

Г. С. НИКИФОРОВ

ПСИХОЛОГИЯ
**САМО-
КОНТРОЛЯ**

УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ



Герман Никифоров

Психология самоконтроля

Издательско-Торговый Дом "СКИФИЯ"

2020

УДК 159.9
ББК 88.3

Никифоров Г. С.

Психология самоконтроля / Г. С. Никифоров — Издательско-Торговый Дом "СКИФИЯ", 2020

ISBN 978-5-00025-214-7

Издание является опытом систематизированного изложения психологических основ теории и практики самоконтроля. Анализируется понятие самоконтроля; рассматриваются особенности его функционирования в психических явлениях (процессы, состояния, свойства) и факторы, влияющие на его реализацию; прослеживаются закономерности формирования самоконтроля в онтогенезе; раскрывается его роль в контексте профессиональной деятельности, а также обеспечении физического и психического здоровья человека. Предназначено для бакалавров, магистров и аспирантов факультетов психологии, практических психологов и педагогов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-00025-214-7

© Никифоров Г. С., 2020

© Издательско-Торговый Дом
"СКИФИЯ", 2020

Содержание

От автора	5
On author's behalf	6
Глава 1	7
1.1. Процессы управления, регулирования и контроля в сложных системах	7
1.2. Человек как система самоуправления, саморегулирования и самоконтроля	11
1.3. Состав, функция и виды самоконтроля человека	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Г. С. Никифоров

Психология самоконтроля

От автора

Упоминание о самоконтроле как психическом явлении уходит в глубины истории. Тем не менее очень долгое время этот феномен оставался вне научных интересов. Только в конце XIX века понятие самоконтроля начинает все чаще встречаться на страницах специальной психологической литературы. Однако подлинно научная, и прежде всего экспериментальная, разработка психологических аспектов самоконтроля началась во второй половине XX века. Самоконтроль вышел сегодня за пределы частного вопроса психологии, и можно говорить о все расширяющемся интересе к нему уже как к насущной проблеме. Усиление внимания к самоконтролю объясняется все более широким пониманием его фундаментальной роли в организации жизнедеятельности человека.

Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. В этом качестве самоконтроль оказывается включенным во все сферы психических явлений, присущих человеку (процессы, состояния, свойства). Многообразие механизмов самоконтроля представлено на различных уровнях функционирования психики: от протекания отдельных познавательных процессов до выбора мотивов поведения. Несформированность самоконтроля, неумение им пользоваться или нежелание к нему обратиться, пренебрежение его результатами – все это неминуемо влечет за собой негативные последствия: профессиональные неудачи, асоциальное поведение, распад личности.

Без преувеличения можно говорить об огромной роли самоконтроля в практической деятельности человека. Он прямо по своей сути нацелен на своевременное предотвращение или обнаружение уже совершенных ошибок в любом виде деятельности. На обращение к нему влияют сложность и условия выполняемой деятельности, характер мотивации, индивидуально-психологические особенности и др. Без самоконтроля немыслим безопасный и безаварийный труд. С помощью самоконтроля человек проверяет правильность своих действий, поступков и адекватность различных форм поведения своим правам и обязанностям перед обществом.

Далеко еще не исчерпаны возможности раскрытия особенностей проявления самоконтроля в контексте социальной, возрастной и дифференциальной, педагогической, медицинской, юридической и ряде других областей психологической науки. Такое комплексное рассмотрение самоконтроля обогатит, сформулирует более совершенные представления об этом феномене как одном из важных разделов человекознания.

Г. С. Никифоров

Заслуженный деятель науки Российской Федерации,

доктор психологических наук,

профессор Санкт-Петербургского государственного университета

On author's behalf

The record of self-control as of psychological phenomenon became a thing of the past history. Nevertheless for a long time this phenomenon hasn't been involved in the scientific circle. Only in the end of XIX century a concept of self-control started to penetrate into special psychological literature more often. But the real scientific, and before all experimental, development of psychological aspects of self-control began in the second half of XX century. Self-control now has stepped out of the limits of a private psychology task, so it's possible to mention the more broadening interest to it as to a vital problem. Strengthening attention to self-control is explained by more widespread understanding of its fundamental role in the organization of person's vital activity.

Self-control is regarded as an obligatory sign of consciousness and self-consciousness. Self-control acts as the condition of person's adequate mental reflection both of person's inner world and of practical reality surrounding this person.

