

Г. С. НИКИФОРОВ

ПСИХОЛОГИЯ
**САМО-
КОНТРОЛЯ**

УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ



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 контроль^[2].

В работах по истории науки управления, как правило, незаслуженно остается в тени имя талантливого ученого и организатора промышленного производства К. Адамецки^[3]. 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 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. Старосьцяка^[5]. 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, мерил, 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 предупреждать 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 реальности 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. Труды 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 неизбежным и единым для всей природы законам; 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 архитектонику»^[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, 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 сколько-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 годы^[8]. 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 регуляции 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 правомерным 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 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 вкусах; 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. Контуры психического саморегулирования относительно автономны. Если определен объект саморегулирования, 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.

Рассматривая состав и функцию самоконтроля, мы тем самым затрагиваем вопрос о его механизме. Термин «механизм» широко используется, особенно в последнее время, в психологической литературе. Однако смысл его, как правило, не раскрывается. В связи с этим попытка Е. И. Бойко внести ясность в этот вопрос заслуживает внимания. По его мнению, термин «психологический механизм»

всегда предполагает соотнесение его с тем или иным психическим процессом и неразрывную связь с материальным субстратом. «Вскрыть механизм чего-либо – это значит проникнуть в его внутреннее устройство (строение), уяснить взаимосвязь и взаимозависимость частей или элементов целого и через это понять и объяснить сущность предмета (процесса), его необходимый закономерный ход и его неизбежное возникновение из тех или иных условий»^[13].

Вполне понятно, что самоконтроль не может осуществляться без наличия того, что собственно проверяется, т. е. контролируемой составляющей. С другой стороны, самоконтроль обязательно предполагает присутствие того, что должно быть или уже имеет место. В литературе эта составляющая определяется как образец, мерило, критерий, норма. Чтобы снять это синонимичное разнообразие, мы сочли возможным ввести термин «эталон». Вопрос о степени совпадения контролируемой и эталонной составляющих решается посредством операции сличения.

Слово «контроль» (от французского *contrôle*) образовалось в результате соединения слов *contre* (противоположный, встречный) и *rôle* (свиток, список). Этим словом было принято обозначать второй экземпляр (дубликат) ведомости или списка, который предъявлялся одним финансовым агентом другому с целью сличения его с первым экземпляром (оригиналом). Таким образом, понятие сличения, т. е. проверки, было с самого начала положено в основу термина «контроль»^[14]. Компонентный анализ на материале словарных определений глаголов «сличать», «сравнивать», «сопоставлять» (на каждый глагол брались определения из шести словарей, в том числе и словаря синонимов русского языка), выполненный сотрудниками кафедры математической лингвистики Санкт-Петербургского госуниверситета В. Ф. Роменской и В. Д. Табанаковой, позволил выявить близость их лексических значений, что, в свою очередь, дает нам право говорить об их определенной синонимичности. Специфика различий упомянутых выше терминов раскрывается через признаки, выражающие цель производимого действия. В этом смысле глагол «сопоставлять» является более нейтральным, поскольку цель действия – «для получения какого-либо вывода» – более общая, чем у глаголов «сличать» и «сравнивать». Различие двух последних глаголов состоит

в том, что сравнение осуществляется с целью установления сходства и/или различия, установления преимущества одного перед другим, а сличение производится в большей степени для установления сходства. Таким образом, самым общим по смыслу является глагол «сопоставлять», который означает установление какой-либо связи, зависимости между соотносимыми объектами для получения какого-либо вывода. Глагол «сличать» более конкретен. При сличении соотносимые объекты равняются, сверяются с целью проверки и установления их сходства. Значение глагола сравнивать является более широким по отношению к значению глагола «сличать», потому что, как отмечалось выше, цель сравнения показать не только сходство, но и различие соотносимых объектов, а также показать преимущество одного перед другим.

Контролируемая и эталонная составляющие могут не совпасть друг с другом, и тогда на выходе самоконтроля будет иметь место сигнал рассогласования, отражающий степень их расхождения. Если сигнал рассогласования окажется равным нулю, то это будет означать, что контролируемая составляющая соответствует эталону. Сами по себе контролируемая и эталонная составляющие, процесс сличения и оценки степени их совпадения формируют информационное содержание механизма самоконтроля. Естественно, оно должно иметь свое субстратное обеспечение. Сигнал с выхода самоконтроля поступает по каналу прямой связи либо в анализирующие звенья, где с учетом его вырабатывается стратегия самоуправления, либо сразу в исполнительные звенья, включенные в контур саморегулирования. Вход самоконтроля включает, по крайней мере, два канала. По одному из них поступает эталон. По другому каналу (или каналам) обратной связи поступает информация от управляемого или регулируемого объекта, т. е. контролируемая составляющая. Каналы прямой и обратной связи, мозговое представительство операции сличения являются структурными компонентами механизма самоконтроля. Присутствие канала обратной связи придает его структуре замкнутый характер. Самоконтроль становится принципиально возможным, если имеются налицо все информационные и структурные компоненты его состава. Соблюдение этого условия является обязательным, но все-таки еще недостаточным, чтобы самоконтроль выполнил свою функцию. Для этого он должен быть приведен в действие. Запуск

механизма самоконтроля, как будет показано дальше, имеет свои особенности и находится в зависимости от разнообразных факторов.

Наиболее запутанным и противоречивым, и по настоящее время, судя по психологической литературе, оказался вопрос о функции самоконтроля. Обзор прежде всего монографических изданий по психологии, известных с середины XIX в., т. е. периода становления психологии как самостоятельной науки, приводит нас к принципиальному выводу, что проблема самоконтроля стала предметом специального изучения сравнительно недавно. Во всяком случае целенаправленные и систематические исследования самоконтроля в связи с вопросами воспитания, предметного обучения в школе, производственной и спортивной деятельности начинаются в нашей стране в послевоенный период и относятся к рубежу 50—60-х годов XX века. Это не означает, что феномен самоконтроля оставался совсем вне поля зрения ученых. Результаты отдельных исследований, касающиеся роли и некоторых особенностей включения самоконтроля в организацию психической жизни человека, можно встретить и в работах более раннего периода.

Джемс Сёлли, основатель экспериментальной психологии в Англии, пожалуй, одним из первых увидел в феномене самоконтроля нечто большее, чем это удавалось сделать его предшественникам и коллегам. Сёлли сумел довольно хорошо показать активное участие самоконтроля в психических процессах: внимании, памяти, воображении, мышлении. Развитие способности самоконтролирования в онтогенезе, по Сёлли, проходит целый ряд восходящих стадий, на которых в тесной взаимосвязи формируется самоконтроль побуждений, чувств и мыслей. Нравственность выступает как результат различных форм самоконтролирования, доведенных до степени вполне установившихся привычек. «Под самоконтролированием подразумевается способность сдерживать и подавлять первые и более низменные побуждения и подчинять их стремление более высоким и достойным целям»^[15]. Можно сказать, что в понимании функции самоконтроля Сёлли был близок к отождествлению ее с собственно регулированием. Об этом может свидетельствовать, например, такое его высказывание: «В дополнение к контролю над побуждениями и поступками самоконтролирование обнимает собою выработку и регулирование других душевных

сил»^[16]. Подобный взгляд на функцию самоконтроля является и сегодня довольно распространенным.

В Большой Советской Энциклопедии (1955) приводится определение самоконтроля применительно к психологии. Под самоконтролем предлагается понимать сознательный контроль, осуществляемый человеком над своим поведением, мыслями и чувствами, регулирование и планирование своей деятельности. Самоконтроль позволяет человеку сознательно изменять направление своих мыслей, удерживать себя от нежелательных действий. Итак, в приведенном определении акцентируются сознательный характер самоконтроля, его регулирующая и планирующая функции.

Я. И. Цурковский одним из первых в нашей стране приступил к изучению проблемы самоконтроля в области спорта, и впоследствии ему принадлежит, несомненно, заслуживающая внимания попытка создания теории контрольных психических процессов. Он вводит в рассмотрение четыре фазы контрольного процесса:

- 1) исходную – толчковую,
- 2) начальную – созидательную,
- 3) центральную – отменяющую,
- 4) завершающую – преобразующую.

«Толкателем» личности, по выражению автора, к контрольному действию является необходимость консультации психической деятельности у практики в отношении ее адекватности. Таким образом, первая фаза есть фаза запуска самоконтроля. Начально-созидательная фаза контрольного акта заключается в сопоставлении отражаемого и преобразуемого с практикой. Затем следует центрально-отменяющая фаза, на которой совершается объективная констатация, т. е. утверждение в контролируемых сопоставлениях либо несоответствия отражаемого и преобразуемого практике, либо отсутствия неадекватности между ними. На завершающей фазе контрольного акта осуществляется преобразующая коррекция, т. е. исправление «забракованных» отражений и преобразований как неадекватных практике. Правда, Я. И. Цурковский признает, что контрольный акт не всегда должен заканчиваться коррекцией и может ограничиваться только констатацией. Но все же «контрольные процессы следует рассматривать как отрицающие психические процессы, поскольку посредством именно этих процессов личность

под воздействием практики (в широком ее смысле) отменяет в психической деятельности неадекватные (т. е. не оправдывающиеся практикой) акты»^[17]. И в другом месте: «...контрольность как завершающее последствие психической деятельности человека постоянно подвергает отрицанию, отмене и исправлению все психические процессы, в том числе мыслительные, не соответствующие объективной реальности»^[18]. Из приведенного можно заключить, что Я. И. Цурковский все-таки настаивает на придании самоконтролю императивной функции.

По мнению Г. А. Собиевой, под самоконтролем, в широком смысле, следует понимать умение критически отнестись к своим поступкам, действиям, чувствам и мыслям, регулировать свое поведение и управлять им^[19]. Н. И. Кувшинов, внесший большой вклад в разработку психологических вопросов самоконтроля в трудовой деятельности, определяет его как сознательное регулирование и планирование деятельности на основе анализа происходящих в предмете труда изменений, позволяющее в конечном счете достичь поставленной цели^[20]. А. С. Лында трактует самоконтроль как компонент самосознания, который включает в себя саморегулирование человеком своей деятельности и поведения. По мнению автора, действия по самоуправлению, а именно самооценка, корректирование и усовершенствование своей деятельности и поведения составляют основу самоконтроля личности^[21].

Ограничимся приведенными примерами. Итак, одна позиция в понимании функции самоконтроля, которой придерживается ряд исследователей, предполагает включение в нее собственно процессов планирования, управления, регулирования и коррекции. Но существует и иной взгляд по этому же вопросу.

В Большой Советской Энциклопедии (1973) контроль (безотносительно к какой-либо конкретной системе самоуправления) определяется уже как проверка чего-либо. В словаре С. И. Ожегова (1975) самоконтроль человека раскрывается как его способность контролировать свои действия и поступки.

Наиболее обстоятельные, по нашему мнению, исследования самоконтроля в трудовой деятельности выполнены В. В. Чебышевой^[22]. Под самоконтролем она понимает сознательные процессы, заключающиеся в том, что работник, учитывая цель и план

работы, следит за своими действиями и их результатами, сопоставляя их с воображаемыми правильными действиями и результатами, и на основе этого регулирует свою деятельность. В. В. Чебышева видит особенность самоконтроля в его непосредственной связи с регуляцией деятельности, но вместе с тем не отождествляет их.

Л. Б. Ительсон считает недопустимым подмену самоконтроля текущим планированием и регулированием трудового процесса вообще, так как в этом случае понятие самоконтроля по существу растворяется в понятии самой целесообразной деятельности. Согласно Л. Б. Ительсону, процессы планирования, регулирования и корректировки осуществляемых трудовых действий в соответствии с поставленной производственной задачей предполагают обязательное участие в них самоконтроля, который в этом случае осуществляет контрольно-оценочную функцию путем сопоставления принятого плана, выполняемых приемов, достигнутых результатов, вносимых корректив с поставленной целью и оценки их адекватности намеченной трудовой задаче. Таким образом, самоконтроль включен во все этапы трудового процесса, но при этом, выполняя функцию проверки, он не должен подменять собой содержание этих этапов^[23].

Касаясь теоретических вопросов самовоспитания, А. Я. Арет говорит о самоконтроле как о способности человека следить за собой, проверять себя, отдавать себе отчет о своем поведении и деятельности, квалифицируя их на основе принятых критериев^[24]. В контексте проблемы самовоспитания на вопросах самоконтроля останавливается и Л. И. Рувинский. Он ограничивает функцию самоконтроля установлением отклонения реализованной программы от заданной и внесением соответствующих корректив в план деятельности. Иными словами, корректирование плана деятельности происходит в результате установления отклонения реализованного плана от заданного, т. е. самоконтроль способствует реализации и уточнению уже существующего плана, но вместе с тем он не подменяет собой собственно процесс планирования, который протекает в соответствии с целями и мотивами личности. По мнению автора, самоконтроль является лишь функцией саморегуляции и нет оснований отождествлять их между собой^[25].

