

Проблема самоконтролю в психології особистості

У статті розглядаються деякі проблеми самоконтролю. Автор намагається проаналізувати стан висвітлення проблеми самоконтролю у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.

Ключові слова: самоконтроль, психологія, особистість, психологічна література.

В статье рассматриваются некоторые проблемы самоконтроля. Автор пытается проанализировать состояние освещения проблемы самоконтроля в отечественной и зарубежной психологической литературе.

Ключевые слова: самоконтроль, психология, личность, психологическая литература.

Демократизація суспільства, шляхи його оновлення в умовах незалежності Української держави значно активізували пошуки нових підходів до навчання і виховання на засадах гуманізму й свободи. У сучасних умовах доречно говорити про перехід до особистісно-ціннісної моделі освіти, згідно з якою дитина – мета і цінність процесів навчання та виховання, центр, довкола якого обертаються усі їхні засоби.

Дослідження потенційних можливостей дитини дозволяє розробити нові, ефективніші методи навчання, виховання, засоби педагогічного впливу на процес цілеспрямованого формування особистості.

Поряд із вивченням закономірностей і умов успішного оволодіння дитиною знаннями, всебічного розвитку її мислення та здібностей, важливого значення надається дослідженню процесу формування особистості, волі, характеру та самоконтролю в поведінковій діяльності індивіда.

Вирішальне значення в процесі формування особистості дитини мають виховні впливи, основною метою яких виступає забезпечення успішного засвоєння індивідом норм і вимог суспільства та поступове перетворення їх у внутрішні регулятори поведінки. Виховання досягає своєї мети тоді, коли завдяки йому в дитини формується здатність самостійно

керувати власною активністю. Така здатність суттєво залежить і від рівня сформованості самоконтролю в індивіда.

Проблема самоконтролю, як одного з найбільш складних аспектів психології особистості, була об'єктом вивчення порівняно небагатьох психологів. Свій внесок у дослідження проблематики самоконтролю зробили П.К. Анохін, Л.В. Берцфаї, П.П. Блонський, М.Й. Боришевський, Т.І. Гавакова, Є.Г. Газієв, Л.М. Деркач, Л.В. Долинська, Г.В. Єйгер, І.О. Зимняя, М.Г. Гаспарова, О.О. Леонтєв, А.С. Линда, К.П. Мальцева, С.Ю. Ніколаєва, Д.О. Оганесян, Л.І. Рувинський, Г. Салліван, В.І. Селіванов, Б. Скіннер, В.А. Слободчиков, Г.О. Собієва, Е. Фромм, К. Хорні, В.М. Шевченко, П.М. Якобсон та ін.

Мета нашої статті – проаналізувати стан висвітлення проблеми самоконтролю у вітчизняній та зарубіжній психологічній літературі.

Вперше проблема самоконтролю як особливого психічного утворення була виділена З. Фрейдом. Процес самоконтролю він розглядав як інстинкт, що забезпечує збереження власного “Я” індивіда.

Згодом спробу з'ясувати психологічну сутність самоконтролю здійснили такі представники неофрейдизму, як Г. Салліван, Е. Фромм та К. Хорні. Самоконтроль – це “раціональна рефлексія та оцінка суб'єктом власних дій на основі особистісно-значущих мотивів та установок, що полягають у порівнянні, аналізі та корекції відношень між цілями, засобами і наслідками дій” [4, с. 312]. На їх думку, здатність до самоконтролю є природженою, незалежною від зовнішнього середовища. Людина народжується із “автономним прагненням до самосвідомості”, а потреба в самоконтролі, самооцінці виникає в процесі виконання індивідом певних видів діяльності [4].

Сутність фізіологічних механізмів самоконтролю намагались розкрити і представники необіхевіоризму – Б. Скіннер, Е. Толмен, К. Халл та ін. Б. Скіннер наполягав на виділенні внутрішнього плану поведінкової діяльності або образу як однієї з психологічних категорій. У зв'язку з цим дослідник визначив певні ознаки, що характеризують дію механізму самоконтролю в поведінці індивіда, а саме: 1) протиріччя між двома або багатьма альтернативами поведінкової діяльності; 2) наслідки, що перебувають у конфлікті; 3) основним

чинником самоконтролю виступає зовнішній контроль, зокрема, наслідки поведінкової діяльності людини [10]. У свою чергу Е. Толмен та К. Халл наголошували на внутрішніх (незалежних) стимулах у поведінці особистості та залежності виду діяльності індивіда від типу його самоконтролю.