In this capacity self-control proves to be involved in all spheres of mental phenomena, characteristic of person (processes, states, features). The diversity of self-control means is represented at various levels of psychics functioning: from the flow of separate cognitive processes up to the choice of behaviour causes.

The following features: unformed self-control ability, missing skills to use self-control or unwillingness to apply to selfcontrol, as well as neglect of its results – they all inevitably lead to negative consequences: professional failures, antisocial behaviour, person's collapse.

Without any exaggeration one can stress the huge role of self-control in the practical activity of a person. Self-control as a matter of fact is directly aimed at the timely preventing mistakes or finding already done mistakes in any kind of person's activity.

Complexity and conditions of the activity type, as well as the motivation nature, individual and psychological features, etc. influence the application to self-control. Safe and accident-free labour is unthinkable without self-control. By means of self-control a person can check the correctness of the deeds and actions, as well as adequacy of various forms of behaviour to person's rights and duties toward the society.

In the context of social, age-specific and differential, pedagogical, medical, legal and some other fields of psychological science the potential of opening the peculiarities of realizing self-control are far from exhausting. Such complex examination of self-control will enrich and formulate more perfect presentations of this phenomenon as of one of the most important division of the science of a person.

G. S. Nikiforov

Honoured Scientist of Russian Federation,

Doctor of Psychology,

Professor of Saint-Petersburg State University

Глава 1

Феномен самоконтроля

1.1. Процессы управления, регулирования и контроля в сложных системах

Термин «научное управление» вошел в обращение в начале XX века. Соответственно к этому времени относится и начало становления теории и практики управления как новой отрасли знания. Во второй половине XX века это направление получило свое развитие с позиций кибернетического подхода. Были сформулированы общие принципы теории управления, которые оказалось возможным распространить на качественно различные системы. Объектом изучения кибернетики являются сложные системы. Система считается сложной, если она состоит из большого числа взаимосвязанных и взаимодействующих между собой элементов. Ее важной отличительной особенностью является способность получать, перерабатывать, передавать и использовать информацию в целях управления и регулирования.

Всякий процесс управления предполагает наличие объекта управления и управляющей системы, а их совокупность представляет в целом систему управления. Под управлением принято понимать осуществление воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования управляемого объекта в соответствии с имеющейся целью управления.

Обычно при характеристике процесса управления назывались следующие его стадии: сбор и обработка информации, принятие решения, реализация решения и контроль. В приведенной последовательности контроль представлял собой фактически заключительный этап процесса управления. Однако было бы неверно полагать, что необходимость в контроле появляется только с целью проверки правильности реализации принятого решения. Со временем пришло понимание, что любая функция управления немыслима без контроля, что присутствие контроля необходимо на всех стадиях управленческого процесса.

Функционирование сложных динамических систем обеспечивается не только с помощью процессов управления, но и регулирования. Под регулированием понимается приведение чего-либо в соответствие с установленными нормами, правилами. Процесс регулирования раскрывается как сравнение с помощью устройства контроля регулируемой величины с заданным значением, и в случае отклонения (рассогласования) ее от заданного значения в объект регулирования поступает воздействие, восстанавливающее регулируемую величину.

Управление и регулирование находятся в определенном соотношении между собой. Управление является более широким понятием по сравнению с регулированием. Иными словами, регулирование рассматривается как частный случай управления. О прямом регулировании следует говорить тогда, когда норма или заданное значение является величиной постоянной. В этом случае процесс выравнивания отклонений состояния выхода системы от заданного его значения называют стабилизацией. Если же норма – величина переменная, то имеем дело с регулированием, совмещенным с управлением. Здесь процесс регулирования заключается в выравнивании отклонений от нормы, каждое значение которой определяется управлением. Таким образом, с помощью процессов управления и регулирования обеспечивается динамическое равновесие системы, реализуются необходимые программы и достигаются стоящие перед системой цели. При этом необходимо, чтобы в структуру этих процессов входил контроль. Остановимся на некоторых вопросах организации контроля применительно к системам различной природы.