Сделанных ссылок достаточно, чтобы можно было говорить о существовании другой позиции по обсуждаемому вопросу. Авторы,

придерживающиеся ее, не склонны излишне расширять функцию самоконтроля. Самое общее определение самоконтроля, по нашему мнению, может быть дано с позиции функционального подхода к нему, в соответствии с которым что бы ни являлось объектом самоконтроля, в какую бы сферу психических явлений ни оказался он включенным, **его функция носит проверочный характер и заключается в установлении степени совпадения между эталоном и контролируемой составляющей.** Информационное содержание компонентов, входящих в состав самоконтроля, естественно, будет изменяться в зависимости от того, в каком контексте оно проявляется. Так, например, в процессе опознания в качестве контролируемой переменной будет выступать сформированный перцептивный образ стимула, а роль эталона выполнит извлеченный из памяти образ уже ранее воспринятого стимула, меру схожести с которым и будет помогать устанавливать самоконтроль. С другой стороны, если обратиться к сфере поведения, то там в составе самоконтроля роль контролируемой переменной может выполнять намерение совершить какой-то определенный поступок, а эталонная составляющая предстает как усвоенная в процессе воспитания норма (образец) принятого в обществе поведения в соответствующей ситуации. Несмотря на очевидную разноплановость приведенных примеров, в том и другом случае функция самоконтроля останется неизменной, а именно она будет заключаться в установлении степени совпадения сличаемых компонентов. Поэтому, подчеркнем еще раз, в общем определении самоконтроля акцент должен быть сделан на его функциональной сущности, и оно не должно отражать специфику составляющих его компонентов, что, однако, будет вполне уместным, когда определение раскрывается применительно к конкретному объекту самоконтроля.

Самоконтроль неотъемлемым образом включен во все виды деятельности человека: игровую, учебную, трудовую, научную, спортивную и др. К числу общих, т. е. не зависящих от специфики выполняемой деятельности, принципов классификации видов самоконтроля можно отнести временно й, пространственный, структурный, а также принцип произвольности самоконтроля.

В соответствии с **временным** принципом следует различать предварительный (антиципирующий), текущий (промежуточный) и

результатирующий виды самоконтроля.

Работа Б. Ф. Ломова и Е. Н. Суркова является первой попыткой системного рассмотрения проблемы антиципации^[26]. В самом общем плане антиципация трактуется авторами как способность человека действовать и принимать конкретные решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых событий. Антиципацию следует понимать как частный случай, как одну из форм более широкого, родового по отношению к ней понятия «опережающее отражение». Авторы обосновывают собственный тезис об иерархической организации процессов антиципации и их представленности на всех уровнях психического отражения.

Объектом предварительного самоконтроля, включенного в процессы антиципации, является все то, что еще не вступило в фазу непосредственного осуществления, реализации. Например, предварительной проверке с точки зрения правильности их выбора могут подвергнуться цель или программа еще только предстоящей деятельности. Трудно переоценить роль предварительного самоконтроля для предотвращения возможных ошибочных решений, действий, неправильных поступков. Текущий самоконтроль сменяет предварительный, и, будучи включенным в процесс выполнения деятельности, он направлен на проверку правильности промежуточных результатов. Наконец, результирующий самоконтроль помогает ответить на основной вопрос: достигнута ли исходно поставленная цель.

В соответствии с **пространственным** принципом контролируемая составляющая, как, впрочем, и сам эталон, могут поступать в операцию сличения по каналам разной модальности. В связи с этим различают зрительный, слуховой, тактильный и другие виды самоконтроля. В процессе жизнедеятельности человека доминирует самоконтроль, осуществляемый через внешние каналы обратной связи, по которым поступает контрольная информация. Такой самоконтроль преобладает в разнообразных видах деятельности, в поведенческой практике. Например, идет ли человек пешком или пользуется транспортом, он проверяет правильность своего местоположения по отношению к предварительно намеченному им маршруту и конечному пункту следования с помощью контрольной информации, поступающей к нему извне.

Согласно **структурному** принципу, присущее человеку многообразие механизмов самоконтроля подчиняется иерархической организации. «Мы без труда выделяем разные уровни изучения человека: уровень биологический, на котором он открывается в качестве телесного, природного существа; уровень психологический, на котором он выступает как субъект одушевленной деятельности, и, наконец, уровень социальный, на котором он проявляет себя как реализующий объективные общественные отношения, общественно-исторический процесс»^[27].

Механизмы самоконтроля имеют место уже на клеточном уровне организации жизнедеятельности человека. В основе единства и целостности организма человека как биологической системы лежат два взаимосвязанных вида саморегуляций: гуморальная, или химическая, и нервная. Через их взаимодействие осуществляется саморегуляция физиологических функций по гомеостатическому принципу, состоящему в поддержании в требуемых пределах сложившихся в процессе эволюции биологических констант или эталонов организма. В качестве примера таких констант можно назвать уровень концентрации сахара в крови, содержание в ней углекислого газа и кислорода, температуру тела, уровень артериального давления и др. Саморегуляция по гомеостатическому принципу заключается в том, что та или иная контролируемая составляющая непрерывно сличается в механизме самоконтроля с соответствующим биологическим эталоном, и если в результате сличения вырабатывается сигнал рассогласования, то это является толчком к восстановлению нарушенного равновесия.

Самоконтроль пронизывает все психические явления; присуще человеку. Более подробно это положение будет раскрыто в следующей главе. Сейчас только отметим, что в этом смысле можно говорить о самоконтроле за протеканием отдельных психических процессов: ощущения, восприятия и опознания, мышления и др.; о самоконтроле человека за собственным состоянием, например, самоконтроль эмоциональной сферы; и наконец, о самоконтроле как о свойстве человека, ставшем чертой его характера в результате воспитания и самовоспитания.

В деятельности, как в фокусе, пересекаются все психические явления, и наиболее полно обнаруживает свое присутствие в них

самоконтроль. Мотив понимается как побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей, целей, намерений. Без мотива не может быть деятельности. Самоконтроль личностью своих побуждений выступает как условие адекватной мотивации, он позволяет лучше осознать мотив, сделать его более понятным и убедительным для себя.

Отличительной особенностью человеческой деятельности является ее целенаправленный характер. Постановка принципиально достижимых целей, адекватных субъективным и объективным условиям деятельности, может иметь место только при обязательном участии произвольного осознанного самоконтроля. Цель может в одной ситуации составить содержание контролируемой переменной, в другой – эталона. В первом случае цель представляется как объект самоконтроля, с помощью которого субъект пытается не ошибиться в самом выборе цели деятельности, адекватности своих намерений и желаний, мотивов поведения. Во втором случае уже как эталонная составляющая цель помогает субъекту решить для себя вопрос о том, достиг ли он желаемого в результате осуществленных им действий.

Цель, на которую направлена деятельность, является, как правило, отдаленной, и ее достижение осуществляется посредством ряда отдельных действий, каждое из которых, в свою очередь, подчинено достижению промежуточной, сознательно поставленной подцели. Выполнение отдельных действий, как и деятельности в целом, тоже происходит при обязательном участии произвольного самоконтроля.

Любое предметное действие человека состоит из отдельных движений, являющихся способом осуществления действия. Система движений, входящих в то или иное действие, подчинена достижению стоящей перед ним цели. Движения могут регулироваться осознанно и неосознанно. Сначала, когда, приступая к какой-нибудь новой деятельности, человек не располагает для выполнения непривычного еще для него действия уже сложившимися способами его выполнения, ему приходится сознательно определять и контролировать не только действие в целом, направленное на цель, которую он себе ставит, но и отдельные движения или операции, посредством которых он его осуществляет. Однако по мере тренировки исполнение движений автоматизируется настолько, что первоначально осознанный характер их регуляции становится неосознанным. Аналогичный переход

происходит и в характере самоконтроля за выполняемыми движениями. Такие автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе упражнения, получили название навыков. В случае необходимости автоматизированное исполнение движений или операций может быть снова взято под осознанный самоконтроль.

С социальным уровнем связано изучение человека, включенного в систему общественных отношений как участника различных социальных групп и коллективов. С этим же уровнем связано проявление одного из самых сложных видов самоконтроля – социального. Процесс общения людей друг с другом, их поведение в обществе немислимы без актуализации механизма социального самоконтроля, с помощью которого человек осознанно контролирует свои отношения, свое поведение в соответствии с усвоенной им системой социальных эталонов. Роль этих эталонов выполняют социальные нормы (нравственные, эстетические, правовые), или образцы поведения, указывающие на определенную направленность общественного поведения людей и способствующие организованности и стабильности общества. Как отмечает Т. Шибутани, в человеческом обществе каждый участник постоянно контролирует свое поведение, ориентируясь на реальные или предполагаемые реакции других людей. Сформированность социального самоконтроля проявляется в умении человека как бы посмотреть на себя со стороны, глазами окружающих его людей, с тем чтобы проверить с их точки зрения все, что он намеревается совершить ^[28].

И наконец, в соответствии с принципом **произвольности** следует различать произвольный и произвольный виды самоконтроля. Для уяснения их сути необходимо остановиться на самом понятии произвольности – произвольности. Одну из первых попыток психологического толкования этого понятия мы находим у Аристотеля, согласно которому к произвольным намеренным действиям относятся те, о которых «мы заранее совещались с собою» и принцип которых находится в самом действующем лице. Произвольное движение в отличие от произвольного, считает Г. Спенсер, совершается только после того, как оно предварительно было воспроизведено в сознании. Такого мнения придерживается и В. Джемс, полагая, что произвольному движению должна предшествовать мысль о нем.

Действия называются произвольными, если они доступны самоконтролю. В. Прейер дает наиболее полную характеристику условий произвольного движения, к которым он относит: мысль, предшествующую движению и являющуюся причиной его; знание движения, которое предстоит выполнить; определенная цель; способность задержки движения другими представлениями в тот момент, когда оно уже готово осуществиться^[29]. Из сказанного выше с очевидностью вытекает неразрывная связь произвольного с сознательным, что и было в лаконичной форме отмечено И. М. Сеченовым: «Произвольное движение есть всегда сознательное»^[30]. Однако утверждать обратное, а именно, что все сознательное в психике есть в то же время и произвольное, было бы уже неправильным. Специфику *сознательного* и *осознанного* в произвольном действии поясняет С. Л. Рубинштейн: «... осознанное и неосознанное отличается не тем, что одно лежит целиком в “сфере” сознания, а другое вовсе вне его, и не только количественной мерой степени интенсивности или ясности осознания. Осознанный или неосознанный, сознательный или несознательный характер какого-нибудь акта существенно определяется тем, что именно в нем осознается. Так, я могу совершенно не осознавать автоматизированного способа, которым я осуществил то или иное действие, значит самого процесса его осуществления, и тем не менее никто не назовет из-за этого такое действие несознательным, если осознана цель этого действия. Но действие назовут несознательным, если не осознано было существенное последствие или результат этого действия, который при данных обстоятельствах закономерно из него вытекает и который можно было предвидеть»^[31].

Вернемся к вопросу о произвольности самоконтроля. Характерный пример непроизвольного самоконтроля связан с биологическим уровнем, на котором механизмы самоконтроля включены в различные контуры саморегуляции, обеспечивающие жизнедеятельность организма, и их функционирование осуществляется вне сферы сознания человека. С другой стороны, психологический и социальный уровни рассмотрения человека предполагают доминирование произвольного вида самоконтроля. При выполнении той или иной деятельности произвольный и осознанный самоконтроль органичным образом взаимосвязан с базовыми компонентами деятельности, какими

прежде всего являются ее мотив и цель. Сам же процесс выполнения деятельности, реализуемый через систему действий и отдельных движений, может осуществляться при участии самоконтроля, постоянная осознанность которого уже не является обязательным условием. Изучение произвольного самоконтроля, предполагающего осознанный характер постановки и достижения соответствующих целей при выполнении определенного вида деятельности, имеет наибольшее практическое и теоретическое значение. Этим, собственно, и объясняется тот факт, что подавляющее число исследований посвящено именно этому виду самоконтроля.

Несомненный познавательный интерес представляет вопрос о локализации механизмов самоконтроля, их мозговом представительстве. Это сложный вопрос, и уровень знаний, которым располагают нейрофизиология и нейропсихология, пока не дает на него ясного ответа. Тем не менее определенные мнения на сей счет уже имеют место. Некоторые механизмы самоконтроля, присущие организму, могут быть врожденными и локализоваться в соответствующих контурах биологической саморегуляции.

