

УДК 31. 015. 311.

**Емішянц О.Б.**

Київський національний університет імені Тараса Шевченка факультет психології, кандидат психологічних наук, асистент кафедри загальної психології

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОКОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ**

*У роботі розглянуто самоконтроль як свідому регуляцію особистістю своєї поведінки та діяльності. Визначено зміст поняття самоконтролю та розрізнення з поняттями саморегуляції й самоврядування. Відмічено, що самоконтроль пронизує усі прояви психічного та входить в організацію саморегуляції поведінки особистості. Доведено, що самоврядування включає саморегуляцію як один з необхідних, але недостатніх механізмів самоорганізації поведінки особистості. Виявлено зв'язок самоконтролю із самоврядуванням життєвої ситуації.*

**Ключові слова:** самоконтроль, самоврядування, саморегуляція, самоорганізація особистості.

*В работе рассматривается самоконтроль как сознательное регулирование личностью своего поведения и деятельности. Определено содержание понятия самоконтроля и отличия с понятиями саморегуляции и самоуправления. Отмечено, что самоконтроль пронизывает все проявления психического и входит в организацию саморегуляции поведения личности. Доказано, что самоуправление включает саморегуляцию как один из необходимых, однако недостаточных механизмов самоорганизации поведения личности. Определена связь самоконтроля с самоуправлением жизненной ситуации.*

**Ключевые слова:** самоконтроль, самоуправление, саморегуляция, самоорганизация личности.

*In work is considered self-control as the conscious regulation of the personality of their own behavior and activities. Determined the content of the notion of self-control and the differences with the concepts of self-regulation and self-government. Noted that self-control permeates all the manifestations of mental and is included in the organization of self-regulation of behavior of the person. It is proved that the self-government includes the self-regulation as one of necessary, but insufficient self-organizing mechanisms of behaviour of the individual. The correlation of self-control with the local government situation of life.*

**Keywords:** self-control, self-government, self-regulation of personality.

Вивчення самоконтролю особистості є **актуальним**, оскільки це свідома регуляція людиною своєї поведінки та діяльності, що забезпечує відповідність їх результатів установленим меті, вимогам, нормам, правилам. Оскільки через відносини особистості з оточуючим світом проявляється індивідуальність людини, а самоконтроль виступає її характеристикою, то науковий інтерес до вивчення самоконтролю зростає.

Стаття має за **мету** розглянути самоконтроль як компонент самосвідомості, прагнення до узгодження реального й бажаного образів ситуації, тобто інтегруючого принципу життєдіяльності особистості.

Л.В. Куліков, Е.П. Ільїн, Г.С. Нікіфоров вважають необхідним розрізнення понять саморегуляції, самоврядування, та самоконтролю. Вони сходяться в

положенні стосовно того, що самоврядування включає саморегуляцію як один з необхідних, але недостатніх механізмів самоорганізації поведінки.

Е.П. Ільїн відзначає підлеглу роль саморегулювання по відношенню до самоврядування. Термін «регуляція» позначає «вузьке розуміння волі, що слід співвіднести з проявом «сили волі» — вольових якостей, використаних для утримання поведінки людини в межах норм, правил, необхідних для функціонування, за наявності перешкод, ускладнень [5].

Л.В. Куліков стверджує, що «самоврядування — це налаштування та корекція функцій, процесів, станів». На його думку, самоврядування включає процеси саморегуляції і самоконтролю [9].

Н.Н. Ярушкін під саморегуляцією особистості розуміє, насамперед, регуляцію особистістю своєї поведінки «у відповідності з ціннісно-нормативною системою її соціуму». Самоорганізацію особистості він визначає як регуляцію своєї поведінки особистістю «відповідно до власної ціннісно-нормативної системи для досягнення нового рівня взаємодії з соціумом» [19].

Г.С. Нікіфоров визначає саморегуляцію як діяльність, що спрямована на приведення системи в стан, що дозволяє реалізовувати мету життєдіяльності.