Техника служит материальным средством трудовой деятельности людей и исторически формируется как искусственное дополнение к работающим органам человека. Автоматизация производственных и других трудовых процессов связана с последовательной передачей технике функций управления, регулирования и контроля. В зависимости от степени автоматизации процессов контроля различают три типа систем. К первым из них относятся системы неавтоматизированного контроля, в которых все операции осуществляются с участием и под наблюдением человека. Ко второму типу относятся системы частично автоматизированного контроля, в которых, как правило, автоматически осуществляется сбор и передача информации, а в процессе выявления событий главную роль играет человек. Эти системы типа «человек – машина» являются основным объектом исследований для инженерной психологии. Третий тип систем составляют полностью автоматизированные, в которых все этапы контроля осуществляются автоматически. К числу основных характеристик автоматических систем контроля относятся эффективность, достоверность, производительность, объем. Эффективность является мерой ценности информации, которая добывается при контроле. Достоверность представляет собой меру определенности результатов контроля. Производительность контроля раскрывается через время, которое необходимо затратить на проверку. Под объемом контроля понимается как общее количество, так и возможный перечень параметров, подлежащих контролю.

Производство выступает как одна из главных подсистем экономического управления, а по сравнению с техникой оно является примером еще более сложной по своей организации системы управления. Уже в работах Ф. Тейлора, одного из авторов теории организационного управления, среди принципов управления производством назывался технический контроль технологических и трудовых операций, качества продукции. Мировую известность Г. Эмерсону принесла его книга «Двенадцать принципов производительности»¹. В отличие от Тейлора он ставил вопросы научного управления на уровне всей организации. Эмерсон рассматривает контроль как один из принципов производительности. Ему удалось весьма убедительно сформулировать по отношению к контролю ключевые требования: он должен быть точным, достаточным, непрерывным и быстрым. Автором первой и наиболее полной теории менеджмента считается А. Файоль, которого по праву называют французским отцом научного менеджмента. Он рассматривал управление как процесс, состоящий из следующих взаимосвязанных и основополагающих функций: планирование, организация, мотивация и контроль².

В работах по истории науки управления, как правило, незаслуженно остается в тени имя талантливого ученого и организатора промышленного производства К. Адамецки³. В 1891 году он заканчивает технологический институт в Петербурге и начинает работать на заводах Юга России. С 1895 года приступает к разработке основ научного управления независимо от Тейлора. В качестве профессора Варшавского политехнического института с 1919 года работает в Польше, где и создает институт научного управления. Адамецки стал первым вице-президентом Международного комитета по научному управлению, созданного в Женеве в 1924 году. В управлении производством ученый выделяет две задачи контроля. Первая состоит в проверке соответствия выполнения плану, т. е. в установлении степени отклонения процесса выполнения от намеченного плана. Проверка за ходом выполнения является необходимой на протяжении всего процесса. Чем более детально и точно разработан план, тем более детальным и точным должен быть и контроль. Было бы неразумно применять высокую степень точности контроля там, где в этом нет особой необходимости, или же вводить непрерывный контроль

¹ Эмерсон Г. Двенадцать принципов производительности. М., 1972.

² Психология менеджмента. Учебник (2-ое издание, дополненное и переработанное, под ред. Г. С. Никифорова), СПб., 2004.

³ Адамецки К. О науке организации (избранные произведения). М., 1972.

там, где можно вполне без ущерба для дела ограничиться периодической проверкой. Контроль не должен быть излишне сложным и дорогим. Вторая задача контроля заключается в определении причин отклонений. В этом случае контроль направлен на получение информации о том, что следует предпринять, чтобы обеспечить соответствие исполнения с планом. Таким образом, с помощью контроля проверяется не только сам процесс выполнения, но также и результаты анализа, на основе которого был выработан производственный план. Таким образом, контроль есть необходимый этап в совершенствовании организации. «Он является как бы ключом, открывающим все более далекие горизонты прогресса, а также таким средством, которое позволяет вносить улучшение в планы – идеалы... Контроль не может быть снят или ослаблен, так как это было бы равносильно тормозу прогресса в производственных процессах»⁴.

Важные соображения о сущности контроля, вполне применимые и к контролю в сфере производственных систем управления, содержатся в работе Е. Старосьцяка⁵. Автор делает акцент на том, что контроль не является первичной, самостоятельной деятельностью, поскольку контролировать всегда можно только то, что уже имеется. Контроль нацелен на улучшение определенной деятельности, обнаружение ошибок или их предотвращение. Осуществление контроля обязательно предполагает наличие критерия, мерила, который позволил бы сравнить реально полученные результаты с тем, что должно быть. Во временном плане обычно имеет место переход от контроля предварительного, т. е. контроля за только еще намечаемыми мероприятиями, к текущему и фактическому контролю, объектом которого являются осуществляемые или уже завершённые мероприятия. Это одно из принципиальных положений, характеризующее особенности функционирования системы контроля во времени. Таким образом, предлагается различать контроль предварительный, текущий и фактический, в зависимости от того, на какой стадии функционирования контролируемого объекта осуществляется проверка. Смысл предварительного контроля заключается в проверке правильности или целесообразности того или иного решения еще до момента, как оно будет окончательно принято и затем реализовано. Иными словами, предварительный контроль позволяет предупредить принятие неверных или нецелесообразных решений. Текущий контроль проводится в процессе самой деятельности и играет большую организационную роль, поскольку он позволяет выявлять как достижения, так и недостатки в самом процессе реализации принятых решений и добиваться их своевременного и правильного выполнения. Наконец, в задачу фактического контроля входит проверка результативности уже осуществленных решений. Этот вид контроля помогает анализировать выявленные недостатки.