Данные по функционированию мозговых механизмов, обеспечивающих надежность психической деятельности, получены Н. П. Бехтеревой и ее сотрудниками^[32]. Первостепенную роль среди этих механизмов играет «многозвеньевая структура психического контроля». К числу важнейших механизмов обеспечения надежности деятельности, снижающих общую вероятность ошибок, относится «аппарат детекции ошибок». Н. П. Бехтерева замечает по этому поводу, что в мозгу человека обнаружен ряд зон, исключительно или избирательно реагирующих на ошибочное выполнение психологического задания. Автор не исключает того, что обнаруженный аппарат детекции ошибок в целом или хотя бы частично является общим для различных видов деятельности.

Что же касается «акцептора действия», т. е. контрольного механизма, дающего, по мнению П. К. Анохина, единственную возможность организму исправить ошибку поведения или довести несовершенные поведенческие акты до совершенных, то не может быть и речи о какой-то его единственной локализации. Акцептор действия всегда содержит в своем составе различные афферентные компоненты (контролируемые переменные). Поэтому разнообразных

по составу акцепторов действия столько же, считает ученый, сколько и разнообразных результатов действия. А так как последними заполнен каждый отрезок нашего повседневного времени, то легко себе представить, насколько трудно было бы допустить какую-то единую локализацию акцептора действия^[33]. Но все же ведущую роль в интегрировании параметров результатов действия П. К. Анохин отводит лобным отделам коры головного мозга.

Г. И. Поляков тоже придерживается той точки зрения, что «аппараты сличения» конечного результата реакции с заданной программой могут локализоваться на всех уровнях центральной нервной системы, но при этом «морфологической базой высших организаторов» управления поведением человека являются поля лобной области коры головного мозга^[34].

Исследования А. Р. Лурия подтвердили, что человек контролирует свою сознательную деятельность, сличая эффект своих действий с исходными намерениями и корректируя допущенные им ошибки, благодаря функционированию акцепторов действия, расположенных в передних отделах больших полушарий. Таким образом, имея в виду собственные, а также результаты экспериментов других отечественных и зарубежных ученых, А. Р. Лурия приходит к выводу, что наиболее сложные формы акцептора действия связаны с лобными долями мозга и что лобные доли осуществляют не только функцию синтеза внешних раздражителей, подготовки к действию и формирование программы, но и функцию учета эффекта произведенного действия и самоконтроля за его протеканием^[35].

По данным клинических наблюдений, деятельность больных с массивными поражениями лобных систем характеризуется утратой самоконтроля над своими действиями. Их действия отличаются немотивированностью, поведение неадекватно происходящему в окружающем мире, они не осознают своих поступков и суждений, не замечают допускаемых ошибок.

В следующей главе мы сосредоточимся на обосновании тезиса о представленности самоконтроля в сфере психических явлений и попытаемся рассмотреть особенности его реализации в ней, насколько это возможно сделать, имея в виду результаты соответствующих исследований.

Глава 2

Самоконтроль в сфере психических явлений

2.1. Психические процессы

Все психические явления процессуальны по своей сути. Нет психического вне процесса. Психология, – как говорил еще И. М. Сеченов, – должна вывести все стороны психической деятельности из понятия о процессе.

Самоконтроль неотъемлемым образом включен в протекание психических процессов, являясь одним из важных условий адекватного отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной действительности. Основным законом отражения раскрывает отношение, возникающее между оригиналом и его отражением, смысл которого заключается в первичности отображаемого – оригинала и вторичности отражения. Степень соответствия, или адекватности, отражения оригиналу будет тем выше, чем более полно особенности оригинала окажутся воспроизведенными отображающей системой.

Психическое отражение есть одна из возможных форм отражения в живой природе. Высшей формой психического отражения и познания объективного мира является сознание человека. Сознание рассматривается как субъективный образ объективного мира, как функция человеческого мозга, сущность которой заключается в активном и целенаправленном отражении действительности. При этом практика выступает в роли решающего критерия установления степени адекватности, проверки или, иначе говоря, контроля истинности человеческого познания.

Сознание может быть как верным, так и неверным отражением действительности. Поэтому одна из главных задач состоит в том, чтобы вскрыть, при каких условиях, с помощью каких конкретных механизмов становится достоверным отражаемый в сознании человека объективный мир. Одним из таких условий, как уже говорилось, и является самоконтроль. В концепции П. К. Анохина об опережающем отражении акцептор действия играет ключевую роль. В этом, по определению П. К. Анохина, «контрольном аппарате» происходит сопоставление опережающего отражения, выступающего в роли образца, эталона, т. е. того, что должно получиться, с фактически полученным результатом. Если бы полученные результаты всегда

точно соответствовали тем, которые требуются, то в этом случае отпадала бы всякая необходимость в их контроле. Однако реальные результаты могут иметь определенный разброс около какого-то ожидаемого и зафиксированного в акцепторе действия эталона. Процесс психического отражения носит обязательно активный характер, включая в себя проверку и коррекцию формируемого отражения.

Итак, в обеспечении адекватного психического отражения самоконтролю отводится принципиальная роль. Попытаемся ниже на конкретных примерах убедиться в справедливости сказанного. К сожалению, не представляется возможным равномерно распределить материал, раскрывающий особенности включения самоконтроля в протекание психических процессов. Причиной тому является недостаточная, и прежде всего в экспериментальном плане, изученность проблемы самоконтроля.

Ощущение

Под ощущением принято понимать простейший психический процесс отражения как отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, так и внутренних состояний организма, возникающий при непосредственном воздействии материальных раздражителей на органы чувств человека. Ощущения являются начальной ступенью чувственного познания. Они суть образы внешнего мира, в которых отражается действительность. Адекватность отражения внешних воздействий достигалась в процессе длительной эволюции живых организмов, в ходе которой у человека сформировалась система высоко дифференцированных органов чувств, приспособленных к отражению действующих на них специфических раздражителей. Соответствие между чувственными данными и внешним миром вырабатывалось в процессе эволюции под постоянным контролем практики – решающего критерия адекватности наших ощущений.

Представления о включенности контрольных механизмов в процессы ощущения как одной из форм чувственного отражения сложились в науке далеко не сразу. Французский философ XVIII века Д. Дидро обратил внимание на роль прямой связи между органами

чувств (рецепторами) и мозгом в процессе формирования образов ощущений: «Кто же наблюдает и сравнивает отношения? Ухо? Нет. Глаз? Нет. Они получают впечатления, но сравнение происходит в другом месте. Ни одно из чувств не занимается этой операцией. Кто же занимается ею? Я думаю, мозг»^[36]. Однако такое понимание механизма ощущений было еще весьма неполным. Только открытие И. М. Сеченовым в составе этого механизма обратной связи позволило принципиально иначе взглянуть на содержание процессов чувственного отражения. Это был переход фактически к новому пониманию работы органов чувств как саморегулирующихся систем, функционирующих на основе принципа обратной связи. Последующие экспериментальные исследования, выполненные в научной школе В. М. Бехтерева, показали, что «любой чувствующий аппарат мозга (или, как мы говорим теперь, анализатор) является одновременно афферентным и эфферентным, благодаря чему и осуществляется проекция образа. В зрительном, слуховом, тактильном и других аппаратах были обнаружены явления обратной проводимости, которой уделяется в современной науке большое внимание»^[37]. Сравнительно недавние исследования только еще более усилили правоту сеченовской мысли, подтвердив для всех сенсорных систем наличие центрального контроля над рецепторами.

Ощущение составляет основной предмет изучения в одной из областей психологической науки – психофизике. Включенность личностных, внесенсорных факторов в протекание сенсорно-перцептивных процессов является, как отмечают Б. Г. Ананьев и Б. Ф. Ломов, одним из важных моментов в понимании содержательной стороны этих процессов и в целом одной из характерных черт современного психофизического анализа. Внесенсорные факторы и собственно процесс решения наблюдателем пороговой задачи образуют блок принятия решения. Одна из главных операций этого блока – операция сравнения, с помощью которой проверяется адекватность гипотез как о состоянии входной среды, так и о возможных ответных действиях. Решение задачи обнаружения слабого сигнала на фоне шумов происходит поэтапно^[38]. Вначале осуществляется поиск и выдвижение гипотез, которые затем проверяются, после чего уже принимается решение. Причем установлено, что правильность гипотезы зрительная система может

контролировать разными способами: статическим, заключающимся в затяжных фиксациях на сигнале, либо динамическим, в случае которого регистрировались скачки глаз в области сигнала.

Восприятие и опознание

«Различие процессов восприятия как формирования эталона и опознания как сличения этого эталона в различных объектах и их состояниях несомненно. Хотя опознание, конечно, возможно только на основе сформированного восприятия, а восприятие развивается благодаря практике опознания»^[39]. В ряду познавательных процессов восприятие представляет собой качественно новую ступень чувственного познания, позволяющую в отличие от ощущений отражать в сознании человека не отдельные свойства раздражителя, но предмет в целом, в совокупности его свойств. Адекватность образов восприятия реальным объектам достигается при обязательном участии самоконтроля. «Сопоставление, сличение, сверка образа, возникающего в индивидуальном сознании, с предметом... составляет существенное звено восприятия как познавательной деятельности»^[40].

В отечественной психологии утвердилось понимание восприятия как системы саморегулирования с присущим ей механизмом обратной связи, позволяющим активно подстраиваться к особенностям отражаемого объекта. Применительно к различным сенсорным модальностям самоконтроль оказывается включенным в процесс формирования адекватного перцептивного образа. Установлено, что в процессе зрительного восприятия участвуют контролирующие движения глаза, с помощью которых обеспечивается возможность проверить правильность формируемого зрительного образа по отношению к воспринимаемому предмету^[41]. Проявляется это в повторных возвращениях глаза к уже осмотренным участкам предмета. При осязательном восприятии формирование адекватного образа ощупываемого предмета происходит тоже при активно выраженном самоконтроле, который в данном случае осуществляется благодаря взаимодействию пальцев, последовательно движущихся друг за другом, и их возвратным движениям к уже пройденным элементам контура.

К одной из форм нарушения зрительных восприятий относятся так называемые обманы чувств в виде иллюзии и галлюцинаций. Под галлюцинациями принято понимать ложные восприятия, возникающие при отсутствии реальных явлений внешнего мира, которые могли бы

их вызывать. Характерно, что, по данным клинической практики, возникновение зрительных галлюцинаций сопровождается утратой способности к самоконтролю, отсутствием у больных критического отношения к галлюцинаторному образу. В отличие от галлюцинаций иллюзии обусловлены действительным раздражением рецепторов объективными явлениями, однако последние воспринимаются искаженно. Тем не менее иллюзии не лишают здоровых людей возможности в целом правильного восприятия предмета, чего они могут добиться с помощью самоконтроля и уточнения своего первого впечатления^[42]. Образ восприятия не оказывается иллюзией, если он непротиворечив относительно структуры видимого поля. В соблюдении этого условия принципиальную роль играют контрольные операции, сопоставляющие порождаемый или уже сформированный предметный образ и зрительное поле, служащее его исходной основой^[43].

Всякий полный акт восприятия не может, по мнению Г. Спенсера, завершиться иначе, как в форме «узнания». Воспринять тот или иной предмет – это значит сказать в конечном счете, с чем он сходен, к какому классу принадлежит. «Единственное ограничение этого положения, которое, по-видимому, необходимо сделать, относится к тем случаям, когда мы видим вещь какого-либо рода в первый раз, т. е. к таким, следовательно, случаям, в которых вещь познается нами не как сходная, а как несходная с вещами, прежде известными нам»^[44]. В согласии с таким пониманием находится известная теория «перцептивной готовности», автор которой трактует восприятие как процесс «категоризации», включающий в себя самоконтроль правильности выдвинутой перцептивной гипотезы относительно воспринимаемых явлений внешнего мира.

В настоящее время существует значительное число определений самого понятия опознания. Сейчас не будем заниматься их сравнительным анализом, отметим только, что наряду с их общностью имеют место и определенные авторские акценты в раскрытии этого термина. Наше понимание данного вопроса сводится к следующему. Опознание как познавательный процесс предполагает сличение образа непосредственно воспринятого стимула с эталонным, извлеченным из памяти, с целью последующего принятия решения о принадлежности воспринятого стимула к определенному классу объектов, Но, как

видно из сказанного, если формирование адекватного перцептивного образа осуществляется при обязательном участии проверочных актов, то как тогда соотносятся между собой собственно опознание и самоконтроль? Их терминологическая близость довольно очевидна: в том и другом случае речь идет о сличении контролируемой составляющей (в случае опознания ее роль выполняет сформированный перцептивный образ стимула) с эталоном. Трудно предположить, что и в плане субстратного обеспечения эти процессы в мозгу протекают на разных основаниях. В таком случае, если придерживаться намеченного пути рассуждения, следовало бы заключить, что опознание есть не что иное, как акт результирующего, завершающего процесс восприятия, самоконтроля. Для такого нетрадиционного вывода, видимо, нет все-таки достаточных оснований, если принять во внимание, что только операцией сличения содержание опознания не ограничивается. Последнее включает в себя также и процесс принятия решения о классификации воспринятого стимула, осуществляемый с учетом результатов операции сличения. Да и сама по себе операция сличения в контексте опознания не сразу начинает выполнять функцию самоконтроля. Во всяком случае, если иметь в виду развертку процесса опознания во времени, то самая первая «встреча» перцептивного и эталонного образов в операции сличения еще не несет на себе контрольной нагрузки. Однако субъект опознания может уже первый результат сличения, усомнившись в его правильности, посчитать недостаточным для принятия решения об отнесении воспринятого стимула к какому-то определенному классу объектов. Тогда в целях принятия правильного решения операция сличения осуществляется повторно и в случае необходимости несколько раз, но уже в качестве функции самоконтроля. Изложенные соображения легли в основу серии экспериментальных исследований особенностей самоконтроля при опознании, выполненных непосредственно нами и под нашим руководством.