Концепція «кільця в кільці» Г.С. Нікіфорова пояснює особливість самоконтролю. В кільцевій схемі психічного самоврядування, де саморегуляція є її складовою, а самоконтроль пронизує усі прояви психічного та входить в організацію цього процесу. Таким чином, йдеться про замкнений контур самоврядування, де самоконтроль не виступає її складовою, а пронизує всю сферу психічних явищ (процеси, стани, якості), які складають психологічний зміст процесів самоврядування. Кільце механізмів самоконтролю включене в «кільце» самоврядування та в «кільце» саморегуляції. Самоконтроль необхідний як на рівні самоврядування так і на рівні саморегуляції. А також при переході з одного рівня на інший [12]. О.А. Конопкін представляє самоконтроль як один з компонентів контуру усвідомленої саморегуляції сенсомоторної діяльності [7]. В.І. Моросанова розглядає самоконтроль як функціональну ланку процесу саморегуляції [10]. Ці автори говорять про «самооцінку й самоконтроль», не переслідуючи мети визначення цих понять як самостійних явищ.

С.Л. Рубінштейн, Р. Кеттелл з різних методологічних позицій аналізують самоконтроль як якість особистості. Такий підхід не дозволяє, звичайно, розкрити його механізму, але наближає до розуміння цього процесу [16].

Науковий інтерес до проблем самоврядування і саморегуляції людини починається з інтересу управління та регулювання людиною. Серед задач психологічної науки є дослідження системи управління. Процес управління передбачає наявність об'єкта управління та управляючої системи, а їх сукупність відображає, в цілому, систему управління.

Під управлінням прийнято розуміти здійснення впливу, обраного з багатьох можливих, на основі певної інформації та спрямованого на підтримку або вдосконалення функціонування об'єкта управління у відповідності з існуючою метою управління. Функціонування складних динамічних систем забезпечується не лише за допомогою процесів управління, але й регуляції. Під регуляцією розуміється приведення певного елемента у відповідність з установленими нормами, правилами. Процес регуляції передбачає наявність

регулюючого об'єкта та регулюючої системи (регулятора) і розгортається як порівняння регулюючої величини із завданним значенням. У випадку відхилення цього значення від завданого, об'єкт регуляції підлягає впливу, який відтворює регулюючу величину.

Процеси регуляції й управління лежать в основі становлення особистості, формування суб'єкта діяльності й поведінки.

За допомогою процесів регуляції та управління забезпечується динамічна рівновага системи, реалізуються необхідні програми та досягається мета, яка стоїть перед особистістю [2].

Управління та регуляція знаходяться у певному співвідношенні між собою. Управління є більш широким поняттям порівняно з регуляцією, яка розглядається як складова управління. Однак вони тісно пов'язані між собою та знаходяться в постійній динаміці.

Особливістю управління є конкретизація мотивів поведінки та діяльності, встановлення відповідної мети, вибір шляху (програми) їх досягнення. Управління для суб'єкта — це вирішення питання про те, що і як робити. Перехід від управління до регуляції — це перехід від задуму, ідеї до втілення її у життя.

Контури психічної саморегуляції відносно автономні. Коли визначений об'єкт саморегуляції, завдана мета функціонування та програма її досягнення, актуалізовані необхідні механізми самоконтролю, то контур саморегуляції здатний самостійно вирішувати визначене завдання, не виходячи з під контролю управління.

Якщо регуляція підпорядкована вирішенню задач найближчого майбутнього, то управління може бути націлене на більш віддалену перспективу: вибір життєвого шляху, визначення завдань самовдосконалення, конкретизацію мети самовиховання тощо.

Самоконтроль виступає механізмом функціонування свідомості й самосвідомості. Самоконтроль поведінки людини розглядається в контексті проблем самоврядування й саморегуляції поведінки.

Г.С. Нікіфоров зазначає, що «обґрунтоване й несуперечливе розкриття загальних і специфічних сторін процесів психічного самоврядування й саморегулювання є відкритим питанням» [12].

Однак, Е.П. Ільїн відзначає відмінності у ступені енергетичних витрат (фізичного й психологічного напруження) під час самоврядування та саморегуляції.