Применительно к условиям предприятия виды контроля можно классифицировать по следующим признакам:

- 1) времени осуществления контроля (он может быть предварительный, текущий и фактический);
- 2) длительности контрольных действий (постоянно действующий, осуществляемый периодически, внезапный, т. е. не регламентированный никакими сроками);
- 3) объему (сплошной, предусматривающий проверку работы всех участков предприятия, и функциональный, в задачу которого входит проверка лишь отдельных сторон деятельности предприятия).

Общество в целом представляет собой самую сложную систему управления. На уровне общества соответственно и контроль выступает как сложная система, выполняющая важную роль в организации процессов управления и регулирования. Государственный контроль направлен на систематическую проверку исполнения постановлений центральной власти, укрепление государственной дисциплины и законности, изучение обоснованности и реально-

⁴ Там же: с. 131.

⁵ Старосьцяк Е. Элементы науки управления. М., 1965.

сти решений центральных органов государства, на помощь в совершенствовании практики разработки и принятия таких решений. В основные задачи государственного контроля входит также наблюдение за тем, чтобы общественные организации функционировали в соответствии с их уставами, не принимали решений, противоречащих государственным интересам или ущемляющих права граждан.

Таким образом, при всем различии в содержании рассмотренных систем (по их природе и степени сложности) тем не менее просматривается определенная общность в проявлении присущей им функции контроля, которая заключается прежде всего в проверке соответствия между тем, что должно быть, и тем, что еще только может быть или фактически уже имеет место.

1.2. Человек как система самоуправления, саморегулирования и самоконтроля

Основные принципы регулирования, лежащие в основе жизнедеятельности организма, хорошо осознавались еще задолго до появления кибернетики. Так, в середине XIX в. Клод Бернар высказал мысль о постоянстве внутренней среды, т. е. о способности организма человека поддерживать в определенных пределах свои жизненно важные функции в ответ на возмущающие воздействия из внешней среды. Организм он представляет как живую машину, функционирующую по принципу «замкнутого кольца», «жизненного круга». Уолтеру Кеннону, одному из последовательных учеников Бернара, принадлежит заслуга раскрытия сущности механизмов, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды организма. Его открытие вошло в историю науки как учение о гомеостазе. Трудami И. М. Сеченова, крупнейшего физиолога и основоположника русской научной психологии, положено начало последовательному формированию представлений о регуляторном характере протекания различных психических явлений.

Рефлекторное понимание психического, составившее одну из ярких страниц научного наследия И. М. Сеченова, было убедительным образом подтверждено и развито в работах академика И. П. Павлова. Важные итоги многолетнего опыта исследований закономерностей высшей нервной деятельности нашли отражение в одном из высказываний И. П. Павлова, широко известного и особенно актуального в настоящее время. «Человек есть, конечно, система (грубее говоря – машина), как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежному и единому для всей природы закону; но система, в горизонте нашего современного научного видения, единственная по высочайшему саморегулированию... сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая»⁶. И. П. Павлов подчеркивает роль больших полушарий не только как верховного органа системы саморегулирования, но и как постоянного «контролера» исполнительных функций организма. Еще в самом начале XX века ученый подчеркивал необходимость развернуть исследования, которые будут способствовать пониманию в нас самих способности к личному самоконтролю. Творческим развитием научных взглядов И. М. Сеченова и И. П. Павлова является созданная П. К. Анохиным физиологическая теория функциональных систем, в рамках которой раскрываются вопросы саморегуляции как «всеобщего закона деятельности организма». Все функциональные системы, врожденные или динамически формирующиеся в конкретной ситуации, имеют, согласно П. К. Анохину, одну и ту же «операциональную архитектуру»⁷. Их узловыми механизмами выступают афферентный синтез, принятие решения и акцептор действия. На стадии афферентного синтеза обеспечивается постановка соответствующей цели, достижению которой будет подчинена вся дальнейшая логика поведения функциональной системы. Определение цели действия – центральный момент в развитии поведенческого акта. Естественно, что ни одна цель поведения не может быть сформулирована без предварительной внешней и внутренней информации, что, собственно, и составляет содержание афферентного синтеза. Направленность его протекания находится под коррекцией памяти и подчиняется доминирующей в данный момент мотивации. Принятие решения, которое имеет место после того, как закончится афферентный синтез, заключается в выборе адекватной программы реализации поставленной цели. И, наконец, акцептор действия, на него мы обращаем особое внимание, поскольку в операционном составе различных функциональных систем он выполняет роль контрольного аппарата,