Эксперимент 1. Нами исследовался самоконтроль в процессе приема информации от измерительного прибора. Исследование проводилось на кругло-шкальном стрелочном приборе, показания которого выставлялись в случайном порядке. Испытуемый находился от прибора на расстоянии одного метра, освещенность шкалы поддерживалась в пределах 300–400 лк. В эксперименте приняло

участие десять испытуемых в возрасте 18–28 лет. В начале проводилась тренировка по считыванию показаний с прибора, а затем в трех контрольных опытах каждый испытуемый выполнял в среднем по 28 отсчетов. По всем предъявлявшимся показаниям прибора экспериментатор фиксировал в протоколе окончательный и промежуточные (если они были) результаты отсчетов, которые испытуемый называл ему вслух.

Перед началом эксперимента предстояло решить задачу, связанную с выбором индикатора самоконтроля. После короткой экспозиции стимула, замечает Д. Сперлинг^[45], большинство людей не могут образовывать зрительную обратную связь. Она возникает при непрерывной экспозиции, когда имеет место повторное рассматривание определенных свойств стимула. Повторные обращения к стимулу с целью контроля и коррекции его перцептивного образа как раз и представляли для нас наибольший интерес в плане выбора индикатора самоконтроля. Чтобы получить возможность фиксировать повторные обращения к стимулу, в эксперименте была применена тахистоскопическая методика. Испытуемые работали с установкой на безошибочность считывания.

Перед экспериментом испытуемым предъявлялась инструкция. В ней говорилось: «Ваша задача заключается в безошибочном считывании. Каждое показание прибора будет предъявляться по Вашему запросу столько раз, сколько Вам потребуется для вынесения окончательного решения о величине конкретного показания прибора». Итак, в том случае, когда испытуемый подвергал сомнению правильность выполненного им первого отсчета, он имел возможность обращаться к экспериментатору за повторными предъявлениями того же самого показания прибора, чтобы посредством самоконтроля добиться такого результата, в правильности которого он был бы уже уверен.

Время экспозиции стимула следовало выбрать таким, чтобы оно не было слишком коротким, так как в этом случае повторные обращения к показанию прибора были бы в существенной мере обусловлены недостаточностью получаемой за одну экспозицию стимульной информации для формирования адекватного перцептивного образа и совершения акта опознания. Экспериментальные исследования в области авиационной психологии показали, что для того чтобы

безошибочно прочесть показания хорошо знакомого ему прибора, летчику необходимо время для считывания показания не менее, чем 0,3 сек. Принимая во внимание сказанное, мы остановились в своем исследовании на этом времени экспозиции.

Результаты исследования позволили разделить всю выборку испытуемых на две группы. Представители первой работали достаточно уверенно, минимально используя самоконтроль. Правда, на их долю пришлось и большее число событий с окончательным ошибочным исходом. Другая группа испытуемых обнаружила более высокую потребность в самоконтроле. Проведенный после эксперимента опрос показал, что испытуемые первой группы обращались к самоконтролю только в тех случаях, когда не были уверены в правильности окончательного отсчета. Представители же второй группы использовали от одного до трех дополнительных предъявлений стимула после получения правильного значения показания. Согласно их объяснениям, они делали это только в целях страховки, т. е., уже решив правильно задачу опознания, все же требовали еще дополнительную стимульную информацию для снятия чувства неуверенности при принятии окончательного решения о величине конкретного показания прибора. Таким образом, в приведенном эксперименте проявились индивидуальные различия в реализации самоконтроля, на интенсивность (частоту) обращения к которому оказал влияние фактор уверенности – неуверенности.

Мы придаем этому фактору особое значение и будем еще неоднократно возвращаться к нему. Заметим, что его природа как в отечественной, так и в зарубежной психологии толкуется неоднозначно. Ряд наших авторов рассматривают уверенность и неуверенность в сфере интеллектуальной деятельности, другие же относят их к волевым качествам и характерологическим свойствам. На наш взгляд, понимание фактора уверенности – неуверенности как эмоционально окрашенного переживания, которое возникает на основании предварительной оценки личностью собственной общей успешности и первично регулирует более сложные формы поведения, особенно в познавательном и социальном контексте, представляется наиболее удачным. Феномен уверенности – неуверенности встречается практически во всех экспериментах с людьми, поскольку человеку свойственно переживать различную степень уверенности в отношении

возможных событий. Неуверенность проявляется, когда субъекту не хватает адекватной информации, например, в ситуациях обнаружения стимулов. Неуверенность возрастает в случае недостаточной, неполной, несовершенной обратной связи или же при неадекватном результативном подкреплении.

Итак, в психологии еще не сложилось достаточно полное и непротиворечивое представление о том, чем же собственно обусловлено само переживание эмоции (или чувства) уверенности – неуверенности. Ясно, что причины этого могут быть весьма разнообразны; в общем случае среди них можно выделить как объективные, так и субъективные. К числу последних относятся и тип высшей нервной деятельности, и свойства темперамента, и другие особенности личности. При этом неуверенность выступает в качестве одной из отличительных характеристик, присущих тревожности как свойству личности. Прежде чем предпринять какое-либо определенное решение, человек с тревожно-мнительным характером будет больше, чем нужно, колебаться и думать, как ему поступить и что сделать. Тревожность является объектом многочисленных и разнообразных по своей направленности исследований. Все больший интерес, например, проявляется к этому свойству личности в авиационной и космической психологии. Так, в программу по выявлению профессионально важных качеств космонавта включается и психологическое обследование, с помощью которого диагностируется не только личностная направленность кандидатов, их эмоциональная устойчивость, коммуникативные свойства, но и уровень их тревожности. В отечественной психологии проявление тревожности в ее различных аспектах изучалось в научных коллективах, созданных Б. Г. Ананьевым, В. Н. Мясищевым, В. С. Мерлиным и др.

Таким образом, если, с одной стороны, уверенность – неуверенность выступает как один из факторов, существенно влияющих на интенсивность обращения человека к самоконтролю, а с другой – неуверенность является отличительной характеристикой тревожности, то логично предположить, что самоконтроль и тревожность тоже находятся между собой в определенных отношениях. Была сформулирована гипотеза о возможности существования прямой зависимости между интенсивностью обращения к самоконтролю и степенью выраженности тревожности.

Эксперимент 2. Диагностика тревожности в другом нашем эксперименте производилась методом самооценки по шкале Тейлор. Снова была применена тахистоскопическая методика и использован тот же измерительный прибор. Время экспозиции осталось прежним – 0,3 сек. По инструкции от испытуемого требовалось точное считывание предъявляемых в случайном порядке показаний и предоставлялась возможность запрашивать необходимое количество дополнительных предъявлений для формирования субъективной уверенности в правильности окончательного отсчета. Было отобрано две группы испытуемых в возрасте 20–26 лет, по десять человек в каждой. В первую группу вошли лица с высокими показателями тревожности, а во вторую – с низкими. Испытуемых просили называть вслух не только окончательный результат, но и все промежуточные, начиная с первого отсчета. Оказалось, что число предъявлений до формирования верного ответа было практически одинаковым для обеих групп. Однако, если представители второй группы в подавляющем большинстве случаев на этом и завершали процесс опознания, называя величину окончательного отсчета, то испытуемые первой, т. е. лица с высокими показателями тревожности, запрашивали еще одно-два дополнительных предъявления, тем самым обнаруживая повышенный самоконтроль. Правильность исходной гипотезы подтвердилась, но было решено проверить ее в других экспериментальных условиях.

Эксперимент 3. Изучалась зависимость самоконтроля от выраженности тревожности и сложности задачи опознания разрушенных цифровых знаков^[46]. В качестве тест-объектов использовались изображения арабских цифр, состоящих из точечных и нанесенных на матрицу 5x7 элементов. Испытуемым предъявлялись как целые, неразрушенные знаки, так и цифры, в которых не хватало некоторого числа элементов (от 1 до 9). Разрушение цифр осуществлялось по следующей схеме: из каждой цифры последовательно исключались элементы в порядке убывания их информативности, иными словами, сначала те, которые встречаются всего один раз при начертании всех знаков алфавита. Такие элементы являются высокоинформативными и надежными опознавательными признаками. Затем исключались элементы, частота встречаемости которых равна двум, трем и т. д. Цифры предъявлялись в случайном

порядке на экране проекционного тахистоскопа. Время опознания знака не ограничивалось: изображение исчезало с началом ответа испытуемого. По результатам психодиагностического обследования была сформирована группа испытуемых, в которую примерно в равном количестве вошли лица с полярными показателями тревожности.

В эксперименте предусматривалась возможность обратной связи, согласно которой испытуемый мог проконтролировать себя по собственному усмотрению, запросив у экспериментатора после опознания очередного знака информацию о результате опознания. Обращаясь к экспериментатору за контрольной информацией о результате выполненного им акта опознания, испытуемый проверяет себя и показывает в то же время, насколько уверенно он принял окончательное решение. В тех случаях, когда испытуемый не мог опознать какую-то цифру, например, из-за большой разрушенности знака или по каким-то субъективным причинам (нежелание рисковать и давать ошибочный ответ), ему разрешалось отвечать – «не знаю».

В первом и втором экспериментах время экспозиции стимула ограничивалось, и чтобы совершить правильно акт опознания, испытуемые могли наращивать стимульную информацию, запрашивая повторные предъявления тест-объекта. В этом случае индикатором самоконтроля являлось число повторных предъявлений. В данном же эксперименте время экспозиции тест-объекта не ограничивалось и при этом предполагалось, что усложнение опознаваемого стимула повлечет за собой активизацию самоконтроля, которая обязательно должна будет отразиться на общем увеличении времени опознания. Следовало ожидать, что наряду с усилением собственно гностических перцептивных действий интенсифицируется и работа механизма самоконтроля, которая найдет свое практическое выражение в неоднократном проверочном сличении сформированного перцептивного образа с гипотезой-эталоном с целью безошибочного опознания предъявленного стимула. Иначе говоря, при усложнении задачи опознания можно было предвидеть активизацию самоконтроля, обусловленную потребностью субъекта в дополнительной контрольной информации для повышения уровня субъективной уверенности в правильности принимаемого решения.

Возможный путь усиления уверенности должен был состоять, по нашему мнению, в большей по сравнению с нормальными условиями опознания проверке соответствия между гипотезой-эталон и перцептивным образом предъявленного знака, которые поступают для сличения в механизм самоконтроля. При этом, чем менее значительной будет оказываться величина их рассогласования на выходе самоконтроля, тем с меньшей долей сомнения будет принято решение о результате опознания. Гипотеза-эталон перестанет быть собственно гипотезой и перейдет из ряда возможных в единственный вариант категоризации перцептивного образа. Если же с выхода самоконтроля в блок принятия решения станет поступать рассогласование, величиной которого трудно пренебречь, то возникнет необходимость в выдвигании новой гипотезы-эталона, и так до тех пор, пока не будет найден вариант, в наибольшей мере адекватный сформированному перцептивному образу. Чем труднее задача опознания, тем более развернутым во времени следовало ожидать весь этот процесс. Таким образом, время реакции и запросы по обратной связи рассматривались в данном эксперименте как индикаторы самоконтроля.

Эксперимент показал, что время реакции последовательно возрастало по мере усложнения задачи опознания и было значимо выше у испытуемых с более высокими показателями тревожности. Эти испытуемые чаще обращались к экспериментатору за контрольной информацией и чаще пользовались правом отказа от доведения процесса опознания до конечного результата.

Таким образом, проведенный эксперимент вновь подтвердил существование индивидуальных различий в реализации самоконтроля, обусловленных свойством тревожности. Он укрепил наш вывод о том, что тревожности присущ повышенный самоконтроль с целью правильного решения задач опознания. Фактор неуверенности, как мы можем судить на основе полученных данных, является одной из главных причин, согласно которой тревожные люди обнаруживают более высокую потребность в самоконтроле.