Об'єктивно обґрунтувати сутність процесу самоконтролю як однієї з найбільш важливих ознак свідомості та само-свідомості людини вдалось вітчизняним психологам, використовуючи принцип єдності і діяльності (Л.І. Божович, П.Я. Гальперін, В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін, О.В. Запорожець, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, П.М. Якобсон та ін.).

Самоконтроль виступає як умова адекватного психічного відображення людиною власного внутрішнього світу, оточуючої її об'єктивної реальності, а також є обов'язковим компонентом усіх форм психічних явищ, що властиві людині (процеси, стани, властивості). Так, самоконтроль – це здатність індивіда стежити за собою, контролювати себе, усвідомлювати власну поведінку, діяльність та їх результати [1].

Заслугою на увагу й спроба Г.С. Никифорова розділити поняття самоуправління, саморегуляції та самоконтролю. Саморегуляція розглядається ним як складова самоуправління. Самоуправління забезпечує конкретизацію мотивів поведінки і діяльності, постановку відповідних цілей, вибір шляхів їх досягнення. Водночас саморегуляція сприяє реалізації задуманого, тобто найближчих проміжних цілей. Тоді як до завдань самоуправління належать такі: вирішення кінцевої мети діяльності, конкретизація цілей самовиховання, вибір життєвого шляху тощо. Самоконтроль, на думку Г.С. Никифорова, є одним із найважливіших компонентів самоуправління та саморегуляції. Кожний етап перетворення інформації в кільцевій схемі психічного самоуправління (прийом, переробка інформації, вибір програми дій та її реалізація) супроводжується підключенням механізму самоконтролю з метою забезпечення ефективного і надійного перебігу процесів саморегуляції та досягнення мети діяльності [6].

Зупинимось детальніше на психологічній сутності процесу самоконтролю, що передбачає спрямованість на виявлення способів підсумкового контролювання в ході засвоєння знань та оволодіння навичками виробничої діяльності. На думку

психологів, самоконтроль тісно пов'язаний з увагою (П.Я. Гальперін), мисленням і внутрішнім мовленням (О.М. Соколов), волею (В.І. Селіванов).

Існує багато підходів до визначення поняття самоконтролю, умов та засобів його формування. У філософському словнику за редакцією В.І. Шинкарука вказується, що “самоконтроль – це здатність людини до самоаналізу і самооцінки власного “Я”, власних інтелектуальних, морально-психологічних, професійних якостей, вміння враховувати їх під час здійснення конкретних вчинків в різноманітних ситуаціях, контролюючи таким чином власну діяльність” [12, с. 14]. В українському енциклопедичному словнику за редакцією Ф.С. Бабичева зазначається, що “самоконтроль – це усвідомлене регулювання людиною власної поведінки і діяльності з метою забезпечення відповідності між їх результатами та поставленими цілями й вимогами, нормами” [11, с. 159]. Л.І. Рувинський та А.Е. Соловйова акцентують увагу на наявності програми практичної поведінки, програми власної діяльності як необхідної умови реалізації механізму самоконтролю. За допомогою такого механізму індивід спроможний встановлювати відхилення програми діяльності, що реалізується, від заданої і вносити корективи в план діяльності [9, с. 70].

Узагальнюючи вищеописані підходи, Л.І. Божович зауважує, що самоконтроль – це свідомий контроль, який здійснюється людиною за власною поведінкою, думками, почуттями, а також регулювання та планування своєї діяльності. Засобами самоконтролю індивід свідомо корегує власну внутрішню та зовнішню діяльність.

Подальші визначення поняття самоконтролю дозволяють водночас перейти до проблеми розуміння функцій самоконтролю. Г.О. Собієва вказує, що самоконтроль – це вміння індивіда критично ставитись до власних вчинків, дій, думок, почуттів, здатність регулювати свою поведінку. М.І. Кувшинов визначає самоконтроль як свідоме регулювання і планування діяльності на основі аналізу змін, що відбуваються в процесі дії, та сприяє досягненню поставленої мети. На думку А.С. Линди, самоконтроль є таким компонентом самосвідомості, що передбачає активне саморегулювання та корекцію індивідом власної діяльності та поведінки. Разом з тим основою

такого самоконтролю виступають дії самоуправління (самооцінка, корекція, вдосконалення власної діяльності та поведінки).