⁶ Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М., 1973, с. 394–395.

⁷ Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности. М., 1979.

который формируется раньше, чем появятся результаты, подлежащие контролю. Без этого аппарата невозможно как обнаружение ошибки, так и исправление ее. П. К. Анохин считает аппарат акцептора действия одним из самых сложных и интересных в деятельности мозга. Именно в этом аппарате осуществляется таинство оценки полученного результата. В случае несовпадения прогнозируемого и реально полученного результатов автоматически включается механизм ориентировочно-исследовательской реакции, который выполняет корректирующую функцию по устранению возникшего в акцепторе действия рассогласования. Итак, если контрольный аппарат (акцептор действия) вырабатывает сигнал рассогласования, несоответствия между тем, что должно быть, и тем, что на самом деле получилось, то этот сигнал выступает в роли пускового для системы корректировочных действий. В этом и заключается, по выражению П. К. Анохина, «золотое правило саморегуляции».

Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблемы психической саморегуляции принадлежит научной школе В. М. Бехтерева. В трудах В. М. Бехтерева, а также его учеников и последователей, таких как А. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясищев, Б. Г. Ананьев и других ученых, мы находим немало оригинальных мыслей, теоретических и экспериментальных разработок, без творческого осмысления которых немыслимо ни одно сколь-нибудь серьезное авторское обобщение, изначально ставящее перед собой задачу создания основ психического самоуправления и саморегулирования.

Вполне современно в плане обсуждаемой темы воспринимаются, например, некоторые положения, высказанные М. Я. Басовым еще в двадцатые годы⁸. Наш организм представляет собой сложную динамическую систему. Несмотря на многообразие и дифференцированность присущих ей функций, последние в результате длинного эволюционного пути предстают как единство и совершенная согласованность в целом. В такой системе отдельные части не существуют без целого и наоборот. Однако это не исключает известной самостоятельности отдельных образований, комплексов реакций.

Находясь в каждый данный момент существования под влиянием окружающей среды и прошлого опыта, организм пребывает в состоянии определенного жизненного «строя», согласованности всех его частей в целом. Стремление к сохранению устойчивости, стабильности распространяется не только на его элементарные жизненные функции, но и на все его проявления как активного деятеля в среде, в чем собственно и выражается психологический аспект саморегуляции. «Какая деятельность человека нуждается в регуляции и подлежит ей? На этот вопрос, конечно, не может быть двух ответов: конечно, всякая. Какой бы формы процесс поведения мы ни взяли, он должен быть рассмотрен с точки зрения механизмов его регуляции. Будет ли то внешняя, чисто двигательная деятельность, или процесс восприятия каких-либо внешних впечатлений, или воспроизведение явлений из глубины прошлого опыта, или, наконец, это будет сложный мыслительный процесс – все равно, каждый из процессов этого рода в своем течении должен быть как-то регулируем»⁹. Задаваясь вопросом о самом понятии регуляции поведения, М. Я. Басов предлагает рассматривать его в двух смыслах. Первый, наиболее широкий, связан с общей установкой личности и общим направлением ее активности. Другой, затрагивающий регуляцию в собственном смысле слова, касается структуры процесса и способов его организации. «...А что же является предметом регуляции? Вообще что регулируется?.. Речь... была о регуляции поведения, но активность нашего поведения проявляется в различных формах; эти различные формы активности и составляют, так сказать, точки приложения для механизмов регуляций... Характеристика регуляции должна получаться из соответствующих показателей регулируемой формы активности или всего ряда их, если речь идет о регуля-

⁸ Басов М. Я. Общие основы педологии. М.; Л., 1928.

⁹ Там же: с. 458.