Мышление

Высшей формой рационального познания объективного мира является мышление, посредством которого в сознании человека отражается сама сущность окружающих его вещей, закономерность связей и отношений между предметами и явлениями действительности. Как и в случае чувственного познания, практическая деятельность человека остается основным и конечным критерием истинности мышления. «...Мышление соотносит, сопоставляет каждую мысль, возникающую в процессе мышления, с задачей, на разрешение которой направлен мыслительный процесс, и ее условиями. Совершающиеся таким образом проверка, критика, контроль характеризуют мышление как сознательный процесс»^[47]. В качестве одной из фаз мыслительного процесса выступает контроль или проверка гипотез, возникающих по ходу этого процесса. Причем «чем богаче практика, чем шире опыт и организованнее система знаний, в которой эта практика и этот опыт обобщены, тем большим количеством контрольных инстанций, опорных точек для проверки и критики своих гипотез располагает мысль»^[48].

Самоконтроль мыслительного процесса не только помогает сосредоточиться собственно на предмете размышления, как бы защищая его от побочных, мешающих воздействий, но и обеспечивает правильное, адекватное его протекание поставленной задаче. В более ранних и современных работах по психологии мышления нередко можно встретить термин «критичность мышления», используемый как синоним самоконтроля мыслительной деятельности. Если возникшая мысль принимается сразу на веру, то в этом случае имеем дело с проявлением некритического мышления. Если же она подвергается обдумыванию (взвешиванию всех «за» и «против»), то можно говорить о наличии рефлексивного мышления. Задержка в суждении необходима для проверки правильности делаемых выводов. Таким образом, сущностью критического мышления является задержанное суждение.

В историческом плане расцвет критического мышления начинается с эпохи духовного возрождения XV и XVI веков. В последовавший за ней период истории человечества «мы все больше и больше

приучаемся подвергать критическому контролю весь имеющийся в нашем распоряжении опыт: каждое умозаключение, каждую теорию и даже самую мелкую и индифферентную мысль повседневности; мы постоянно следим за тем, нет ли где-нибудь противоречия фактам. В этом свойстве критического мышления, ставшем само собой очевидной привычкой, дух нашего времени справляет высший триумф своей мощи»^[49].

Среди знаменитых ученых XIX века никто так настойчиво и страстно не утверждал значение критичности мышления, как это делал основатель экспериментальной медицины Клод Бернар. Он неоднократно возвращается к этой теме в одном из лучших своих произведений «Введение к изучению опытной медицины» и подчеркивает, что разум должен сохранять свободу сомневаться и поэтому налагает на себя обязанность постоянно подвергать идею проверке опыта. Поэтому ученый всегда должен в отношении к самому себе играть роль строгого критика. Всякий раз, как он высказывает какое-нибудь мнение или излагает какую-нибудь теорию, он первый должен постараться контролировать их критикой и основать их на фактах, хорошо наблюдаемых и точно определенных. Конечно, Бернар говорил о роли критичности мышления, имея в виду прежде всего практику научного труда, однако смысл сказанного им нисколько не теряет своей силы и в более широком приложении.

«Иллюзии мысли» также возможны, замечает А. Бинэ, как и иллюзии чувств. Восстановить согласие нашего «интеллектуального механизма» с внешним миром мы можем, как и в случае обмана чувств, с помощью самоконтроля.

В решении тех или иных задач наиболее ярко проявляются психологические аспекты человеческого мышления. Плодотворным можно считать подход к изучению мыслительной деятельности как саморегулируемого процесса. Операция сличения предполагаемых и реально достигнутых результатов с выдвигаемыми гипотезами является ключевой в механизме саморегуляции мыслительной деятельности. Довольно распространено понимание самоконтроля только как одного из этапов мыслительного процесса. Как правило, ему отводится заключительная роль, когда решается вопрос о правильности полученного конечного результата. Такой взгляд на роль самоконтроля в мыслительной деятельности неточен. Прав в связи с

этим Ю. Н. Кулюткин, который придерживается положения о том, что сличение как акт самоконтроля представлено на всех этапах решения мыслительной задачи, включая постановку проблемы, формирование гипотезы и ее последовательную конкретизацию в ходе решения задачи. При этом гипотеза представляет собой как бы промежуточный эталон, правильность которого либо подтверждается, либо ставится под сомнение после сличения с ним реально полученного результата. «Только лишь проверка дает серьезное значение гипотезам, ибо человеческий ум способен предаваться множеству предположений, лишенных основания. Гипотезы могут становиться, смотря по результату контроля, которому подвергаются, или несомненными истинами, или несомненными заблуждениями, или утверждениями, вероятными в различных степенях»^[50].

Рассогласование между прогнозируемым и фактическим результатами становится условием для выработки дальнейшей стратегии решения. В принципе она может свестись либо к перепроверке уже полученного результата, либо к формированию новой гипотезы и ее последующей верификации. Конечно, излишний самоконтроль, чрезмерная опека с его стороны за движением творческой мысли нежелательны, поскольку, как показывает, например, опыт применения метода «мозгового штурма» при решении главным образом научно-технических проблем, несвоевременный самоконтроль, включенный в процесс генерирования идей, тормозит его, затрудняя рождение творческой мысли. Другое дело, что как при использовании данного метода, обычно предполагающего коллективное творчество, так и в случае его индивидуального проявления в творческом процессе должен обязательно наступить момент критического осмысления уже достаточно оформленных гипотез или идей для оценки меры их жизнеспособности и обоснования целесообразности последующих затрат духовных и материальных сил на их практическое воплощение.

Значение индивидуальных особенностей людей при самоконтроле в мыслительной деятельности еще недостаточно изучено. Об индивидуальных особенностях самоконтроля при решении нестереотипных задач позволяют судить специально организованные исследования^[51]. Авторы выделили пять групп испытуемых, отличных друг от друга стилем мыслительной деятельности. В одну из них

вошли люди, осторожно выдвигавшие гипотезы и так же осторожно принимавшие окончательное решение. Ориентировочные действия у них явно преобладали над исполнительными. Даже в том случае, когда вся предварительная информация была ими собрана, они все-таки колебались в принятии решения и нередко начинали изучать второстепенные детали, чтобы обезопасить себя от возможной ошибки. Другую группу составили лица с крайне замедленным темпом принятия решения. Ориентировочная фаза решения была у них очень развернута. Они делали многочисленные сопоставления между разными условиями задачи, но с трудом останавливались на каком-либо одном плане решения. Гипотезы конструировались очень медленно. Совершив малейшую ошибку, они отказывались от общей установки и начинали решать задачу заново. Представители этих двух групп были отнесены к категории лиц с «осторожным характером решений». Обследование с помощью специальных диагностических методов показало, что данные испытуемые, как правило, обладали слабой нервной системой, высокой чувствительностью и преобладанием процессов торможения над возбуждательными. Поиск решения осторожными испытуемыми был всегда связан с оценкой каждого из совершаемых шагов, проверкой и перепроверкой выполняемых операций.

В третью и четвертую группы вошли люди с «импульсивным характером решений». Они относились к людям с сильным типом нервной системы, с преобладанием процессов возбуждения над тормозными процессами, и это обстоятельство нашло соответствующее отражение в характере решения задач: свернутая ориентировочная часть, быстрое выдвижение гипотезы, склонность к риску и минимизация функции самоконтроля. Они использовали преимущественно апостериорную оценку и коррекцию гипотезы, так как не оценивали каждый отдельный шаг на пути к решению, а предпочитали проверять достаточно крупный отрезок пройденного пути. Для них были характерны риск в принятии решения и отсутствие особой тревожности по поводу возможных ошибок.

Пожалуй, наиболее эффективно процесс решения осуществлялся представителями пятой группы. Эти люди отличались уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. В ходе решения задач ориентировочная и контрольная фазы были

представлены у них достаточно сбалансированно. Гипотеза строилась путем тщательного логического анализа и взвешивания возможностей по ее реализации. Получив необходимую информацию, эти испытуемые сразу же приступали к построению нужного вывода.

Нами изучалось влияние тревожности на особенности самоконтроля в процессе решения задач поискового типа. Тест-объектами служили десять цифр (от 0 до 9) арабского алфавита. Испытуемые и экспериментатор пользовались матрицами 5x7 элементов. Задача испытуемого заключалась в опознании очередной цифры, нанесенной на матрицу экспериментатора. Цифры менялись в случайном порядке. Если в ходе опыта испытуемый называл ячейку, которая входила в конфигурацию цифры на матрице экспериментатора, та последний отвечал «попал», в противном случае следовал ответ «нет». Попадание испытуемый отмечал на своей матрице крестиком, а промах – точкой. Сделанный ход испытуемый записывал в протоколе. Согласно инструкции, испытуемые должны были после каждого хода писать в своем протоколе цифру, которая была, по их мнению, занесена на матрицу у экспериментатора. Естественно, что достаточно обоснованная гипотеза о том, какая же эта цифра, не могла возникнуть у испытуемого сразу – после первого хода. Она появлялась только после нескольких ходов, когда испытуемый на своей матрице уже имел возможность увидеть и проанализировать некоторую совокупность попаданий и промахов. Таким образом, в ходе эксперимента испытуемому предоставлялась возможность самому последовательно наращивать стимульную информацию по тому или иному знаку до тех пор, пока она не окажется субъективно достаточной для него в том смысле, что, ограничившись ею и не решая задачу дальше, испытуемый мог совершить опознание исходной цифры. Проведенной схеме эксперимента, согласно которой испытуемый вовлекается в процесс решения задачи поискового типа, соответствует алгоритм игры в «морской бой». Мы остановили свой выбор на этой методике, которая, вообще говоря, нередко применяется для исследования психологических аспектов мыслительной деятельности. Время решения задачи и число ходов рассматривались как косвенные индикаторы самоконтроля.

Эксперимент не выявил значимых различий между тревожными и нетревожными испытуемыми по вероятности безошибочного

опознания. Вместе с тем тревожные затрачивали больше времени на решение задачи, делали большее число ходов и отличались более выраженной ориентацией на попадание в структуру знака. Можно сказать, что отличительной чертой тревожных была их более частое обращение к проверочным ходам. Нетревожные испытуемые, «найдя», по их мнению, верный результат, как правило, на этом прекращали процесс дальнейшего поиска.

Для тревожных типичным было то, что, уже в принципе правильно опознав цифру после ряда ходов, они все-таки продолжали делать еще несколько ходов, тем самым продолжая усиливать сформировавшийся у них перцептивный образ той или иной цифры, снижая при этом неуверенность в окончательно принимаемом решении о результате опознания путем его дополнительной проверки.

Память

Непременным условием целесообразной деятельности человека является его память. Согласно современным представлениям, память есть сложная функциональная система, развертывающаяся во времени как активный саморегулирующийся процесс. Система памяти включает в себя три компонента (сенсорный регистр, кратковременное хранилище, долговременное хранилище), между которыми под контролем субъекта осуществляется циркуляция информационных потоков^[52]. С помощью механизма самоконтроля обеспечивается правильность протекания мнемических процессов. Так, в процесс активного припоминания ранее запечатленного материала неизбежно входит сличение результатов поиска (играющих роль контролируемых переменных) с исходным материалом, позволяющее субъекту либо прекратить дальнейший поиск, либо отвергнуть всплывающие следы как неадекватные и снова продолжить поиск, чтобы все-таки найти правильное решение^[53]. «Воспроизводя прошлое, мы стремимся сличением, сопоставлением, умозаключением реконструировать в воспроизведении прошлое в максимальном соответствии с подлинником»^[54]. В данном случае отражена роль самоконтроля в обеспечении правильности воспроизведения, являющегося одним из мнемических процессов. Как показали исследования П. П. Блонского, самоконтроль является условием безошибочного протекания и другого мнемического процесса – запоминания^[55].

Организованная работа памяти имеет место при обязательном участии в ней самоконтроля, но в то же время ее нормальное функционирование создает предпосылки для включения самоконтроля и в протекание других психических процессов. Жизненный опыт человека фиксируется в памяти в виде следов, которые затем актуализируются (при опознании, в речевых, мыслительных, психомоторных и других процессах) и поступают на вход механизмов самоконтроля как эталонные составляющие. Например, в «аппарате сличения», включенном в контур психической саморегуляции движений, происходит сопоставление информации, приходящей с периферии, с информацией, которая поступает для сравнения в качестве эталона из хранилища прошлых следов, т. е. из памяти. При

этом в работе «аппарата сличения» принимают участие различные виды памяти. Из кратковременной или оперативной памяти в него поступает информация о том, что было, а информация, содержащая сведения о том, что должно было быть, подается, как правило, из долговременной памяти.

Наконец, в памяти человека хранятся также сведения и о том, каким способом может быть осуществлен самоконтроль в том или ином случае.

Речь

В основе процесса общения, управления человеком своим поведением в обществе лежит речевая деятельность. В соответствии с концепцией функциональных систем П. К. Анохина, речевому воплощению каждого слова, каждой фразы предшествует формирование в мозгу «контрольного аппарата» (акцептора действия), который следит за правильностью их произнесения. Подход к изучению речевой деятельности как саморегулирующегося процесса реализован в работе Н. И. Жинкина «Механизмы речи»^[56]. В сложную организацию речевой деятельности вовлечены различные виды механизмов самоконтроля: слуховой, зрительный, кинестетический и др.