Згідно з вищеописаним, до функцій самоконтролю належать процеси планування, управління, регулювання та корекції.

З іншого боку, самоконтроль виконує функцію контролю, зокрема дозволяє встановити ступінь розбіжностей або співпадання між еталоном і контролюючою складовою. Проаналізуємо цю функцію самоконтролю крізь призму проблеми самовиховання. Так, А.Я. Арет розуміє під самоконтролем здатність людини до самоспостереження, самоперевірки, зокрема перевірки власної поведінки та діяльності засобами співставлення їх результатів із загальноприйнятими критеріями [1]. Л.І. Рувинський вбачає функцію самоконтролю у встановленні відхилень здійснюваної програми від заданої і внесенням відповідних коректив у план діяльності, тобто самоконтроль дозволяє реалізувати та уточнити вже діючий план. При цьому психолог зауважує, що процеси самоконтролю та планування не є тотожними, оскільки останній відбувається у відповідності з цілями і мотивами особистості. Зроблені висновки співпадають з описаними вище результатами досліджень Г.С. Никифорова про те, що самоконтроль є однією із функцій саморегуляції і не співдає за змістом з останньою.

Схожої думки щодо контролюючої функції самоконтролю, розділення понять самоконтролю і саморегуляції дотримуються В.В. Чебишева та Л.Б. Ітельсон. В.В. Чебишева вважає, що самоконтроль виступає як свідомий процес, що передбачає: 1) самоспостереження індивіда за діями, їх результатами; 2) співставлення таких результатів з уявними правильними діями та результатами згідно з метою та планом діяльності; 3) регулювання власної діяльності на основі зазначеного вище [13]. Л.Б. Ітельсон вбачає контрольну-оцінну функцію самоконтролю у співставленні прийнятого плану, прийомів, які виконуються, результатів, що досягаються, та коректив, які вносяться, із поставленою метою і оцінюванні їх адекватності наміченій трудовій задачі [3].

Представлені вище підходи до визначення поняття самоконтролю можна доповнити результатами досліджень В.А. Петровського та Є.М. Черепанової. Терміном “самоконтроль” дослідники позначають особливі дії, предметом яких

виступають власні стани і властивості людини, наприклад, характеристики індивіда як суб'єкта діяльності, спілкування чи самосвідомості. Самоконтролююча діяльність виявляється у таких формах активності індивіда, як відповідальність за наслідки власних вчинків, обережність, стриманість, вивіреність практичних дій, підзвітність думок та почуттів тощо.

Самоконтроль як особливе психічне утворення у структурі самосвідомості може бути двох видів: 1) афективний; 2) когнітивний. Афективний самоконтроль дозволяє управляти емоційними процесами і спонуканнями індивіда. Предметом контролю когнітивного виду самоконтролю виступають власні уявлення та думки індивіда. Психологи зауважують, що афективний самоконтроль тісно пов'язаний із вольовими якостями особистості, тоді як когнітивний самоконтроль характеризується єдністю його вольової та рефлексивної складових [8, с. 49].

Являють інтерес і результати досліджень П.Я. Гальперіна щодо змісту самоконтролю. Так, до структури самоконтролю як акту перевірки він відносить усі психічні процеси і властивості особистості, необхідні для здійснення спонукальної та виконавчої саморегуляції індивідом власної діяльності. Психолог вказує на тісний зв'язок між самоконтролем та увагою, розглядаючи самоконтроль як одну з передумов формування уваги. П.Я. Гальперін також зауважує про існування як поопераційного, так і підсумкового контролю за кінцевим результатом [2].

На тісний взаємозв'язок між самоконтролем і увагою вказує також і О.Р. Лурія, називаючи вищою формою самоконтролю найскладнішу форму довільної уваги, що дозволяє індивіду самостійно контролювати власну діяльність та поведінку.