Самоврядування включає саморегуляцію як один з необхідних, але недостатніх механізмів самоорганізації поведінки. Однак, їхнє розуміння місця самоконтролю в структурі цих процесів відрізняється. Відповідно до концепції Е.П. Ільїна, самоконтроль входить як необхідна ланка в процеси довільного керування й саморегуляції, наряду із самомотивацією, самоініціалізацією й самообілізацією діяльності. Розрізняється лише інтенсивність енергетичних витрат у випадку саморегуляції в порівнянні із самоврядуванням [5]. Наша позиція більшою мірою відбиває погляди Г.С. Нікіфорова про відмінності у функціях самоврядування й саморегуляції. Відповідно до положень інформаційного підходу, він визначає саморегуляцію як діяльність, що спрямована на приведення системи в стан, який дозволяє реалізувати цілі

життєдіяльності. Діяльність за визначенням власних цілей — є самоврядування. Самоконтроль необхідний і на рівні самоврядування, і на рівні саморегуляції, і при переході з одного рівня на інший [12].

Л.В. Куліков стверджує, що «самоврядування — це налаштування, корекція функцій, процесів, станів». Самоврядування включає процеси саморегуляції й самоконтролю [9].

Одночасно з дослідженнями саморегуляції поведінки розглядалися проблеми самоврядування й саморегуляції особистості. Саморегуляція особистості досліджувалася у зв'язку із проблематикою адаптації, як пристосування до вимог соціального середовища [15]. А самоврядування особистості розглядали з позицій психодинамічного, гуманістичного, екзистенціального, розуміння природи людини [8].

Вищий рівень оволодіння особистістю власним життям, на якому відбувається інтеграція процесів самоврядування й саморегуляції особистості, життєвій ситуації й життєдіяльності можна визначити як процес самоорганізації життя людини.

К.А. Абульханова-Славська розглядає організацію життя як «здатність таким чином виконувати справи та розв'язувати ситуації, щоб вони підкорювалися єдиному задуму, сконцентрувалися на головному напрямку» [1]. Здатність до самоорганізації життя формується на основі самоврядування життєвою ситуацією, власною особистістю й життєдіяльністю в цілому. Передумовами розвитку цих здатностей, у свою чергу, виступає здатність до саморегуляції складових життєвої ситуації, до регуляції особистісних особливостей й особливостей життєдіяльності, відповідно.

Таким чином, самоорганізація життя включає два рівні — рівень саморегуляції й рівень самоврядування.

Важливо відзначити, що факт виділення й численні спроби співвіднесення самоврядування, саморегуляції, самоорганізації вказують на інтегративний й цілісний характер процесу оволодіння людиною власним життям. Але неможливо локалізувати функцію самоконтролю на будь-якому одному рівні життєдіяльності людини. Ймовірно, саме механізм самоконтролю й виступає інтегруючим фактором по відношенню до багаторівневої структури життєдіяльності суб'єкта. Виходячи з цього, самоконтроль виступає як загальний принцип підтримки цілісності життєдіяльності суб'єкта, а не конкретний зміст самоконтролю будь-якого рівня.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив визначити схему процесу самоконтролю як механізму звіряння образів бажаного й дійсного. Процес самоконтролю відбувається на всіх рівнях самоорганізації поведінки незмінним образом. Змінюється лише зміст образів, що використовуються у процесі самоконтролю, який становиться якісно іншим при переході з одного рівня самоорганізації поведінки на інший, і від одного компонента — до іншого.

Самий елементарний рівень, з яким дослідники пов'язують свідомий контроль ситуації, це рівень дії. М.Г. Ярошевський, розглядаючи категорію дії як категорію базисного рівня в багаторівневій категоріальній системі психології, визначає, що дія — «це не реакція організму, а акт особистості» [13]. Д.Н. Узнадзе відмічає роль установки в регуляції дії [18]. Саме установка й визначає образ ситуації — структуру самосвідомості дії Розглядаючи установку

як одне з мотиваційних властивостей особистості, можемо говорити про нерозривність мотиваційних процесів і процесів самоконтролю в самоорганізації взаємодії з життєвою ситуацією. Якщо ж акцентувати ідею предметності образу в процесі дії, то точніше буде говорити не про самоконтроль дії, а про самоконтроль окремих параметрів ситуації і їх регулювання за допомогою дій.