Слуховой анализатор, являющийся одним из главных «контролеров для речедвижения», обеспечивает саморегулирование двух основных звеньев механизма речи – приема и выдачи речевой информации. Слуховой самоконтроль не является врожденным, а формируется постепенно через практику общения с другими людьми. «Усваивающий язык вначале контролируется чужим слухом обучающего его человека, который санкционирует норму речевого звука и вводит ее в память усваивающего. В дальнейшем по мере формирования слухового приема речи и установления эквивалентности речедвижений и звукоряда контроль переходит к собственному слуху говорящего»^[57].

На разных этапах автоматизации речевых действий роль слухового самоконтроля неодинакова. Потребность в нем особенно высока на первоначальном этапе, когда только еще начинается формирование речевых стереотипов. По мере упрочения речевых навыков в процессе

овладения речью отмечается постепенное снижение роли слуха в обеспечении поэлементного текущего самоконтроля. Нарушение слухового самоконтроля (например, в виде задержанной акустической обратной связи) приводит к разладу в организации речевой деятельности. Это может выражаться в увеличении общего времени произнесения, изменении громкости произношения, нарушениях артикуляции и ритма, возрастании ошибок в различных аспектах речевой деятельности.

Внимание

Термин «внимание» определяется как направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте. Реализация всех психических процессов имеет свое энергетическое обеспечение и внимание в этом смысле не является исключением. Мера его концентрации, интенсивности проявления во времени будет зависеть от степени выраженности сопровождающей его психической активности. Сама же направленность («управляемость») произвольного внимания, т. е. включенность его в тот или иной контекст жизнедеятельности человека, обусловлена как субъективными, так и факторами внешней среды.

В каком же соотношении находятся внимание и самоконтроль? Можно сказать, что «первооткрывателем» их возможной общности явился французский философ-материалист первой половины XVIII века Ж. Ламетри. Однако более определенные мнения о близости этих понятий появляются существенно позже. Их авторы говорят, например, о контролирующем внимании при внушении; восприятию; исполнении движений. Особенно рельефно их близость подчеркнул С. В. Кравков: «...активное внимание – это контролер, пограничный страж всего поступающего в сознание...»^[58]

Указания на тесную связь внимания и самоконтроля имеют место в исследованиях нейрофизиологических механизмов внимания. Так, А. Р. Лурия считает, что сложнейшая форма произвольного внимания есть в то же время и высшая форма самоконтроля человека, проявляющаяся в его возможности самостоятельно контролировать собственное поведение и свою деятельность^[59]. Опытным путем Е. Д. Хомская приходит к выводу, что при поражении лобных долей мозга в первую

очередь нарушаются произвольные формы внимания, т. е. высшие формы контроля, связанные с удержанием намерения и оценкой совершенных действий^[60].

Опираясь на собственные экспериментальные данные, П. Я. Гальперин высказывает точку зрения, согласно которой внимание есть идеальная, сокращенная и автоматизированная форма контроля^[61]. Однако такое заключение встретило критические возражения^[62]. Их смысл сводится к тому, что сущность внимания не заключается в умственном контроле. Способность к сосредоточению скорее следует рассматривать как условие контроля психики^[63]. Чем более выражена эта способность, тем в большей степени человек может контролировать свое мышление и сознание.

Мы считаем, что внимание и самоконтроль не тождественны в силу изначально присущих им разных функций. Вместе с тем очевидна их возможная взаимосвязь. Внимание может быть подконтрольно, т. е. становится объектом самоконтроля, когда фокус внимания «уходит», отклоняется от объекта сосредоточения. Самоконтроль фиксирует это обстоятельство, формируя соответствующий сигнал рассогласования, тем самым предоставляя субъекту возможность вернуть фокус внимания на исходную точку сосредоточения. С другой стороны, объектом сосредоточения внимания может быть собственно выполняемый самоконтроль, например, когда человек включен в процесс проверки правильности исполнения текущей деятельности или ее конечных результатов и самоконтроль при этом осуществляется со вниманием.

Воля

Мы разделяем точку зрения тех психологов, которые видят специфику воли в сознательном преодолении человеком трудностей (препятствий) на пути к поставленной цели. Воля как психический феномен находит свое конкретное выражение посредством осуществления волевого усилия, продолжительность которого А. Бинэ и В. Анри предложили рассматривать как истинную меру воли. Особенности волевой сферы человека проявляются в процессах психического самоуправления и саморегулирования. Однако не следует сводить все содержание этих процессов только к воле. Термин «волевая регуляция» мы склонны понимать в том смысле, что при его употреблении речь идет о каком-то определенном виде саморегуляции, в протекание которой наряду с другими психическими механизмами включено и волевое усилие. Иначе говоря, психическая саморегуляция приобретает волевой характер, когда ее привычный, нормальный ход по тем или иным причинам затруднен и поэтому достижение конечной цели требует со стороны субъекта приложения дополнительных сил, повышения собственной активности для преодоления возникшего препятствия. И наконец, мы считаем неправомерным отождествлять все произвольное в психике человека с волевым. В диапазоне произвольного воля представляет собой одну из возможных форм его проявления.

Вопрос о соотношении воли и самоконтроля до последнего времени в психологии специально не ставился. Вместе с тем нельзя сказать, что их взаимосвязь совсем не принималась во внимание. В психологической литературе конца прошлого и начала нынешнего века не так уж редко можно встретить термин «волевой контроль». Говорится, например, о волевом контроле над чувствами и мыслями, о возможности контролировать с помощью воли сознательную умственную деятельность и воображение. Касаясь вопроса о значении интеллектуальных процессов в осуществлении волевых действий, Э. Мейман обращает внимание на роль «основательного и строгого» самоконтроля как на этапе предварительной подготовки волевого действия, так и во время его исполнения. В сущности, эта же мысль, но в работе другого автора, получила еще более законченное

выражение: «Воля, действующая под постоянным обдумыванием своих действий и контролированием своих действий с точки зрения социального целого, бесспорно достигла высшей формы развития»^[64]. В настоящее время вопрос о соотношении этих двух феноменов изучается уже с привлечением внушительного экспериментального материала^[65], в том числе с попыткой взглянуть на этот процесс с учетом физиологических и биологических причин, лежащих в его основе^[66].

Деятельность человека может осуществляться с помощью двух основных видов действий – волевых и импульсивных, принципиальная разница между которыми состоит в наличии в первом и отсутствии во втором сознательного самоконтроля. Многие авторы отмечают тесную связь самоконтроля с волевыми качествами, а именно с целеустремленностью, дисциплинированностью, самообладанием, настойчивостью и др. Правда, сам характер их взаимосвязи неодинаково понимается различными авторами. Обратимся вновь к термину «волевой контроль» и попытаемся показать, что в самом сочетании составляющих его слов заложен двойственный смысл. С одной стороны, его употребление может быть уместно, когда речь идет о запуске самоконтроля с помощью волевого усилия. Например, ученику не хочется (в силу усталости или лени) проверить, да, может быть, еще и не один раз, насколько безошибочно выполнил он домашнее задание, скажем, письменную работу. Но, руководствуясь чувством ответственности и учебного долга, он все же посредством волевого усилия заставляет себя сделать это, преодолевая возникшее внутреннее сопротивление. С другой стороны, акцент в понимании обсуждаемого термина может быть смещен на включенность самоконтроля в протекание волевого усилия. В этом случае имеется в виду, что самоконтроль помогает волевому усилию не уклониться от намеченного пути, тем самым предотвращая напрасные, неоправданные энергозатраты, не связанные с достижением конечной цели. Иными словами, при таком взгляде на сущность термина в нем подчеркивается роль самоконтроля в обеспечении адекватности приложения и развития волевого усилия. Насыщенность волевого усилия актами самоконтроля может в общем случае определяться различными субъективными и объективными факторами. Оптимальным соотношением между ними следует признать такое, при

котором распределение энергозатрат на их реализацию решается все-таки в пользу волевого усилия. Чрезмерный самоконтроль будет неоправданно истощать их общую энергетическую основу, снижая тем самым эффективность волевого усилия. И наоборот, чем более рационально распределятся акты самоконтроля, тем большие энергетические возможности могут быть высвобождены на проявление волевого усилия, тем более интенсивным и развернутым во времени может оно стать. В процессе самовоспитания и воля, и самоконтроль могут выступать по отношению друг к другу в качестве объекта воздействия, т. е. как формирование волевых навыков и качеств протекает под неослабным контролем сознания, так и воспитание потребности, а также умений в самоконтролировании нуждается в поддержке со стороны волевых усилий.

Сказанное выше затрагивает прежде всего процессуальную сторону взаимосвязи воли и самоконтроля. В заключительном параграфе данной главы мы еще раз вернемся к этим понятиям и попытаемся показать, что совместное проявление воли и самоконтроля, но уже как свойств личности, тоже имеет характерные особенности.

Психомоторика

В самом общем приближении исследования по проблеме управления движениями допустимо разделить на два направления, обязательно подчеркнув при этом их достаточно условную разобщенность. Одно из них предполагает изучение морфологического субстрата двигательных систем, раскрытие состава и взаимосвязи нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих разнообразие двигательного репертуара. Здесь в центре внимания обычно оказываются движения и действия, обусловленные мышечной активностью: например, поддержание позы; локомоция; манипулирование и т. д. Другое направление в качестве одной из своих целей предусматривает познание психической природы управления движениями и действиями. Причем выяснение принципов построения психомоторных актов, представляя само по себе специальный интерес, подчинено в конечном счете пониманию закономерностей организации различных форм поведения и деятельности человека, в которых реализуется удовлетворение как духовных, так и жизненно необходимых потребностей.

В работах Ч. Бэлла и И. М. Сеченова берут свое начало представления о принципах саморегуляции двигательной сферы человека. Широкое признание в современной психологии получила концепция психической регуляции деятельности, основанная на кольцевом характере управления движениями и действиями, посредством которых деятельность разворачивается в пространственно-временном континууме. Известное различие авторских трактовок этой концепции тем не менее не мешает, как показал Б. Ф. Ломов^[67], выявить присущую им общность в определении основных составляющих деятельности, в выделении вовлеченных в ее обеспечение психологических механизмов. Одним из таких механизмов является самоконтроль.

С концом прошлого и началом текущего столетия связано формирование взглядов на роль механизмов самоконтроля в организации двигательных действий. Правильная координация движения, подчеркивает В. М. Бехтерев, осуществляется под контролем соответствующих мышечных, осязательных и зрительных впечатлений^[68]. Мы проверяем правильность совершения каждого

движения, прежде чем переходим к исполнению следующего. С другой стороны, саморегуляция требуемого действия, как это следует из «теории управления движениями» Д. Болдуина^[69], протекает при постоянном сопоставлении текущих результатов с хранящимся в памяти образцом (эталоном) его исполнения.

Большой вклад в понимание закономерностей управления движениями был сделан Н. А. Бернштейном^[70]. Им предложена блок-схема кольцевого управления движениями, в состав которой наряду с другими элементами (задающий прибор, рецептор, перешифровывающее устройство, регулятор, эффектор) вошел и «прибор сличения», устанавливающий степень рассогласования фактического и требуемого значений параметров движения. Н. А. Бернштейн считал, что прибор сличения, выполняющий по сути дела функцию самоконтроля, представляет собой «интереснейший и пока глубоко загадочный физиологический объект, однако уже вполне созревший для того чтобы поставить на очередь его систематическое изучение»^[71]. Саморегулирование и самоконтроль всех отправлений организма по принципу обратной связи, замечает Н. А. Бернштейн, является твердо установленным в настоящее время фактом. Все двигательные функции группируются по иерархическим уровням, причем каждый вид саморегуляций обеспечивается своим нервным субстратом. Выстраивание иерархии уровней осуществлялось в процессе филогенетического развития человека. Самоконтроль двигательных действий, осуществляемый с помощью прибора сличения, имеет место как в контурах самоуправления, так и в контурах саморегуляции. Процессы самоуправления можно соотнести с «возглавляющим» или «вышележащим управляющим прибором центральной нервной системы», а саморегуляции – с периферическим двигательным аппаратом. В том случае, когда «низовой сегментарный центр» оказывается не в состоянии справиться с создавшимся положением своими средствами, т. е. когда имеющаяся в его распоряжении двигательная программа становится неадекватной решаемой задаче, он подает сигнал тревоги в «возглавляющий аппарат», который только и может необходимым образом перепрограммировать всю стратегию совершаемого действия и соответственно ввести в случае возникшей необходимости новый эталон (образец, норму) действия в контур саморегуляции. Таким

образом, в рассуждениях Н. А. Бернштейна находим убедительную иллюстрацию соподчиненности процессов самоуправления и саморегулирования, обеспечивающих выполнение психомоторной деятельности.

