

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ САМОКОНТРОЛЯ ЛИЧНОСТИ

Н.Л. Станкевич

*Белорусский государственный педагогический университет
им. М. Танка
(Минск, Беларусь)*

В статье поднимается проблема самоконтроля личности в условиях неопределенности. Рассматривается понятие «самоконтроль», описана специфика и механизмы его реализации. Резюмируется, что условием эффективного осуществления самоконтроля личностью является последовательная организация и качественное функционирование механизмов обратной связи, сличения и рефлексии.

Ключевые слова: *самоконтроль личности, механизмы, обратная связь, сличение, рефлексия.*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF PERSONALITY SELF-CONTROL

N.L. Stankevich

*M. Tank Belarusian State Pedagogical University
(Minsk, Belarus)*

The article raises the problem of personal self-control in conditions of uncertainty. The concept of «self-control» is considered, the specifics and mechanisms of its implementation are described. The article summarizes: the condition for the effective implementation of self-control by a person is the consistent organization and high-quality functioning of the mechanisms of feedback, comparison and reflection.

Key words: *personality self-control, mechanisms, feedback, comparison, reflection.*

Автономия и независимость, способность самостоятельно контролировать собственные действия и поступки выступают важнейшими личностными характеристиками современного человека. В настоящее время наблюдается усиление информационного воздействия, динамично изменяются условия жизни, что определенно влияет на психологическое состояние личности. В непредсказуемых, кардинально изменяющихся ситуациях принципиальное значение приобретают навыки самоконтроля.

С одной стороны, ситуация неопределенности может рассматриваться человеком как неподконтрольная ему, и в этом случае наблюдается пассивность действий.

С другой стороны, сами условия неизвестности, противоречивости и неясности требуют от человека проявления субъектной позиции и стимулируют его к активности, управлению собственным поведением и деятельностью. Следовательно, потребность в уменьшении неопределенности реализуется за счет регуляторных способностей личности. Наличие у человека осознанной регуляции поведения и

деятельности в условиях нестабильности предусматривает принятие им ответственности, осуществление контроля и проявление толерантности к ситуации неопределенности. Систематический контроль собственных действий позволяет человеку найти рациональный подход, обеспечивает высокую точность выполняемой им деятельности, ее продуктивность. Напротив, отсутствие самоконтроля неблагоприятным образом сказывается на поведении и деятельности человека: учащаются поведенческие девиации, снижается качество осуществляемых им действий. Таким образом, существующие противоречия между современными реалиями и умениями человека произвольно управлять собственным поведением и деятельностью свидетельствуют об актуальности проблемы самоконтроля и значимости исследования данного феномена как фактора, влияющего на устойчивость личности к ситуации неопределенности.

В полной мере сущность понятия «самоконтроль» следует рассматривать через механизмы, обеспечивающие процесс его реализации. Раскрыть и обозначить психологические механизмы, приводящие самоконтроль в действие, – это значит приобрести возможность найти причины и трудности его реализации. Теоретический анализ научных исследований показывает, что контроль человека над собственным поведением и деятельностью осуществляется посредством механизмов обратной связи, сличения и рефлексии. Важнейшим условием осуществления самоконтроля является наличие контролируемой составляющей поведения и деятельности, заявленного эталона, образца действий [2].

Так, П.К. Анохин, Н.А. Бернштейн, П.К. Гальперин выделяли первое звено самоконтроля – модель, образ желаемого результата действия. Неотъемлемым элементом самоконтроля, согласно П.Я. Гальперину, выступает ориентировочная основа деятельности. Контроль оценивает поведение и деятельность или ее результаты с помощью критерия, мерки, образца [1]. Благодаря ориентировочной основе формируются психические образы, представляющие собой

схему, программу будущего поведения в сочетании с оценкой отражаемой ситуации.

Процесс реализации самоконтроля первоначально предполагает передачу информации об эталоне с использованием прямой связи. Сведения о контролирующей составляющей предоставляются с помощью обратной связи. Эффективное осуществление поведения и деятельности формируется в том случае, когда каждое ее звено и действие внутренне контролируется по многочисленным каналам, «петлям» обратной связи. Информация об изменении качества, ошибках деятельности есть обратная связь, которая выполняет основную функцию самоконтроля. С.С. Carver и М.Ф. Scheier [7] утверждают, что контуры обратной связи сигнализируют о достижении или недостижении цели, ошибочно совершенных действиях. Корректирующие воздействия обратной связи могут быть немедленными или запаздывающими, постоянными или непрерывными.

