

---

## ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПРОЯВЛЕНИИ САМОКОНТРОЛЯ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Н.Г. Макарова

Кафедра психологии

Международный независимый эколого-политологический университет

*Ул. Космонавта Волкова, 20, Москва, Россия, 127299*

В статье представлены существенные характеристики самоконтроля, полученные в результате анализа взглядов отечественных и зарубежных авторов на проблему, приведены результаты проведенных исследований, показывающих гендерные различия в проявлениях самоконтроля. Полученные данные объясняются с психологической точки зрения.

**Ключевые слова:** самоконтроль, гендерные различия, гендерные роли, особенности самоконтроля.

Несмотря на многочисленные работы зарубежных (А. Бандура, Г. Дэвидсон, Ф. Логан, Д. Премарк, Е. Торонсон, З. Фрейд и др.) и отечественных (П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, Е.И. Бойко, Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни и др.) авторов по проблеме самоконтроля единый подход к данной проблеме отсутствует. Для понимания сути вопроса попытаемся систематизировать имеющиеся подходы и работы в области самоконтроля и определить механизм его действия.

Самоконтроль включает в себя следующие этапы:

— использование внутренних (например, силы воли) и внешних (например, подкрепления, по Скиннеру) ресурсов: человек контролирует себя с помощью собственных усилий, за счет поощрений со стороны других людей;

— четкое понимание недостатков в поведении и способов их устранения: контроль может происходить только в результате точного осознания, что является лишним в поведении и каким способом можно от этого избавиться;

— наблюдение за собственным поведением с целью получения как можно большей информации об особенностях: для того чтобы начать что-то менять в поведении, необходимо разобраться в его специфике;

— разработка способов, с помощью которых можно изменить недостатки в поведении: самоконтроль содержит в себе некоторые пути по корректировке поведения (например, самоподкрепление, самонаказание и др.).

Самоконтроль проявляется через следующие действия:

— контролирование результата действий, включая зрительный, слуховой, тактильный анализаторы и прием вербальной информации: при самоконтроле человек обязательно старается использовать различные виды информации;

— контролирование содержания действий, состоящих из силовых, временных и пространственных параметров движений: в процессе самоконтроля человеку важно использовать все доступные средства;

— включение произвольного внимания, имеющего особое значение в познавательных процессах мышления и восприятия: человек не может контролировать собственное поведение без включения познавательных процессов;

- анализ информации, ее оценивание и сравнение с эталоном;
- достижение уровня автоматизма;
- на формирование самоконтроля оказывают влияние окружающие — сначала родители в процессе воспитания, а потом и другие люди (путем оценки поведения окружающими), тем самым закладываются базовые основы самоконтроля;
- осуществление самоконтроля при принятии решения с учетом основного мотива действий. Это дает возможность человеку осознанно подходить к принятию решения, учитывая сиюминутные желания при достижении цели.

Исследование по выявлению гендерных различий в проявлениях самоконтроля проводилось в Российском университете дружбы народов. В исследовании приняли участие студенты в возрасте 17—25 лет. В первом срезе выборку составили 392 человека (163 мужчин и 229 женщин). Выборку во втором срезе составили 231 (91 мужчина и 140 женщин).

Для исследования был использован опросник Ю. Куля «Шкала контроля за действием» (НАКЕМР-90), направленный на изучение самоконтроля, имеющий 36 утверждений, к каждому из которых приведено два варианта ответа; нужно было выбрать один вариант. Цель опросника — выявить доминирующую шкалу из трех представленных, в результате чего определить тип самоконтроля. Из 36 утверждений каждые 12 относятся к определенной шкале. Утверждения, получившие наибольшее количество положительных ответов (с использованием ключа), составляют преобладающую шкалу (шкала контроля за действием при неудачах; шкала контроля за действием при планировании; шкала контроля за действием при реализации).

Обработка результатов происходит с помощью определенного ключа. Полученные данные сверяются с ключом, подсчитанные баллы затем переводятся в стень, указывающие на тип самоконтроля, присущий человеку.

Компоненты (типы) самоконтроля, выделенные Ю. Кулем:

- 1) контроль за действием при неудачах: при достижении цели человек обращает внимание на свои ошибки и неудачи, допустимые в прошлом;
- 2) контроль за действием при планировании: человек перед совершением действия составляет план, по которому собирается достигать поставленной цели;
- 3) контроль за действием при реализации: человек поддерживает первоначальное намерение в активном состоянии вплоть до достижения цели.

Если у испытуемого по всем трем шкалам будут высокие баллы, то можно говорить о том, что он в большей степени ориентирован на действие, при низких результатах — направлен на состояние.

В первом срезе исследования сравнительный анализ типов самоконтроля позволил среди мужчин и женщин выделить по процентам и по средним значениям с помощью *t*-критерия следующие группы.