ции поведения в целом»¹⁰. При этом «качество регуляции находится в определенной зависимости от вида деятельности и формы активности, подлежащих регуляции. Изучив регулятивные возможности личности в какой-либо одной области деятельности, например, в физическом труде или в спорте, где преобладает моторная активность, мы не можем распространять отсюда полученные выводы на другие виды деятельности, например на умственный труд, в котором преобладают мыслительные процессы»¹¹.

Б. Г. Ананьев был одним из первых советских психологов, увидевшим перспективу полезного применения концептуального аппарата кибернетики в психологических исследованиях. Он трактует работу головного мозга как «сложную организацию контуров регулирования с многочисленной цепью звеньев, включающих объекты регулирования, измерительные и исполнительные устройства, механизмы обратной связи, обеспечивающие постоянство регулируемой величины»¹². Признавая вполне правомочным использование кибернетических схем, Б. Г. Ананьев вместе с тем предостерегал от прямого необдуманного их переноса в область психологических исследований.

В современной психологии понятия самоуправления и саморегулирования нередко используются как синонимы. Вопрос об их специфике затушевывается в исследованиях, объединяемых в рамках «проблемы психической саморегуляции». Хотя понятно, что если придерживаться единых принципов в понимании содержания и соотношения процессов управления и регулирования в применении к системам различной природы и уровня сложности, то процессы психического самоуправления у человека следует рассматривать шире, чем процессы саморегулирования, или саморегуляции, как принято говорить в психологической литературе последнего времени.

В самом общем случае будем понимать под психическим самоуправлением (саморегулированием) сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования).

Мы не можем удовлетвориться теми известными в литературе определениями, в которых делается упор только на какой-то один из возможных объектов самоуправления (саморегулирования), в качестве которых чаще всего упоминается психическое состояние или конкретный психический процесс. Такой подход оправдан в контексте конкретных исследований и обусловлен авторскими интересами, но в силу своей ограниченности он не может быть принят за основу при формулировке общего определения. Итак, субъектом самоуправления (саморегулирования) является сам человек, а в качестве объекта могут выступать присущие ему психические явления, выполняемая им деятельность или собственное поведение.

Процессы психического самоуправления (саморегулирования) носят обязательно сознательный, но не всегда во всех своих фазах осознанный и целенаправленный, а, следовательно, и активный характер. Конечно, психическое «обеспечение» деятельности и поведения нельзя себе представить иначе как через актуализацию традиционно выделяемых психических явлений (процессы, состояния, свойства). Но из этого вовсе не следует, что каждое из них не может стать само по себе объектом специального регулятивного воздействия вне контекста какого-то определенного вида деятельности или какой-то линии поведения. Например, занимаясь психической тренировкой (развитием) памяти, внимания, быстроты реагирования и других

¹⁰ Там же: с. 459.

¹¹ Там же: с. 460.

¹² Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977.

процессов или овладевая навыками психической регуляции собственного состояния (с помощью, например, аутогенной тренировки), человек может руководствоваться при этом целями общего характера, т. е. самосовершенствования, укрепления своего психического здоровья и т. п., безотносительно к тому, в каких именно видах деятельности или поведенческих актах он воспользуется потом своими достижениями в результате специальных тренировок.

Психология знает немало убедительных примеров, на которых закономерности и особенности протекания психических процессов, развития психических состояний, самовоспитания свойств личности (черт характера), а также выполнения различных видов деятельности раскрываются с позиций регулятивного подхода. В гораздо меньшей степени об этом можно пока говорить применительно к категории поведения. Мы видим в поведении одну из форм организации психической жизни человека, затрагивающей прежде всего особенности его существования в окружающем мире. Семейная жизнь, быт, организация досуга и т. п. – все это примеры, в которых наиболее выпукло проявляются характерные для каждого человека особенности поведения. Но и при занятости своей основной деятельностью (учебной, профессиональной и др.) человек не перестает быть субъектом поведения, что, например, находит свое выражение в стиле его общения; в манере говорить; в особенностях мимики и пантомимики; в умении следовать правилам хорошего тона, привычкам и вкусам; и т. д. Иначе говоря, поведение проявляется и в самой деятельности, помогая окружающим людям сформировать более полное и разностороннее представление о человеке, не ограничиваясь только суждением о его профессиональных достоинствах.