Г.С. Нікіфоров формулює концепцію «кільця в кільці», що дозволяє описати функціонування самоконтролю. В замкнутий контур самоврядування (саморегуляції) вбудоване кільце механізмів самоконтролю. Відзначаючи свідомість психічного самоврядування (саморегуляції) у цілому, автор підкреслює неусвідомленість цього процесу в деяких фазах [12].

Е.П. Ільїн, аналізуючи психомоторну організацію людини, говорить про зміну образів, необхідних для самоконтролю ситуації, у міру оволодіння руховими навичками: «Впевненість дозволяє людині без остраху перемикає динамічний контроль на результат і ситуацію діяльності, а також сприяє відключенню або обмеженню значеннєвого контролю й утворенню динамічного стереотипу» [6].

Поряд з вольовими, тобто свідомими, існують і неререфлективні, тобто інстинктивні, рефлексорні, дії, що не випереджаються вербальним визначенням ситуації, однак, не пояснюють механізми регуляції дій у таких ситуаціях. Б.С. Шалютин стверджує, що взаємодія людини й ситуації опосередкована образом ситуації. Особливість самоконтролю імпульсивної дії полягає в тому, що контролюючий образ максимально спрощений, часто зведений до контролю лише одного параметра й, оскільки еталон у цьому випадку формується неусвідомлено, є самоконтролем рівня саморегуляції.

Таким чином, імпульсивність не можна розглядати як властивість, протилежну самоконтролю. Імпульсивність — це оцінка, що означає відносно недостатній рівень самоконтролю. Кваліфікація дії іншими людьми або самим суб'єктом як імпульсивна говорить про те, що образи, що використовуються в процесі самоконтролю, у момент здійснення дії й після цього, а також у порівнянні зі сприйняттям інших людей відрізняються. Виходить, що будь-яка ситуація життєдіяльності людини є в тім або іншому ступені контрольованою. Питання в тім, чи достатній цей рівень для ефективної самоорганізації активності людини. А проблема ефективності — це проблема критеріїв ефективності, що знову повертає нас до ідеї вибірковості образів ситуації, що лежить в основі індивідуальності самоконтролю [12].

Контрольовану ситуацію, тобто ситуацію, в якій людина усвідомлює «неузгодженість... між бажаним і наявним», Е.П. Ільїн і позначає як потребнісну [4]. Таке визначення самоконтролю ситуації визначає предметність і вибірковість образів, що використовуються у процесі самоконтролю, як будь-яких психічних образів. Їхня динамічність обумовлена мотиваційними й пізнавальними процесами. Значення свідомих механізмів у формуванні образів, що використовуються у процесі самоконтролю, виявилася в центрі уваги дослідників, що працюють у рамках діяльнісного й суб'єктно-діяльнісного підходів вітчизняної психології. Так, А.Г. Асмолов зауважує наступне: «Ні на якому об'єкті, що взятий сам по собі, не написано, що він є мотивом діяльності особистості, і в той же час будь-який об'єкт може перетворитися в мотив

діяльності (предмет потреби)... коли він попадає в певну систему діяльності людини» [2].

Г.С. Нікіфоров вказує на функціональне значення образу мети в механізмі самоконтролю життєвої ситуації [12]. Загалом, з погляду представників цих підходів, образ ситуації констатують фрагменти середовища, значимі для здійснення діяльності, а образ еталона становлять параметри бажаного стану цих фрагментів середовища.

З позицій інформаційного підходу, образ можна визначити як «інформаційний комплекс, в якому зосереджена й організована адекватно завданням діяльності вся інформація про об'єкт керування, що може стати значущою при рішенні різних операторських задач» [12]. Зміст цього інформаційного комплексу розкриває М.Г. Ярошевський. Він зазначає: «За предметним образом, що визначає свідомість, сховані предметна дія, мотив, відношення суб'єкта до інших людей, а також особистісна значущість» [13].