Эффект психомоторной деятельности будет самым непосредственным образом зависеть от того, насколько полно и правильно окажутся сформированными и затем воспроизведенными из памяти человека представления о движении, которое он намеревается совершить. Эти представления выполняют регулирующую функцию, выступая в механизме самоконтроля в качестве эталонов, с которыми человек сличает предполагаемые или уже реально достигнутые результаты своей деятельности. Саморегуляция движений перестает быть оптимальной, если в «аппарат сличения» поступают из памяти неверные эталоны. Это приводит к нарушению не только точности опознания и оценки сигналов, но и точности коррекции выполняемого действия. Оперирование неправильными образцами движений при выполнении психомоторной деятельности может повлечь за собой объективное недостижение цели или получение некачественных результатов.

Целенаправленное движение есть в то же время движение сознательное и контролируемое. При этом «сознательный контроль над всеми этапами двигательного акта может совершаться в достаточной мере лишь при условии определенного темпа движений; при большой скорости движения этот контроль частично утрачивается, и в психически обусловленном движении получают перевес автоматические компоненты»^[72]. С другой стороны, неблагоприятно сказывается на характере исполнения движения и задержка во времени поступления контролируемой переменной (сигнал обратной связи) на вход механизма самоконтроля. Задержанная сенсорная обратная связь (зрительная и слуховая) приводит к нарушениям в движениях, которые проявляются в виде снижения активности и увеличения времени их исполнения, появления повторных движений, медленной и ограниченной адаптации к новым условиям. Изменения в организации движения сопровождаются появлением характерных ошибок: пропуск нужных и вместе с тем введение дополнительных действий, нарушение последовательности движения. В этих необычных для себя

условиях человек переходит от непрерывного к дискретному способу самоконтроля своих двигательных реакций.

На завершающем этапе овладения тем или иным видом психомоторной деятельности формируются и входящие в ее структуру отдельные двигательные навыки. Самоконтроль органичным образом встраивается в общую мелодию исполнения навыка, как бы сливаясь в одно неразрывное целое с его содержанием. При этом процесс реализации двигательного навыка и включенного в него самоконтроля протекает неосознанно. В этом случае попытка дополнительного, преднамеренного самоконтроля с целью убедиться, а все ли в осуществлении навыка делается как надо, т. е. идет ли все своим чередом и правильно ли при этом выполняется, может оказаться излишней и просто вредной, поскольку за ней, как правило, следует сбой в работе уже хорошо отлаженного механизма. Другое дело, что осуществление отдельных навыков подчинено общей цели психомоторной деятельности и поэтому правильность достигаемых с их помощью результатов должна все время проверяться посредством осознанного самоконтроля.

2.2. Психические состояния

В качестве объекта психической саморегуляции может выступать любое из психических явлений. Наибольший интерес, судя по литературе, вызывает изучение различных психологических аспектов саморегуляции состояния. Это обстоятельство вполне объяснимо, если принять во внимание особую роль психических состояний не только в широкой поведенческой практике, но и в контексте различных видов профессиональной деятельности. Исследование этого вида психической саморегуляции имеет принципиальное значение для решения вопросов профессионального отбора и профессиональной подготовки, для обеспечения надежности работы специалистов, выполняющих свои профессиональные обязанности в экстремальных условиях.

Категория состояния была активно введена в психологию Н. Д. Левитовым^[73]. Ей, по мысли автора, предназначена роль «заполнения разрыва» между психическими процессами и свойствами личности. Левитов понимает под состоянием целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени, в которой находит отражение «своеобразие протекания психических процессов». Вне психических процессов, правильно подчеркивает Левитов, нет и не может быть никаких психических состояний. В отличие от психических процессов состояния характеризуются «большей целостностью и устойчивостью». Существует и более широкая трактовка данной категории. Так, А. Л. Симанов считает, что состояние – это «философская категория, отражающая специфическую форму реализации бытия, фиксирующая момент устойчивости в изменении, развитии, движении материальных объектов в некоторый данный момент времени при определенных условиях»^[74].

Специфику «взаимоотношений» самоконтроля и психических состояний рассмотрим на примере наиболее представительной их группы, к которой обычно относят эмоциональные состояния. В психологии уже известны и описаны особенности проявления эмоциональной сферы в зависимости от того, насколько она находится под контролем субъекта. Нарушение или ослабление способности к

самоконтролю влечет за собой проявление «эмоциональных проблем» у человека. С другой стороны, интенсивность развития эмоционального реагирования сопровождается нарастанием дефицита самоконтроля, вплоть до полной его утраты.

Люди различаются между собой в способе и силе выражения своих эмоций, умении осуществлять за ними контроль [75]. Индивидуальные особенности в проявлении эмоционального самоконтроля находят отражение в психологическом портрете человека. Способность контролировать себя выражена, если в самосознании человека преобладает рациональное, понятийное начало, спокойный, трезвый взгляд на самого себя, свои достоинства и недостатки. И, наоборот, если в личности преобладают эмоции, аффекты, чувства, в особенности чрезмерное самолюбие, то человек не в состоянии управлять собой. Обычно человека, у которого ослаблен эмоциональный самоконтроль, характеризуют как возбудимого, вспыльчивого, импульсивного, неуравновешенного, экспансивного и т. д. Человек с легко возбудимой эмоциональной сферой заметно склонен к совершению импульсивных поступков, принятию необдуманных решений и недостаточно обоснованных суждений. Импульсивные натуры следует рассматривать как противоположные людям уравновешенным и владеющим собой [76]. Более высокий эмоциональный самоконтроль отмечается у лиц интровертированного типа с низкими показателями по нейротизму, тревожности, с сильной нервной системой. Таким образом, в поведении одних людей эмоциональное реагирование может быть выражено чрезмерно, у других, напротив, отличительной чертой их взаимоотношений с окружающим миром является бесстрастность восприятия и отклика на происходящее вовне [77]. Конечно, это крайние примеры, между которыми распределено многообразие оттенков взаимодействия самоконтроля с эмоциями.

Самообладание является той очень важной чертой характера, которая помогает человеку управлять самим собой, собственным поведением, сохранять способность к выполнению деятельности в самых неблагоприятных условиях. Человек с развитым самообладанием умеет при любых, даже чрезвычайных, обстоятельствах подчинить свои эмоции голосу рассудка, не позволить им нарушить организованный строй его психической жизни. Основное

содержание этого свойства составляет работа двух психологических механизмов: самоконтроля и коррекции (воздействия). С помощью самоконтроля субъект следит за своим эмоциональным состоянием, выявляя возможные отклонения (по сравнению с фоновым, обычным состоянием) в характере его протекания. С этой целью он задает себе контрольные вопросы типа: не выгляжу ли я сейчас взволнованным; не слишком ли жестикулирую; не говорю ли я излишне тихо или наоборот, громко, слишком быстро, сбивчиво; и т. п. Если самоконтроль фиксирует факт рассогласования, то этот результат является толчком к запуску механизма коррекции, направленного на подавление, сдерживание эмоционального «взрыва», на возвращение эмоционального реагирования в нормативное русло.

Воздействия на собственные эмоции могут носить и упреждающий (в некотором смысле профилактический) характер, т. е. еще до появления явных признаков нарушения эмоционального равновесия, но предвидя вполне реальную возможность такого события (ситуации опасности, риска, повышенной ответственности и др.), человек с помощью специальных приемов самовоздействия (самоубеждения, самоприказы и т. д.) стремится предотвратить его наступление. Есть основания говорить об особом типе людей, которые часто проявляют предусмотрительность, благоразумие, недоверие, потому что они должны постоянно контролировать самих себя. Всякое стремление, раньше чем оно переходит в действие, задерживается, подвергается контролю, изучается в связи со всеми другими стремлениями, которые могут ему содействовать или мешать.

Таким образом, мы хотим подчеркнуть, что практическая реализация самообладания как свойства личности осуществляется по гомеостатическому принципу. Похожую трактовку этого свойства встречаем и у более ранних авторов. Например, П. Леви считает, что «мы должны постоянно и внимательно следить за нашими чувствами, волнениями, страстями, как бы законны они ни казались, и стараться сдерживать их, когда они становятся слишком интенсивны... Наступает минута, когда мы чувствуем, что зашли слишком далеко и не в состоянии совладать с собой. Надо принять, как общее правило, что чем раньше мы вмешаемся в дело, тем лучше»^[78]. Роль контрольного компонента в самообладании, опираясь на собственный богатый опыт космических полетов, отметил известный советский

космонавт В. В. Рюмин: «Где-то после суток двадцатых накапливается, конечно, усталость. Чувствуешь раздражительность, боишься сорваться с настроением. Словом, держишь себя под контролем втройне».^[79]

Известно, что в эмоциональных ситуациях не всегда достаточно четко удается проследить последовательность перехода от самоконтролирования к самовоздействию на эмоциональную сферу в силу довольно слитного протекания этих процессов, быстроты их следования друг за другом. У людей с цельным характером самоконтроль происходит быстро, и поэтому он почти незаметен, а у людей колеблющихся, нерешительных самоконтроль более развернут во времени. Трудности и неудачи в попытках обнаружить специальный контролирующий механизм, включенный в обеспечение эмоциональной устойчивости, привели к возникновению у ряда исследователей скептического отношения к самому предположению о возможности его существования. Эту же сторону вопроса затрагивает и О. А. Черникова, когда говорит, что «большие трудности возникают при контроле за собственными эмоциональными процессами. Эмоциональные переживания отношений человека к внешним явлениям и собственной деятельности, эмоциональные состояния и реакции далеко не всегда доступны полному сознательному контролю и управлению. Часто, даже осознавая их, мы все же не можем подчинить их нашей воле»^[80]. Трудность в развитии приемов сознательного овладения своими эмоциями автор видит в непреднамеренности их возникновения, непосредственном характере переживаний, инертности и стойкости, сложности их осознания. И все же наличие отмеченных трудностей не дает основания для категорического вывода о том, что эмоции в принципе недоступны сознательному саморегулированию, а следовательно, и самоконтролю за их протеканием.

Уже в глубокой древности мы находим примеры серьезного и настойчивого интереса к созданию специальных приемов и упражнений, которые были бы доступны обыкновенному человеку и помогали ему развить навыки владения собой, своими эмоциями и чувствами. Одним из таких убедительных примеров является древнеиндийская система йога, созданная усилиями не одного поколения людей. Особенный интерес для современной науки

представляют не перегруженные мистическими наслоениями философские концепции йоги, а те ее практические разделы (прежде всего хатха-йога), в которых представлены богатейшие методические указания к развитию и совершенствованию природных сил организма, психических возможностей человека.

Хатха-йога немыслима без психотренировки и воспитания воли, она помогает человеку укрепить свою эмоциональную устойчивость. Самоконтроль является главным условием успеха в овладении техникой исполнения различных упражнений (физические, дыхательные и др.). Самоконтролю и самообладанию йога отводит определяющую роль. Постепенно развиваясь в процессе практических занятий, самоконтроль в конце концов неотъемлемым образом включается в приобретаемые человеком навыки самообладания, регуляции собственных психических состояний. Систематические и правильно организованные тренировки дисциплинируют проявления эмоциональной сферы, подчиняют их сознательному самоконтролю и управлению.

Прямое влияние йоги нашло отражение в разработке современных методов саморегуляции психических состояний. Аутогенная тренировка (АТ), получившая особенно широкую известность и распространение, является одним из таких методов. Под АТ понимается система приемов психического самовоздействия, овладение которыми делает возможным управление некоторыми вегетативными функциями и психическими процессами. В основе АТ лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на ряд процессов, происходящих в организме, в том числе не поддающихся в обычных условиях контролю со стороны сознания. Однако эффект от занятий АТ не ограничивается только развитием способности произвольной саморегуляции некоторых исходно непроизвольных вегетативных функций. Он может выразиться также и в совершенствовании личности, в развитии, усилении психических процессов (например, мышления, воли, внимания и др.) и возможностей самообладания, управления собственной эмоциональной сферой. Как и в йоге, ключевая роль в успешном овладении методом АТ принадлежит самоконтролю, который сопровождает процесс развития релаксационного состояния. Один из призванных авторитетов этого метода, Х. Линдеман, говорит в связи с

этим следующее: «Каждый раз, выполняя упражнение на релаксацию, следует сравнить достигнутый результат с образом, в котором вы представляете себя в расслабленном состоянии, и стараться отождествлять свои ощущения с этим представлением, а также проверять, действительно ли ваше состояние соответствует расслаблению, каким вы мысленно представляете его»^[81].