Появившийся на свет ребенок не способен управлять своей психикой, поскольку управлять собой – это прежде всего уметь самому формировать мотивы собственного поведения, ставить перед собой конкретные цели. Адаптация ребенка к внешней среде идет через развитие регуляторных возможностей его психики, совершенствование отражательного процесса. Иными словами, первоначально ребенок формируется как система саморегулирования. Свой жизненный путь он начинает с овладения навыками психической саморегуляции в сфере сенсорно-перцептивных и двигательных процессов. Его неспособность на этом этапе к самоуправлению восполняется управлением из внешней среды, главным образом со стороны родителей. Только достигнув определенного уровня развития, овладев прямохождением и речью, относительной независимостью от внешнего окружения, ребенок начинает проявлять потребность и определенную готовность к самостоятельной («Я сам») постановке целей и их достижению. Собственно, с этой поры у ребенка и начинается процесс сопряжения, налаживания взаимосвязи между самоуправлением и саморегулированием. Эта взаимосвязь развивается и упрочивается сначала в игре, затем все больше в учебном процессе. В подростковом, но еще в большей мере в юношеском возрасте стремление к самостоятельности, т. е. желание руководствоваться собственными возможностями в управлении и регулировании своей жизнедеятельности, приобретает особенно зримые черты.

Взрослому человеку присущи многообразные и сложные сочетания процессов самоуправления и саморегулирования. Они лежат в основе становления личности, формирования субъекта деятельности и поведения. Их чередование подчас трудноуловимо, они в постоянной динамике и не всегда просто осуществить их разъединение в познавательных целях. В самом общем смысле психическое самоуправление и саморегулирование соотносятся между собой как целое и часть: управление включает в себя регулирование, но не наоборот. Особенностью самоуправления является конкретизация мотивов поведения и деятельности, постановка соответствующих целей, выбор путей (программ) их достижения. Упрощенно говоря, самоуправление для субъекта – это решение вопросов о том, что и как делать. Спецификой саморегулирования является исполнение того, что было намечено. Переход от самоуправления к саморегулированию – это переход от замысла, идеи к воплощению их в жизнь. Контур психического саморегулирования относительно автономны. Если определен объект саморегули-

рования, заданы цель функционирования и программа ее достижения, актуализированы необходимые механизмы самоконтроля, то контур саморегулирования способен самостоятельно решать поставленную перед ним задачу, не выходя тем не менее (если речь идет о психической норме) из-под контроля со стороны самоуправления. Если саморегулирование подчинено, как правило, решению задач ближайшего будущего, то самоуправление может быть нацелено на более долгосрочную перспективу: выбор жизненного пути, постановку задач самоусовершенствования, конкретизацию целей самовоспитания и др.

По отношению к самоуправлению и саморегулированию самоконтроль играет подчиненную роль в том смысле, что хотя он и является важнейшим, но все-таки только одним из компонентов в их составе. Еще встречающееся до сих пор в психологической литературе, в том числе и в словарях, отождествление этих процессов и самоконтроля мы считаем неоправданным. Вместе с тем понимание самоконтроля как одного из компонентов верно, но лишь с оговоркой, что при такой трактовке подчеркивается только обязательность присутствия самоконтроля в составе контуров психического самоуправления (саморегулирования). Для вскрытия же специфики представленности самоконтроля в самом процессе функционирования (динамический аспект) этих контуров нами формулируется **концепция «кольца в кольце»**. В соответствии с этой концепцией особенность самоконтроля заключается в том, что в кольцевой схеме процесса психического самоуправления (саморегулирования) он имеет не точечную (жестко фиксированную) привязку, а включен во все формы проявления психического, вовлеченные в организацию этого процесса. Можно сказать, что имеет место как бы включение кольца в кольцо, т. е. в замкнутый контур самоуправления (саморегулирования) вписано, встроено кольцо механизмов самоконтроля. Поясним сказанное более развернуто.

