (способы) развития и коррекции самоконтроля. Поэтому к числу актуальных исследовательских задач можно отнести разработку и внедрение в образовательный и воспитательный процесс программ и методов, которые способствуют эффективному усвоению умений и навыков самоконтроля.

Анализ научных исследований показал, что в отечественной и зарубежной психологии существуют разнообразные определения понятия «самоконтроль». В самой формулировке данного феномена авторы (Л. Г. Дикая, Ю. Куль, Р. Лазарус, Г. С. Никифоров, Е. А. Сергиенко, М. Снайдер и др.) выделяют деятельностьную, социальную и эмоциональную направленность. В соответствии с этим самоконтроль рассматривается как компонент сознательной деятельности (деятельностная направленность), как социально опосредованный феномен (социальная направленность), как эффективный способ совладающего поведения (эмоциональная направленность). Структура самоконтроля представлена двумя взаимосвязанными компонентами: процессуальным и регуляторно-личностным. К процессуальному компоненту самоконтроля относятся когнитивная, аффективная и волевая составляющие. Широко рассматриваются в качестве составляющих регуляторно-личностного компонента самоконтроля локус контроля, настойчивость и самообладание.

Данные проведенного нами исследования психологических особенностей самоконтроля обучающихся (n = 238) свидетельствуют о существующих у них трудностях, связанных с умением контролировать собственное поведение и деятельность. По результатам лабораторного эксперимента, направленного на выявление у обучающихся особенностей самоконтроля (его волевой составляющей), установлено, что 63 % испытуемых имеют низкие показатели продуктивности деятельности при выполнении задания в напряженных условиях монотонии и ограниченности времени [2, с. 330].

Об отсутствии у большинства (69 %) обучающихся субъективной оценки и убеждения

в способности контролировать себя и свое поведение, возлагать на себя ответственность за совершаемые действия при неудачах, в области семейных отношений и производственной деятельности свидетельствуют показатели характерного для них экстерналиста локуса контроля, выявленного с помощью методики УСК Дж. Роттера [3, с. 158].

Таким образом, полученные результаты представляют собой практический интерес. Именно поэтому нами была разработана и апробирована программа развития самоконтроля у учащихся птузов и ссузов. Цель программы – сформировать у обучающихся умения контролировать собственное поведение и деятельность со стороны эмоциональной, когнитивной и волевой составляющих самоконтроля. Задачи программы развития самоконтроля: 1) сформировать общее представление у учащихся о самоконтроле и его значении в различных ситуациях жизнедеятельности; 2) развить у учащихся умения эмоционального самоконтроля в конфликтных и стрессовых ситуациях; 3) выработать у учащихся умения самоконтроля в деятельности: целеполагание, планирование, реализация и оценка результата действий; 4) развить у учащихся умения волевого самоконтроля: целенаправленность и настойчивость.

Опираясь на эмпирические данные исследования самоконтроля обучающихся, в основе разработанной нами программы реализован дифференцированный подход. Данный подход предполагает формирование групп учащихся с учетом возрастных особенностей (ранний юношеский возраст), поведенческих характеристик (нормативное, отклоняющееся поведение), а также в зависимости от состава семьи (полная семья, неполная семья, сирота).

По объему программа развития самоконтроля рассчитана на 10 занятий: 2 теоретических и 8 практических, продолжительность которых составляла в среднем 2–2,5 часа. Приоритет отдавался групповой форме работы с учащимися (Т-группа) в количестве 12 человек, так как малая группа тренинга, образованная на кратковременный период (2–3 недели), создает условия для открытого взаимодействия, свободного обсуждения, обмена опытом всех участников тренинга.