Важливо підкреслити неоднорідність психічного образу, його емоційно-когнітивну природу. Образи, які використовуються в процесі самоконтролю, можуть включати одночасно й відчуття, почуття та поняття. А ефективність самоконтролю пов'язана з погодженістю структури цих образів. Г.С. Нікіфоров обґрунтовує положення про велику кількість видів самоконтролю. Він говорить про емоційний самоконтроль (як звіряння пережитого й бажаного емоційного стану), про самоконтроль діяльності (як звіряння бажаного образу дій і того образу, що здійснюється), про соціальний самоконтроль й моральний самоконтроль, як самоконтроль совісті [12].

Г.С. Нікіфоров відзначає, що «деякі люди не здатні проявляти волю за одних обставин, але прекрасно реалізують її в інших. Тому не можна заперечувати присутність волі в людини лише на тій підставі, що в якійсь життєвій ситуації вона виявляє її слабкість» [11].

Питання про зміну (динаміку) образів самоконтролю розглядається у вітчизняній психології як проблема автоматизації дій. Аналітичний огляд досліджень у цій області підкреслює роль довільності цих процесів. В.А. Петровський розглядає механізми автоматизації дій як шляхи саморуху активності (мова йде про суб'єктну активність як рушійну силу зміни образа ситуації) [14].

Самоконтроль життєвої ситуації опосередкований характеристиками самої ж життєвої ситуації і характеристиками особистості, яка взаємодіє з цією ситуацією. Образи реальної й бажаної ситуації забезпечують самоконтроль життєвої ситуації. Ці образи суб'єктивні, в силу своєрідності мотиваційних і пізнавальних процесів індивіда. Мова йде про індивідуальну своєрідність інтерпретації ситуації (образ контрольованої складової в процесі самоконтролю) і суб'єктивності мети взаємодії людини з життєвою ситуацією (образ складової, що контролюється).

Крім того, слід зазначити динамічність (зміни, що пов'язані із саморухом активності) і неоднорідність (структурованість різними психічними утвореннями) змісту образів самоконтролю.

Джерелом активної взаємодії людини з життєвою ситуацією виступає невідповідність реального образу ситуації (контрольованого образу) бажаному положенню речей (образу, що контролюється).

Переживання невідповідності цих образів активізує людину. Її активність може бути переважно спрямована або на трансформацію контрольованого образу (рівень саморегуляції), або на трансформацію еталона (рівень самоврядування).

Потребнісна ситуація надається суб'єкту (як суб'єкту діяльності) у вигляді бажання конкретних змін конкретними способами. А як суб'єкту пізнання – у вигляді уявлення про ситуацію (у його найбільш раціональному варіанті – у вигляді когнітивної схеми ситуації). «Керуючись» мотиваційною схемою, суб'єкт взаємодіє з параметрами ситуації, а формування образу реальності відбувається у формі розвитку когнітивних схем.

Практична дія призводить до зміни образу реальності і цей трансформований образ звіряється з колишнім еталоном. Ступінь відповідності переживається як ступінь задоволеності суб'єкта своєю діяльністю. У випадку невідповідності образів самоконтролю визначаються помилки в реалізації мотиваційної схеми. Людина повторює свої спроби доти, поки не буде досягнута максимально якісна реалізація мотиваційної схеми. Особливості самоконтролю на рівні саморегуляції життєвої ситуації «визначають» помилки в мотиваційних схемах.

У випадку, якщо б здатність до самоорганізації поведінки обмежувалася рівнем саморегуляції, то людина була б «заложником» один раз сформованих мотиваційних схем.

Розуміння самоконтролю на рівні самоврядування пов'язане з пізнавальним компонентом взаємодії. Через співвіднесення образу реальної поведінки в ситуації з референтним соціально-історичним способом життя, як бажаними формами взаємодії людей визначається зміст (особисте значення) даної ситуації в контексті життя [2].

Особистість оцінює бажаний образ поведінки в ситуації з погляду конгруентності бажаному способу життя. Вихід за рамки ситуації, погляд на неї в контексті особистого життя, нерозривно переплетеної із соціально-історичним контекстом буття конкретної людини, іноді приводить до відкриття такого змісту цієї ситуації, що змінює й особисте відношення до неї. Ця зміна дана суб'єкту як зміна образу еталона.

