САМОКОНТРОЛЬ

Автор: словарь
30.07.2009 03:11 -

Самоконтроль — процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения или собственных побуждений. Понятие С. обычно применяется к ситуациям, в которых человек пытается изменить первоначальные мотивы своего поведения (контролируемое поведение), приводящего к конфликтным или нежелательным последствиям, стремится трансформировать те переменные, от которых функционально зависит его поведение. Выделяют два вида С.: (1) поведение индивида, направлено на преодоление влечения к непосредственно действующему успокоительному средству или привлекательному внутреннему или внешнему раздражению для избежания долговременных отрицательных последствий; (2) поведение, направлено на то, чтобы терпеливо пережить неприятную ситуацию для достижения долговременного положительного эффекта. С. является составной частью процесса самоуправления, для ослабления напряженности в процессе которого важна поддержка извне, усиливающая положительную мотивацию в достижении цели. Важную роль играют обязательства индивида, постановка им целей, самонаблюдение и самоподкрепление. Пациент должен почувствовать себя способным к С. и ответственным за процесс перемен.

Методы С. нашли клиническое применение при лечении психосоматических расстройств, депрессий, панических и фобических состояний, нарушений работоспособности, никотинизма, алкоголизма и булимии. Методы С. используются для закрепления терапевтических успехов после окончания лечения. Клиента надо обучать ряду приемов, которые помогают ему изменить окружение или собственное поведение в различных ситуациях.

Н. Д. Творогова