Первый, *теоретический блок* программы включал такие направления работы, как психологическое просвещение и консультирование учащихся по вопросам специфики и развития самоконтроля. Цель данного блока – формирование у учащихся основных

теоретических знаний о самоконтроле, его составляющих и выполняемых им функциях в различных ситуациях жизнедеятельности. Используемые методы и формы реализации теоретического блока программы – лекция, беседа, консультирование, круглый стол. С целью систематизации и актуализации (применении в обыденной жизни) знаний о самоконтроле разработана памятка по развитию самоконтроля для учащихся.

Второй, *практический блок* программы, реализованный в форме психологического тренинга, включал комплекс упражнений, направленных на развитие у учащихся умений и навыков использования эмоционального, когнитивного и волевого самоконтроля в различных ситуациях жизнедеятельности. Методами реализации практического блока программы являлись: видеоанализ, самоанализ, беседа, консультирование, моделирование, деловые и ролевые игры, групповая дискуссия, мозговой штурм, самовнушение и метод обучения самоконтролю посредством выработанной пошаговой программы поведения.

С целью увеличения эффективности реализации практического блока программы развития самоконтроля, был разработан и апробирован «Дневник самоконтроля». Применение дневника способствует осознанию учащимися собственных действий, вызывает у них критическое отношение к бесконтрольному поведению. С помощью дневника участники тренинга проводят детальный анализ жизненных ситуаций, связанных с необходимостью использования самоконтроля: 1) при выполнении какой-либо деятельности; 2) в стрессовой (экстремальной) ситуации; 3) при злоупотреблении психоактивными веществами (ПАВ); 4) в конфликтной ситуации с окружающими. Подробная оценка данных ситуаций предусматривает: описание учащимися эмоций и чувств, действий; выделение ими плюсов и минусов собственного поведения, а также дальнейшую его самокоррекцию. В дополнение к этому «Дневник самоконтроля» содержит перечень рекомендаций по развитию самоконтроля для учащихся.

Оценка результативности программы развития самоконтроля проводилась путем сопоставления исходных показателей самоконтроля с показателями, измеренными после окончания проведения программы. В качестве методов исследования индивидуальных особенностей самоконтроля были использованы: методика «Уровень субъективного контроля» (УСК) Дж. Роттера в адаптации Е. Ф. Бажина, С. А. Голынкиной, А. М. Эткинда; вопросник

для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности, поведении (социальный самоконтроль) Г. С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой.

Результаты проведения программы свидетельствуют о наличии у респондентов положительной динамики самоконтроля. Сравнение показателей до и после проведения программы развития самоконтроля показывает увеличение количества учащихся, у которых преобладает интернальный локус контроля по шкалам «Общая интернальность» (Ио) – с 43 до 60 %, «Интернальность в области достижений» (Ид) – с 63 до 77 %, «Интернальность в области межличностных отношений» (Им) – с 70 до 90 %, «Интернальность в отношении здоровья и болезни» (Из) – с 40 до 50 % (рисунок 1).

Данные показатели свидетельствуют, что учащиеся изменили представления о соб-

ственной подконтрольности происходящих с ними событий. Они считают себя способными контролировать и управлять собственным поведением и деятельностью при достижении поставленной цели; в отношении поддержания и укрепления собственного здоровья. Учащиеся возлагают на себя ответственность за выстраивание благоприятных межличностных отношений с окружающими.

Положительную динамику развития самоконтроля у учащихся можно констатировать по показателям самоконтроля в эмоциональной сфере. Согласно полученным результатам, отраженным на рисунке 2, увеличилось количество испытуемых, имеющих средние показатели самоконтроля в эмоциональной сфере (ЭС) – с 50 до 70%, а также количество испытуемых с высокими показателями самоконтроля в деятельности (СД) – с 3 до 7%.