Образ, що контролює на рівні саморегуляції життєвої ситуації, є контрольованим на рівні самоврядування ситуацією. У якості еталона на рівні саморегуляції ситуації виступає ідеальне подання про дану ситуацію, норма. На рівні самоврядування еталоном життєвої ситуації («джерелом» норми) стають подання про бажаний спосіб життя. Образи поведінки в ситуації взаємозалежні із суб'єктивною картиною життєдіяльності, а також когнітивною й мотиваційною схемою ситуації.

Грунтуючись на проведений теоретичний аналіз можна зробити **висновки**, що самоконтроль — це відношення людини, що забезпечує уявлення про ступінь здійснення бажаного в дійсності. Самоконтроль розглядають як процес, аналізуючи при цьому психологічні механізми його ініціації, індивідуально-психологічні й особливості образів бажаного й дійсного, що використовуються в цьому процесі. Аналізуючи самоконтроль як якість особистості слід розглядати міжособистісні й ситуативні розходження у розумінні самоконтролю.

**Перспективи дослідження** пов'язані з вивченням механізмів самоконтролю життєвої ситуації (і на рівні саморегуляції, і на рівні самоврядування), коли особистість усвідомлює розходження реально існуючого збігу обставин і бажаного положення речей і прагне до узгодження цих образів, за допомогою зміни реальності й відношення до неї.

### **Література**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни /Ксения Александровна Абульханова-Славская – М.: Мысль, 1991. – 299 с – (Научное издание).
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа /Александр Григорьевич Асмолов – М.: Смысл, ИД Академия, 2002. – 416 с. – (Психология для студента).
3. Батурин Н.А. Оценочная функция психики /Николай Алексеевич Батурин – СПб.: Изд-во гос. ун-та, 1998. – 35 с. – (Автореф. дис. докт. психол. наук).
4. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы /Евгений Павлович Ильин – СПб.: Питер, 2002. – 512 с. – (Серия: Мастера психологии).
5. Ильин Е.П. Психология воли /Евгений Павлович Ильин – СПб.: Питер, 2000. – 288 с. – (Серия: Мастера психологии).
6. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека /Евгений Павлович Ильин – СПб.: Питер, 2003. – 384 с. – (Серия: Учебник нового века).
7. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности /Олег Александрович Конопкин – М.: Наука, 1980. – 156 с. – (Монография).
8. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей /Елена Юрьевна Коржова – СПб.: Институт практической психологии, 2004. – 542 с.
9. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики /Леонид Васильевич Куликов – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
10. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека /Варвара Ильинична Моросанова //М., Психологический журнал. Том 23. – 2002, № 6.
11. Никифоров Г.С. Надежность операторской деятельности /Герман Сергеевич Никифоров – СПб.: Изд-во Санктпетер. ун-та, 1996. – 176 с. – (Просветительская литература).
12. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. /Герман Сергеевич Никифоров – Л.: Из-во Ленинградского университета, 1989. – 192 с.
13. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Теоретическая психология. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 496 с. – (Высшая школа).
14. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – /Вадим Артурович Петровский – Ростов н/Д.: Феникс, 1996. – 509 с. – (Высшая школа).
15. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности /Светлана Тимофеевна Посохова – СПб.: РГПУ, 2001.– 240 с. – (Дис. д-ра психол. наук: 19.00.01).
16. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир – /Сергей Леонидович Рубинштейн – СПб.: Питер, 2003. – 512 с. – (Серия:Мастера психологии).
17. Томас У., Знанецкий Ф. Методологические замечания // Психология социальных ситуаций /Сост. и общая редакция Н.В. Гришиной. – СПб.: Питер,2001. – С. 29-33.
18. Узнадзе Д.Н. Психология установки /Дмитрий Николаевич Узнадзе –СПб.: Питер, 2001. – 416с. – (Серия: Психология-классика).
19. Ярушкин Н.П. Саморегуляция и самоорганизация социального поведения личности /Николай Николаевич Ярушкин – СПб, 1998. – 36 с. – (Автореф. дис. д-ра психол. наук).