В первой группе (контроль за действием при неудачах) получилось 17% (6,55) среди студентов и 23% (4,89) студенток (при ошибке, равной 0), которые при достижении цели особое внимание обращают на свои ошибки и неудачи, допущенные в прошлом. Ко второй группе (контроль за действием при планировании)

были отнесены 19% (5,61) мужчин и 20% (5,21) женщин (при уровне значимости 0,114). Этим людям необходимо тщательно разрабатывать план перед достижением поставленной цели совершаемой деятельности. В третьей группе (контроль за действием при реализации) среди мужчин оказались 40% (7,94), среди женщин 42% (7,63) (при уровне значимости 0,205). Люди этой группы поддерживают первоначальное намерение в активном состоянии вплоть до достижения цели. В четвертую группу (контроль за действием при неудачах и планировании) вошли 8% студенток и 7% студентов. Люди, попавшие в данную группу, для достижения целей при составлении плана внимательно учитывают весь свой прошлый опыт, касающийся той или иной решаемой задачи. В пятой группе (контроль за действием при неудачах и реализации) оказались 6% студентов и 5% студенток, которые стремятся воплощать задуманные идеи в жизнь, мало задумываясь над прошлыми неудачами и ошибками. В шестую группу (контроль за действием при планировании и реализации) вошли 8% студентов и 3% студенток. Перед реализацией составленного плана они сначала обдумывают собственные предстоящие действия, а затем уже идут по намеченному. В седьмую группу (контроль за действием при неудачах, при планировании и реализации) попали 2% студентов, и ни одна студентка не вошла в данную группу. Такие люди ориентируются исключительно на действие и достижение максимально нужных результатов. В данном случае намерение в достижении цели является наиболее полноценным, при котором действие реализуется самым эффективным способом.

Итак, статистическая оценка различий в средних значениях самоконтроля на мужской и женской выборках показала значимые различия с превосходством показателей мужчин (6,55) над женскими показателями (4,89) в контроле за действием при неудачах. Нужно отметить, что сопоставление параметров в процентном отношении выявили иные результаты (17% мужчин и 23% женщин), но мы будем делать акцент на статистические результаты в силу их большей достоверности. Вполне вероятно, что причина полученных результатов кроется в гендерных ролях и стереотипах, согласно которым мужчина не имеет права дважды ошибаться в отличие от женщины, позволяющей себе подобное. Безусловно, если мужчина анализирует прошлый опыт совершенных ошибок и сделает соответствующие выводы, то в следующий раз в аналогичной ситуации будет поступать иначе, применяя другие способы достижения цели.

Различия вышли по контролю за действием при планировании и реализации с превышением показателей у мужчин на 5% по сравнению с женщинами, т.е. перед достижением цели мужчины чаще женщин планируют свою деятельность, одновременно приступая к ее реализации. Объяснение этому можно найти в том, что мужчины в любой деятельности рассчитывают на больший успех, чем женщины, и для его осуществления они намечают приблизительный план действий, но не тратят при этом время на долгие размышления. С точки зрения статистических результатов данные не подтвердились.

Во втором срезе исследования на основе сопоставления параметров самоконтроля в процентном отношении и средних значений по *t*-критерию у мужчин и женщин выявлены различия по отдельным его характеристикам.

Итак, статистическая оценка различий в средних значениях самоконтроля на мужской и женской выборках определила по *контролю за действием при неудачах* значимые различия, проявляющиеся в более частом обращении внимания мужчин (6,69) на совершенные ошибки, по сравнению с женщинами (5,24). По сравнительному анализу сопоставления параметров в процентах данного типа самоконтроля вышли противоположные результаты (15% мужчин и 28% женщин), однако мы опираемся на статистическую оценку различий. Подобные данные объясняются с помощью гендерных ролей и стереотипов, накладывающих отпечаток на жизнедеятельность мужчин и женщин. Испокон веков мужчина обязан обеспечивать семью необходимыми атрибутами для жизни, поэтому он учитывает ошибки, тщательно просчитывает стратегию поведения, а женщина, в свою очередь, полагается на мужчину, находящегося рядом с ней, придавая ему сил своей верой в него.

Статистически значимые различия по *контролю за действием при планировании* показывают, что мужчины (5,73) в большей степени, чем женщины (5,40), способны разрабатывать план своих действий при реализации поставленных целей. В отличие от студенток студенты полагаются на принятие разумных решений и тратят время на их обдумывание, чтобы не ошибиться. Это связано с тем, что мужчины не позволяют себе допускать ошибки, страхуя себя разработкой стратегии в отношении намеченного. Это также может объясняться природными особенностями мужчины, его рационалистичностью, способностью планировать свою деятельность, умением выбирать наиболее оптимальные пути решения задач без колебаний, что является для него естественным процессом, в отличие от женщин, которых считают иррациональными.