Рисунок 1 – Динамика выраженности локуса контроля учащихся

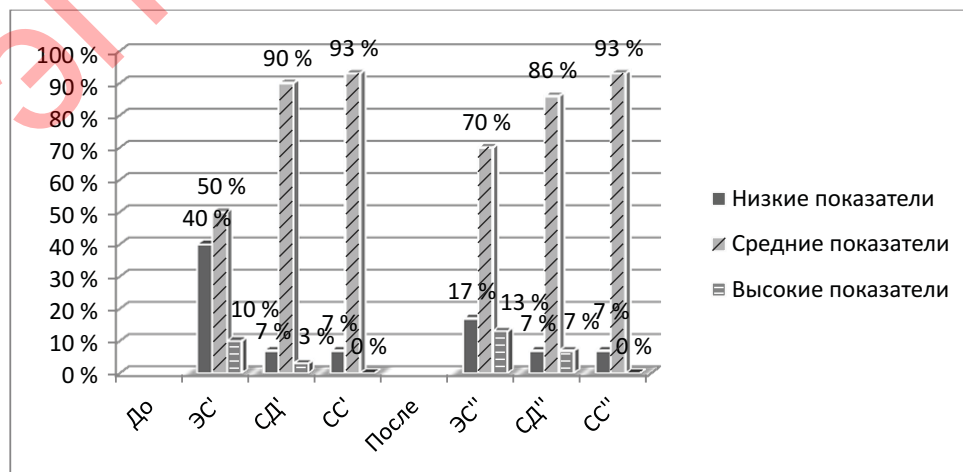


Рисунок 2 – Динамика выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении

Данные показатели свидетельствуют, что учащиеся считают себя способными управлять эмоциональным состоянием, контролировать ход выполнения собственной деятельности, сопоставляя полученные результаты с представленным эталоном.

Проанализировав выявленные показатели самоконтроля учащихся до и после проведения программы, с помощью Т-критерия Вилкоксона нами также установлены значимые различия на уровне $p < 0,05$ по шкалам: «Общая интернальность», «Интернальность в области межличностных отношений», «Интернальность в области собственного здоровья» ($T = 0,0$; $p = 0,04$); «Эмоциональный самоконтроль» ($T = 14$; $p = 0,01$).

Важным критерием эффективности программы развития самоконтроля является наличие у учащихся сформированных представлений, а также расширенных знаний о самоконтроле и его значении в различных ситуациях жизнедеятельности. Высказывания и некоторые рассуждения участников тренинга свидетельствуют об их стремлении к осознанию и принятию самоконтроля как способа оптимизации собственного поведения и деятельности: «Самоконтроль – это сдерживание “запрет” своих эмоций и чувств, контроль действий» (Никита П., Дмитрий К., Мария Д.); «Самоконтроль необходим, чтобы совладать с собой в конфликтных и стрессовых ситуациях» (Дмитрий К., Эдуард Е.); «Самоконтроль нужен не всегда, например, в тех случаях, где есть конкуренция его не должно быть» (Никита П.); «Чтобы контролировать эмоции и чувства необходимо думать о чем-либо положительном, верить в себя, использовать различные способы расслабления, отвлечения внимания и т. д.» (Никита Щ., Стас Л.); «Удерживать себя от каких-либо отрицательных действий и поступков можно лишь заранее подумав о тех людях, которым ты дорог» (Игорь С.); «Контролировать ход выполнения собственной деятельности можно первоначально поставив себе цель, при этом поэтапно отслеживая собственные действия, опираясь на знания и опыт» (Никита П., Дмитрий К., Александр П.); «Человек, обладающий самоконтролем, свободен от внешнего контроля, способен решить любую проблему, избежать неисправимых ошибок» (Мария Д., Стас Л., Дмитрий К.).

Детальный анализ проведенной программы развития самоконтроля у учащихся указывает на необходимость организации системной работы по формированию уме-

ний и навыков самоконтроля как с учащимися, так и с педагогами, родителями. Выступая в качестве авторитетных лиц, педагоги и родители способны предъявлять определенный эталон (образец) контроля над собственным поведением и деятельностью. Им отводится важная роль в формировании у учащихся умений самоконтроля. В связи с этим актуальным также является расширение представлений педагогов и родителей об особенностях становления самоконтроля в онтогенезе, а также разработка конкретных (индивидуальных) рекомендаций педагогам, родителям по формированию и развитию самоконтроля у учащихся.