Выявление расхождений между выполняемыми действиями и заданным образцом поведения и деятельности осуществляется посредством механизма сличения образа желаемого результата (эталона) и реального действия (контролирующая составляющая). На данном этапе осуществления самоконтроля несовпадение намеченных и достигнутых результатов фиксируют ошибки действий. Они возникают в результате совершенных вопреки плану неточных или неправильных шагов; отражают полученный результат действий, который не соответствует заданным или требуемым условиям. Ю.К. Стрелков отмечает, что попытки выполнения действия в соответствии с правилами влекут за собой ошибки, так как являются результатом активности по освоению границ, пределов, внутри которых результат может считаться нормальным. В ошибках проявляется разница между вербальными формулировками и двигательным исполнением.

Выделяют ошибки, связанные с психическим процессом восприятия (не успел обнаружить, не сумел различить);

памяти (забыл, не успел запомнить); мышления (не понял, не предусмотрел, не разобрался); внимания (не успел охватить всего, быстро устал). При реализации сознательных действий ошибки обязательны, так как являются источником опыта человека [5]. В формировании навыков самоконтроля, по мнению Е.Г. Юрьевой [6], главным является умение самостоятельно находить допущенные ошибки, неточности, исправлять и устранять выявленные недостатки, понимать причину их происхождения. Таким образом, ошибки выступают в качестве индикаторов неверных действий, а их осмысление стимулирует к осуществлению самоконтроля и коррекции действий.

В процессе реализации самоконтроля личностью различия между контролируемой и эталонной составляющими поведения и деятельности, фиксируемые в ошибках, отражаются через сигнал рассогласования. При условии нулевого расхождения информация о соответствии контролируемой составляющей эталону поступает в исполнительские звенья, и субъект деятельности продолжает реализацию действий по установленному образцу. При увеличении степени расхождения между контролируемой составляющей и эталоном информация поступает в анализирующие звенья. Далее посредством механизма рефлексии осуществляется осознание и анализ человеком собственных действий. По мнению А.В. Карпова [3; 4], рефлексия в актуальной для человека ситуации обеспечивает непосредственный самоконтроль его действий, осмысление элементов ситуации, анализ происходящего. Рефлексия выражается в способности личности соотносить свои действия с ситуацией и координировать их в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. В то же время рефлексивность как базовое качество личности способствует успешному выполнению деятельности путем управления решением текущей задачи и поэтапной организации действий.

По итогам осуществления механизмов самоконтроля у человека могут возникать ощущения двух типов. Первый из

них появляется после успешного выполнения действий и выражается в уверенности. Второй тип ощущений возникает при наличии некачественного результата действий и вызывает сомнение. Соответственно, первый тип ощущений является позитивным, второй относится к негативным, что, вероятно, отражается на поддержании дальнейших действий человека в активном состоянии [7].

Таким образом, самоконтроль реализуется личностью посредством механизмов обратной связи, сличения и рефлексии. Принципиальное значение при осуществлении самоконтроля личностью имеет также наличие сформированной мотивации деятельности, ответственности и навыков самоанализа. Важным условием эффективного осуществления самоконтроля поведения и деятельности личности в ситуации неопределенности является последовательная организация и качественное функционирование всех перечисленных механизмов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гальперин П.Я.* К проблеме внимания // Доклады АПН РСФСР. – 1958. – № 3. – С. 33–38.
2. *Никифоров Г.С.* Психология самоконтроля. – СПб.: Скифия-принт, 2020. – 232 с.
3. *Карпов А.В.* Психология принятия решений в профессиональной деятельности. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 164 с.
4. *Карпов А.В.* Рефлексивность как психологическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–57.
5. *Стрелков Ю.К.* Инженерная и профессиональная психология. – М.: Академия; Высшая школа, 2001. – 360 с.
6. *Юрьева Е.Г.* Управление развитием самоконтроля студентов средней профессиональной школы // Юмский научный вестник. Сер. «Общество. История. Современность». – 2008. – № 3. – С. 129–133.
7. *Carver C.S., Scheier M.F.* Optimism. Handbook of Positive Psychology. – Oxford, N. Y.: Oxford University Press, 2002. – P. 231–243.