Таким образом, сравнительный анализ самоконтроля позволил выделить среди мужчин и женщин достоверные гендерные различия в проявлениях самоконтроля, выражающиеся в специфических особенностях.

Благодаря самоконтролю мужчины чаще, чем женщины, отрицательно реагируют на неудачи, огорчаясь в случае неуспеха, в результате которого не желают завершать начатое дело. Кроме того, мужчины в большей степени, чем женщины, привыкли планировать свою деятельность и использовать задуманную стратегию в ходе выполнения работы для получения более успешного результата.

Таким образом, нам удалось выявить гендерные различия в проявлении самоконтроля у мужчин и женщин. Однако не менее важным представляется объяснение причин таких различий, и те, кто это пытается сделать, приводят самые разные варианты. Часть авторов (Р.Е. Стэффорд, 1961 г.; Г. Лэнселл, 1962 г.; Дж. Мак-Глоун, 1978 г.) склоняется к биологическим основам, другие находят причины в социокультурном аспекте (М.О. Брайен, К. Нейгл, Р. Хилтон, 1985 г.; Л.С. Хорниг и др.). «Биологические сторонники» объясняют различия в силу генетических факторов, гормонального фона, проявления психомоторных качеств. Сторонники социопсихологического и культурного аспекта усматривают причины в имеющихся предрассудках, стереотипах, нормах и правилах поведения в обществе, которых придерживается человек, благодаря чему выстраиваются опреде-

ленные половые (гендерные) роли, выполняемые мужчинами и женщинами. Эти гендерные роли осваиваются ребенком еще в детстве, он учится сначала у своих родителей, затем у других взрослых, учителей, знакомых, соседей и т.д., а в случае проявлений поведенческих характеристик, не соответствующих своей гендерной роли, поведение ребенка будет осуждаться. В соответствии с этим можно сказать, что отличительные особенности в различных областях психологии между полами могут быть созданы культурой и обществом.

Итак, самоконтроль является осознанным и оцениваемым процессом в действиях, психических процессах и состояниях человека. Существенным для понимания самоконтроля является учет определенных факторов, влияющих на его формирование (В.А. Аверин). Такими факторами являются стиль воспитания (либо ребенку предоставляется свобода, либо его строго контролируют родители), система контроля (ребенок пребывает или в постоянном страхе перед наказанием, либо всегда испытывает чувство вины или стыда), характер контроля (последовательный либо случайный). Все эти факторы так или иначе влияют на формирование самоконтроля; сначала родители контролируют поведение ребенка, а потом, уже будучи взрослым человеком, он самостоятельно контролирует собственное поведение.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Адам и Ева. Альманах гендерной истории / Под ред. Л.П. Репиной. — № 8. — М.: ИВИ РАН, 2004.
- [2] Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2005.
- [3] Гендер для «чайников» / Коллектив авторов. — М.: Звенья, 2006.
- [4] Гендерные технологии в современном мире: социальный, психологический, экономический анализ. Материалы научно-практической конференции / Под ред. Я.О. Столярского. — Калуга: ИД «Эйдос», 2004.
- [5] Грошев И.В. Психофизиологические различия мужчин и женщин. — М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2005.
- [6] Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. — М.: МГУ, 1991.
- [7] Ильин Е.П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2002.
- [8] Макарова Н.Г. Некоторые особенности проявления половых и гендерных характеристик у личностей разного пола // Личность в современном обществе: Психолого-педагогические и эколого-психологические аспекты формирования и развития: Материалы межвузовских психологических чтений студентов, аспирантов и молодых ученых. 24 апреля 2007 г. / Сост. и науч. ред. А.В. Иващенко, А.В. Гагарин. — М.: РУДН, 2007. — С. 103—107.
- [9] Макарова Н.Г. Половые и гендерные различия в проявлениях волевых свойств личности: Монография. — М.: Изд-во РУДН, 2005.
- [10] Макарова Н.Г. Половые и гендерные различия мужчин и женщин, особенности их изучения // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». — 2007. — № 2. — С. 40—43.
- [11] Шульга Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук. — М., 1994.

## **THE GENDER DIFFERENCES IN THE DISPLAYS OF SELF-CONTROL PROBLEM OF WOMEN AND MEN**

**N.G. Makarova**

The Chair of Psychology  
International Independent Eco-Politological University  
*Kosmonavta Volkova str., 20, Moscow, Russia, 127299*

Essence descriptions of self-control, exposed from the analysis of looks of domestic and foreign authors on a problem, are presented in the article, the results of the researches showing the gender differences in the displays of self-control and the attempt of explanation of findings is done from the psychological point of view conducted in two cuts are resulted.

**Key words:** The self-control; the gender differences; the gender roles; the particularities of self-control.