При проведении программы развития самоконтроля с учащимися, имеющими нарушения поведения, а также детьми-сиротами нами зафиксированы определенные особенности развития самоконтроля. Низкий уровень рефлексии, преобладание у данных категорий учащихся символического мышления над словесно-логическим создает должным образом предпосылку к преимущественному использованию в работе с ними метода арт-терапии, а также практических упражнений с применением невербальных форм самовыражения. Наиболее эффективными методами обучения самоконтролю для данной группы учащихся являются методы самовнушения (релаксация, визуализация, аутогенная тренировка), позволяющие им контролировать собственное эмоциональное состояние. Сверхзакрытость и недоверие, свойственное детям-сиротам, является основанием для проведения психологом на начальных этапах работы индивидуальных занятий с ними, в дальнейшем для достижения эффективного результата целесообразно постепенно включать детей-сирот в работу группы.

Таким образом, описанная нами программа развития самоконтроля у учащихся птузов и ссузов, направленная на формирование у них умений контролировать собственное поведение и деятельность со стороны эмоциональной, когнитивной и волевой составляющих самоконтроля, является эффективной методической разработкой. Основная идея и ценность данной программы заключается в дифференцированном подходе, при котором группы учащихся формируются с учетом их биологических и социальных характеристик (возраст, тип семьи, поведенческие особенности). Разработанная и апробированная нами программа развития само-

контроля у учащихся подтверждает свою эффективность, которая во многом определяется содержанием, выбранными методами и формами ее реализации.

Проведение программы развития самоконтроля в форме психологического тренинга способствует приобретению участниками в условиях группового взаимодействия практического опыта контроля поведения и деятельности. Работа в тренинговой группе стимулирует учащихся на обмен мнениями по различным вопросам самоконтроля. Ценным при проведении тренинговых занятий является возможность предоставления обратной связи участникам, с помощью которой достигается изменение их представлений о самих себе и присущих им паттернах поведения. Однако необходимо отметить, что тренинговая программа не является универсальным методом развития самоконтроля. Существует определенная категория учащихся (замкнутые, скрытные), при взаимодействии с которыми необходимо использовать индивидуальную углубленную (психотерапевтическую) форму работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психология саморегуляции в XXI веке / отв. ред. В. И. Моросанова. – СПб.; М. : Нестор-Истерия, 2011. – 468 с.
2. Станкевич, Н. Л. Экспериментальное исследование самоконтроля учащихся и студентов в условиях монотонии и ограниченности времени / Н. Л. Станкевич // Психологическое сопровождение образовательного процесса: сб. науч. ст. : в 2 ч. / редкол.: О. С. Попова (отв. ред.) [и др.]. – Минск : РИПО, 2015. – Ч. 2. Вып. 5. – С. 327–333.
3. Станкевич, Н. Л. Психологические особенности самоконтроля учащихся средних специальных учреждений образования / Н. Л. Станкевич // Актуальные питання сучаснай навукі : зб. навук. прац / рэдкал. : В. В. Бушчык (адк. рэд.) [і інш.]. – Мінск : БДПУ, 2014. – С. 156–159.

SUMMARY

The article explains the importance of the problem of self-control of students in a modern information environment. The results of empirical studies show the existing difficulties of the students related to the ability to control their own behavior and activity. Practical orientation of the results, is determined the program of development of self-control of students, is justified and described in detail aimed at developing their ability to control their own behavior and activity on the part of the emotional, cognitive and volitional components of self-control. The qualitative and quantitative results of the program for the development of self-control of pupils are analyzed. The article notes the positive dynamics and characteristics of self-control in pupils. The effectiveness of self-development program in the form of psychological training is emphasized.

Поступила в редакцию 09.09.2015 г.