Когда говорят о кольцевом характере психической саморегуляции деятельности, то имеют при этом в виду, что в ее состав обязательно включены такие компоненты, как цель деятельности; сбор и анализ информации о внешней обстановке, об условиях, в которых предстоит выполнять деятельность; принятие решения о характере необходимых действий по достижению поставленной цели и выбор соответствующей программы (последовательности) этих действий; собственно реализация намеченной программы. Воспринимая результаты своих действий, человек проверяет, насколько они соответствуют тому, что ожидалось получить. Именно на этот вид самоконтроля (результатирующий по своей сути) обычно и делается акцент, когда его включают в качестве одного из компонентов в состав психической саморегуляции деятельности. Иногда он же именуется просто обратной связью, посредством которой замыкается информационный поток, лежащий в основе психической саморегуляции деятельности, придавая его циркуляции кольцевой характер. Исход результирующего самоконтроля включается в процесс очередного приема информации и ее переработки, корректировки (в случае необходимости) управляющих действий, их последующего осуществления и вновь проверки соответствия задуманного (намеченного) с достигнутым и т. д. Однако подчеркнем, что только этим видом самоконтроля его присутствие в кольцевой схеме психической саморегуляции деятельности не может и не должно исчерпываться. На самом деле надо иметь в виду, что каждый этап преобразования информации в кольцевой схеме (прием, переработка, выбор программы действий и ее реализация) должен сопровождаться подключением самоконтроля, чтобы обеспечить эффективное, в том числе и надежное, т. е. безошибочное протекание процессов саморегуляции и достижение в конечном счете исходно поставленной цели деятельности.

Расширенная аргументация в обоснование предложенной концепции «кольца в кольце» будет представлена позднее. Мы попытаемся показать, что самоконтроль пронизывает всю сферу психических явлений, составляющих психологическое содержание процессов самоуправления и саморегулирования. Но сначала остановимся на основных вопросах понятия самоконтроля.

1.3. Состав, функция и виды самоконтроля человека

Прибавление местоименного прилагательного **само** к тому или иному существительному имеет вполне определенное словообразовательное значение, смысл которого заключается в обозначении направленности действия на того, кто его производит. Человек в принципе может выступать в роли объекта и субъекта контроля. Как существо общественное человек на протяжении всей своей жизни является объектом контроля со стороны окружающих его людей. Под контролем общества находятся процессы обучения и воспитания человека, его занятость в профессиональной деятельности, поведение в быту. С другой стороны, уже как субъект контроля человек сам является носителем контрольных механизмов. При этом направленность контроля может быть различной: вовне и на себя. В первом случае объектом контроля для человека выступают поведение и деятельность других людей, характер протекания процессов в общественных, природных, технических системах. Существует целый ряд профессий, основное содержание которых составляет функция контроля. Например, работник правоохранительных органов; сотрудник отдела технического контроля на производстве, проверяющий качество продукции других работников; человек-оператор, работающий в режиме контроля за правильностью функционирования технической системы и т. д. Но объектом контроля для человека являются также его поступки и действия, присущие ему психические явления. Именно в последнем случае, когда человек контролирует собственную психическую сферу, имеем дело с самоконтролем.

Разделение контроля и самоконтроля в одном лице не носит абсолютного характера. Поясним эту мысль на примере деятельности человека-оператора, осуществляющего контроль за работой технических средств. В целях контроля оператор сличает образы воспринятых им сигналов, которые поступают к нему от средств отображения информации и несут сведения о фактическом состоянии объекта управления, о характере происходящих в нем процессов, с соответствующими извлеченными из памяти образами того, что на самом деле должно иметь место в настоящий момент, в каком состоянии следует находиться технической системе, согласно алгоритму ее функционирования. Таким образом, объективная информация, поступающая к оператору извне от пульта управления, отражается и преобразуется в его сознании. Выполнив контроль конкретного показателя, оператор может удовлетвориться его результатом и перейти к проверке других параметров системы. Но он может и не ограничиться однократным сличением, контролируя изменение того или иного параметра. Ведь фактически отношение оператора как субъекта обработки информации к полученным результатам выражается в переживании им чувства уверенности – неуверенности. Поэтому результат контроля (наличие или отсутствие рассогласования между тем, что имеет место, и тем, что должно было быть) оператор может в силу разных причин подвергнуть сомнению. В общем случае эти причины носят объективный (например, затрудненные условия восприятия) или субъективный (например, повышенная ответственность) характер. Усомнившись в правильности выполненного им контроля, оператор идет дальше по пути перепроверки его результата, т. е. обращается к самоконтролю. Таким образом, результат контроля становится объектом самоконтроля. С помощью самоконтроля оператор добивается безошибочности своей работы как субъекта обработки информации. Оператор обращается к самоконтролю не только для того, чтобы обеспечить адекватное психическое отражение рабочей ситуации, в том числе убедиться, правильно ли он воспринял информацию о состоянии контролируемого им объекта, но и для того, чтобы убедиться (в умственном плане), правильно ли он принял решение о характере последующих воздействий на технические средства, наконец, верно ли он (т. е. так ли, как и намеревался) непосредственно осуществляет выбранные воздействия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.