На думку дослідників, як згадувалось вище, самоконтролююча діяльність залежить і від участі в ній вольових процесів. У зв'язку з цим Л.І. Рувинським та А.Є. Соловійовою виділяються два види самоконтролю: 1) мимовільний; 2) довільний. Саме довільний самоконтроль, що визначається свідомо поставленою метою, дозволяє стежити за точністю реалізації програми власної діяльності. Останній висновок співпадає з думкою О.О. Леонтьєва про те, що "самоконтроль – це етап співставлення реалізації і задуму" [5, с. 133]. Також

довільний самоконтроль, з одного боку, створює можливості для стабілізації діяльності (наприклад, організації спостереження за реалізацією певних завдань, створення перешкод для мимовільної зміни діяльності та ін.). З іншого боку, така форма самоконтролю допомагає реалізації дій всередині діяльності. Отже, довільна мета – проконтролювати певну програму діяльності – сприяє повнішому і точнішому відображенню інформації про неї, а отже, і чіткішому самоконтролю. “Чим більше інформації сприймається, тим ефективніше і повніше, за схожих умов, здійснюється самоконтроль”, – зазначає Д.О. Оганесян [7, с. 219].

На відміну від довільного самоконтролю мимовільний самоконтроль може здійснюватись в структурі сприймання та функціонування автоматично. Предметом мимовільного самоконтролю виступає лише процесуальний бік діяльності, що знижує його можливості в процесі стабілізації діяльності.

Отже, самоконтроль є невід’ємною складовою усіх видів діяльності людини. На основі аналізу стану висвітлення проблеми самоконтролю в психологічній літературі спробуємо представити власне бачення змісту та механізмів самоконтролю як одного із продуктів самосвідомості, що багатьма психологами розглядається у складі поведінкового компоненту “Я-концепції” особистості.

“Я-концепція” – це динамічна система уявлень особистості про себе, що існують в усвідомленій та неусвідомлюваній формі, в поєднанні з їх емоційно забарвленою оцінкою та поведінковою реакцією, чинником яких виступають уявлення про себе та їх оцінка.

За характером змісту розрізняється позитивна та негативна “Я-концепція”. Характеристиками, що вказують на позитивну “Я-концепцію” особистості, є позитивне ставлення індивіда до себе, адекватна (або висока) самооцінка, самоповага і т.п. Про наявність негативної “Я-концепції” свідчать негативне ставлення до себе, неадекватна (значною мірою завищена або занижена) самооцінка, низька самоповага, відчуття власної неповноцінності і т.п.

Доречно зауважити при цьому, що когнітивний компонент – “образ Я” та емоційно-оцінна складова “Я-концепції” викликають відповідні поведінкові реакції, що належать до поведінкової складової у структурі “Я-концепції”.

Зокрема, І.І. Чеснокова [14] звертає увагу на той факт, що саме самооцінка виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки і діяльності. За допомогою включення самооцінки до структури мотивації діяльності, особистість здійснює безперервне співвідношення своїх можливостей, внутрішніх психологічних резервів з метою та засобами діяльності. Саморегуляцію поведінки здійснює самосвідомість, постійно порівнюючи реальну поведінку з “Я-концепцією”. Під саморегуляцією розуміють процес організації особистістю своєї поведінки з використанням результатів самопізнання та емоційно-ціннісного самоставлення на всіх етапах процесу поведінки, починаючи з мотивації і закінчуючи оцінкою результатів.

Відповідно до цього розуміння саморегуляції, що є однією з підструктур поведінкової складової “Я-концепції”, І.І. Чеснокова виділяє два рівні саморегуляції. На першому рівні саморегулювання відбувається керування особистістю протіканням процесу поведінки безпосередньо від мотивуючих детермінант до кінцевого результату і його оцінки. На другому рівні розпочинається складна дія самоконтролю, а саме: простеження особистістю всіх ланок регуляції поведінки, їх зв'язку, внутрішньої логіки, постійний “звіт” особистості перед собою про співвідношення мети, мотиву дії та ходу самої дії; планування дії у відповідності до певної мети поведінкового акту [14].

Доречно зазначити, що результативність самоконтролю буде залежати від різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. Дослідники М.Й. Боришевський, Т.І. Гавакова, Л.В. Долинська до зовнішніх умов продуктивності самоконтролю відносять контроль і вимоги вчителів, оцінку знань, створення установки на самоконтроль, підключення учнів до самоконтролю. Серед внутрішніх умов продуктивності самоконтролю виокремлюються: 1) ступінь усвідомлення особистістю відповідності своєї поведінки об'єктивним вимогам і необхідності контролювати свою поведінку у відповідності до цих вимог; 2) наявність зразків поведінки (правила поведінки, соціальні норми, образи конкретних людей та ін.); 3) наявність певного мотиву, який забезпечує позитивне відношення суб'єкта до тієї поведінки, в процесі якої він повинен здійснити самоконтроль.

Саме в процесі саморегуляції поведінки індивідом у системі “Я та інші” відбувається, як зазначає І.І. Чеснокова, самоконтроль дій, вчинків, що опираються на власну оцінку зовнішніх виявів цих дій, їх внутрішню мотивацію і суспільну оцінку результату дій. У системі “Я і Я” саморегулювання переходить в самовиховання як специфічну вищу форму саморегуляції особистістю своєї поведінки і діяльності, що невіддільна від відповідного високого рівня зрілості процесів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе, від адекватної і відносно стійкої самооцінки [14].

Отже, самоконтроль – це свідома, цілеспрямована здатність індивіда до самоспостереження, до контролю за власними вчинками, до усвідомлення власної поведінки, діяльності та їх результатів засобами порівняння із заданою програмою та поставленою метою. Самоконтроль є продуктом самосвідомості та складовою поведінкового компоненту “Я-концепції” особистості.

Реалізація процесу самоконтролю можлива тоді, коли функціонують його інформаційні та структурні складові, тобто в наявності результат діяльності (те, що контролюється) та еталон (те, за допомогою чого здійснюється самоконтроль).

Ступінь співпадання між щойно згаданими складовими дозволяє виділити такі рівні розвитку самоконтролю:

1) високий (повне співпадання); 2) достатній (часткове співпадання); 3) низький (повне неспівпадання).

До основних механізмів самоконтролю належать:

1) канали прямого зв’язку (канали, за допомогою яких до аналізуючого центру надходить інформація про еталон);

2) канали зворотнього зв’язку (канали, що сприяють надходженню інформації про складову, яка контролюється);

3) операції звірки, що відбуваються за допомогою розумових процесів.

Перспективами подальшого дослідження, на наш погляд, може стати характеристика закономірностей розвитку самоконтролю в поведінковій діяльності дітей підліткового віку – періоду, сензитивного для розвитку самосвідомості, одним із утворень якого і виступає самоконтроль.

Список використаних джерел

1. Арет А.Я. Очерки по теории самовоспитания. – Фрунзе: Изд-во Кирг. гос. ун-та, 1961. – 124 с.; МО УССР НИИ психологии. – К., 1965. – 18 с.

2. Гальперин П.Я. К проблеме внимания. – М.: АПН РСФСР, 1958. – № 3. – С. 169-172.
3. Ительсон Л.Б. Об особенностях формирования самоконтроля при производственном обучении // Вопр. психологии. – 1961. – № 2. – С. 216.
4. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Изд-во полит. л-ры, 1985. – С. 312.
5. Леонтьев А.А. Психические единицы и порождение речевого высказывания. – М.: Наука, 1969. – С. 133.
6. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. – Л.: ЛГУ, 1989. – 192 с.
7. Оганесян Д.О. О выработке самоконтроля в процессе труда // Тезисы докладов на II съезде Общества психологов. – М.: АПН СССР, 1963. – Вып. II. – С. 219.
8. Петровский В.А., Черепанова Е.М. Индивидуальные особенности самоконтроля при организации внимания // Вопр. психологии. – 1987. – № 5. – С. 48-56.
9. Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. – М.: Просвещение, 1982. – 143 с.
10. Скиннер Б. Наука об учении и искусстве обучения // Программированное обучение за рубежом. – М.: Наука, 1968. – С. 32-46.
11. Украинский энциклопедический словарь / Под ред. Ф.С. Бабичева. – К., 1987. – Т. 3. – С. 159.
12. Философский словарь / Под ред. В.И. Шинкарука. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1986. – С. 14.
13. Чебышева В.В. Самоконтроль в процессе труда и обучения // Вопр. психологии обучения труду. – М.: АПН РСФСР, 1962. – С. 77-141.
14. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977. – 144 с.

The article deals with some problems of self-testing. The attempt is made to analyse its interpretation in Ukrainian and foreign psychological literature.

Key words: self-testing, psychology, personality, psychological literature.

Отримано: 25.05.2009