В настоящее время существуют различные модификации метода АТ. Хорошо зарекомендовала себя на практике методика СКР (самоконтроль – саморегуляция), созданная В. Л. Марищуком^[82]. Цель СКР – саморегуляция эмоционального состояния, а сущность ее заключается в формировании у обучающегося привычки самоконтроля своего эмоционального состояния по внешним проявлениям эмоций. Установив с помощью самоконтроля наличие эмоциональной напряженности, субъект саморегуляции предпринимает меры к ее преодолению. Привычка контролировать свое эмоциональное состояние формируется по отношению к трем признакам: мимике напряженности, скованности (непроизвольной напряженности мышц) и учащенному дыханию с сокращенной фазой выдоха. Самоконтроль осуществляется посредством специально ориентированных вопросов, которые субъект задает сам себе: Как я сижу (не скован ли)? Как моя мимика? Как я дышу? Если самоконтроль устанавливает наличие рассогласования в эмоциональной сфере, то в зависимости от характера напряженности следует соответствующее воздействие: произвольное расслабление мышц тела (устранение скованности), принятие удобной позы, расслабление лицевых мышц, установление ритмического дыхания с удлиненной фазой выдоха. Умению эффективно осуществлять самоконтроль и необходимое воздействие в ответ на ту или иную форму проявления эмоциональной напряженности человек обучается в ходе специальных тренировок.

Появление АТ как одного из видов психической саморегуляции на Западе связывают прежде всего с именем немецкого психотерапевта Н. Г. Шульца, который прежде чем изложить свою концепцию АТ, посетил в 30-х годах XX века Индию и основательно познакомился с опытом местных йогов и применяемых ими техник релаксации. Не приходится сомневаться, что особенно много поучительного он извлек из знакомства с шавасаной, классической позой глубокого расслабления, которой йоги обычно завершают очередной сеанс своих

занятий. Специалисты считают, что способов восстановления физического и психического потенциала, равных этой позе, нет. Она выполняется лежа на спине с закрытыми глазами, руки расслабленно разведены в стороны от туловища ладонями вверх. Шавасана предусматривает прохождение ряда фаз, в том числе успокоение дыхания, осуществление с помощью мысленного взора последовательного сосредоточения на определенных точках тела, сопровождаемое словесными формулами самовнушения мышечного и психического расслабления. Достигнутое в ходе шавасаны расслабление находит отражение в снижении частоты сердцебиений, замедлении метаболизма и ритма дыхания, понижении артериального давления. Предложенная Шульцем аутогенная тренировка нашла широкое распространение на Западе во второй половине XX века.

Уже в первые десятилетия XX века внимание западных ученых все настойчивее привлекала способность йогов регулировать произвольно протекающие физиологические процессы. Этот необычный уровень самоконтроля достигался ими благодаря длительным занятиям особыми физическими и психическими техниками. Эти умения были продемонстрированы в лаборатории Э. Грина, куда для участия в специальных экспериментах был приглашен йог высочайшей квалификации, философ, ученый Свами Рама, основатель Гималайского международного института научного и философского изучения йоги в Америке. Рама демонстрировал самоконтроль над кровеносными сосудами руки, понижая ее температуру; замедление и ускорение сердечного ритма; изменение мышечного напряжения; связь внутренних психологических состояний и образцов волн мозга. Один из основных выводов, к которому пришли работавшие с ним исследователи, заключается в том, что мы сами ответственны в значительной степени за свое здоровье. Проявленный к этому феномену интерес привел в конечном счете к появлению биологической обратной связи (БОС) как еще одного метода психической саморегуляции. Г. Мёрфи в 1952 г. предложил использовать электрофизиологический инструментальный для измерения и предъявления индивиду некоторых обычно не осознаваемых физиологических процессов. Испытуемому предоставлялась возможность смотреть на прибор и по колебанию стрелки видеть изменения той физиологической функции, управлять которой он в

конечном счете должен был научиться. Глядя на стрелку и научаясь изменять ее положение, он в сущности овладевал способностью воздействовать на тот физиологический процесс, характер протекания которого измерялся с помощью прибора и отражался на его измерительной шкале с помощью стрелки. В 1967 г. Э. Грин объединил идею Мёрфи и принципы аутогенной тренировки, предложив метод психосоматической саморегуляции – аутогенную тренировку с обратной связью. Эффект увеличения скорости овладения психической саморегуляцией с помощью выведенной вовне обратной связью оказался поразительным. В 1977 году вышла монография Б. Браун «Стресс и искусство биологической обратной связи», в которой впервые описывались эффекты комбинированного использования аутогенной тренировки и известных на то время инструментальных техник, позволяющих получать посредством обратной связи немедленную информацию о физиологических изменениях.

Итак, в основе метода БОС лежит саморегуляция произвольных физиологических функций (биоэлектрической активности мозга, температуры тела, сердечной и мышечной активности и др.), которая осуществляется с помощью обратной связи, включенной в сферу осознанного самоконтроля. Биологическая обратная связь обеспечивается электрофизиологической аппаратурой, которая измеряет и представляет (в зрительном или слуховом варианте) текущие результаты воздействия на протекание того или иного произвольного физиологического процесса, тем самым давая субъекту саморегуляции постоянную возможность контролировать характер его развития. Иными словами, метод БОС позволяет сделать обычно неосязаемые и, следовательно, неосознаваемые процессы в организме осязаемыми, доступными осознанному самоконтролю и произвольному воздействию на них.

Метод БОС находит пока наибольшее применение в клинической практике. Однако не менее интересны и заманчивы перспективы его использования и в более широком плане, например, при решении вопросов повышения эффективности профессиональной подготовки и деятельности. Метод БОС имеет некоторые особенности практического применения по сравнению с АТ. Одна из них касается способа организации обратной связи. Методу БОС присуща возможность организации постоянной информации о достигнутых

результатах обучения и их точной количественной оценке. Другая особенность заключается в самом характере произвольных воздействий, с помощью которых субъект пытается влиять на характер изменения той или иной функции. Если в методе АТ в их основу положены словесные формулы самовнушения, то метод БОС требует от субъекта саморегуляции выработки специальных приемов самовоздействия.

Особое место, по нашему мнению, в понимании закономерностей процессов психической саморегуляции состояния должно быть отведено изучению индивидуальных особенностей человека. Вопрос об индивидуальных особенностях психической саморегуляции состояния стал предметом специального изучения в нескольких диссертационных работах, выполненных под нашим руководством (Филимоненко, 1982; Польшин, 1983; Нестеров, 1986). В принципе он может быть рассмотрен в двух аспектах:

1) какие индивидуально-психологические особенности оказывают влияние на успешное овладение приемами психической саморегуляции состояния или, напротив, затрудняют этот процесс;

2) как изменяются индивидуально-психологические особенности в результате использования приемов саморегуляции^[83].

Влияние индивидуальных особенностей на овладение методом АТ изучалось ранее. Так, например, Х. Линдемман отмечает, что более успешно овладевают этим методом люди «мягкие», с богатой эмоциональной жизнью, терпеливые, уравновешенные, умеющие хорошо идентифицировать себя с образным представлением. Соответственно доминирование таких черт, как повышенная активность, нервность, агрессивность, эгоцентричность и другие, затрудняет выработку навыков саморегуляции психических состояний по методу АТ. Так называемые «сильные личности» тоже, по мнению Х. Линдеммана, не могут рассчитывать на значительные результаты в этом деле. Конечно, эти данные нуждаются еще в специальной экспериментальной проверке.

Работа В. М. Нестерова^[84] является первой попыткой изучения психологических аспектов длительного (на протяжении восьми месяцев) применения АТ в условиях производства. Было установлено, что регулярность посещения занятий зависит от индивидуально-типологических и личностных особенностей обучающихся. У лиц,

систематически посещавших занятия, оказались выраженными такие качества, как низкая подвижность торможения^[85], интроверсия, нейротизм, личностная тревожность (диапазон оценок от 51 до 60 баллов по методике Спилбергера), дисциплинированность. Соответственно лицам, нерегулярно посещавшим занятия или отказавшимся от них, были присущи высокая подвижность торможения, экстраверсия, личностная тревожность (диапазон оценок ниже 50 баллов или выше 61 балла по методике Спилбергера), экспрессивность поведения, недисциплинированность. Было отмечено также, что в ходе длительных занятий АТ произошло изменение некоторых устойчивых личностных особенностей, направленность которых свидетельствует о преимущественном сдвиге (в сторону улучшения) характеристик эмоционально-волевой сферы, оказывающих благоприятное влияние на трудовую деятельность. У лиц, систематически посещающих занятия, наметилась тенденция к снижению интровертированности, более отчетливо проявилось уменьшение эмоциональной лабильности, отмечено статистически достоверное снижение показателя нейротизма и оценок личностной тревожности. Лица, полностью прошедшие длительный курс АТ, стали более выдержанными, спокойными, лучше контролирующими свои чувства и поступки. Они были в меньшей степени склонны к переживанию неуверенности в себе и фрустрированности.

Противники широкого применения методов психической саморегуляции, в том числе и в условиях производства, считают, что их практикование может повлечь за собой формирование устойчивой фиксации внимания человека на своем самочувствии, воспитание в нем самоуспокоенности, индивидуализма, отрыва от социального окружения. На самом деле уже известно, что применение АТ способствует выработке у различных специалистов привычки к самоконтролю, к самонаблюдению за внешними проявлениями эмоций, умения самостоятельно преодолевать эмоциональную напряженность. Исследование В. М. Нестерова показало, что длительные занятия АТ оказывают влияние не только на изменение индивидуально-психологических характеристик обучающихся, но и находят опосредованное проявление в оптимизации (преимущественно по эмоциональному компоненту) социально-психологического климата в трудовом коллективе.

Психологические вопросы особенностей саморегуляции состояния по методу БОС изучены пока еще недостаточно. Одним из первых шагов в этом направлении стала работа А. К. Польшина^[86]. В ней впервые предпринята попытка выявить закономерности процесса формирования произвольной саморегуляции состояния с помощью данного метода. В качестве произвольной функции, явившейся в экспериментах объектом произвольной саморегуляции, были выбраны биопотенциалы головного мозга (БПГМ). Сигналом обратной связи, с помощью которого испытуемый мог судить об изменении БПГМ, служил звуковой тон, частота которого варьировала от 500 до 1600 Гц при изменении частоты БПГМ от одного до 35 Гц. Применялось «сглаживание» или усреднение изменений частоты нулевых значений БПГМ, что позволяло обеспечить испытуемым восприятие собственных воздействий на БПГМ не как хаотически чередующихся звуков, а в виде изменения последовательности тонов. В экспериментах перед испытуемыми ставилась задача с помощью внутренних мысленных приемов как можно сильнее и устойчивее изменить частоту звукового тона. Экспериментатор акцентировал их внимание на поиске индивидуальных способов произвольной саморегуляции, при этом сам не предлагал какие-либо конкретные приемы воздействия на звуковой тон. После каждого опыта испытуемый давал устный самоотчет (по разработанной схеме), позволявший судить о характере его мыслительной деятельности, переживаемых ощущениях изменения собственного состояния в процессе выполнения задания.

В результате исследований было установлено, что овладение навыками произвольной саморегуляции исходно произвольной функции происходит поэтапно. Первый из них связан с формированием самоконтроля. На этом этапе испытуемые пытаются выполнить задание методом проб и ошибок. В поисках наиболее удачного они перебирают различные приемы произвольного воздействия на БПГМ. Имеющие при этом место изменения звукового тона выступают для них в качестве контролируемой переменной, а эталон задается требуемым значением частоты звукового тона. На этом этапе испытуемые научаются в конце концов вызывать нужные изменения частоты звукового тона и соответственно убеждаться в этом с помощью самоконтроля. Однако сами изменения звукового тона в

нужном направлении носят пока прерывистый характер, испытуемые не могут еще добиться устойчивого контролирования этих изменений на всем протяжении собственных произвольных воздействий.

На втором этапе испытуемые начинают демонстрировать способность оказывать более длительное и более сильное воздействие на звуковой тон в требуемом направлении (повышении или понижении звукового тона). На этом этапе происходят изменения и в самом характере регулирующих образов, используемых для произвольного воздействия. Если на предыдущем этапе они были достаточно просты и «дискретны», обеспечивая необходимую динамику звукового тона лишь в некоторые моменты, то теперь они становятся более осознанными и сложными, сопряженными с изменением частоты звукового тона. Теперь отличительной особенностью мысленных образов является их персонифицированный характер: динамика звукового тона и мысленного регулирующего образа становится синхронной, испытуемый включается в этот процесс как активный участник. Происходит как бы слияние в единый поток текущего состояния испытуемого, образа воздействия и характера изменений звукового тона.

На третьем этапе имеет место формирование свернутого регулирующего воздействия. В своих самоотчетах испытуемые указывают на значительное «устаревание» применявшихся ими ранее мысленных образов, на утрату их прежней эффективности как регулирующих образов. Процесс смены образов воздействия проходит под знаком их редукции: они снова становятся более простыми, лаконичными, как бы «сворачиваются», сохраняя при этом необходимый эффект регулирующего образа. Происходит процесс перехода от мысленного образа к использованию внутренних команд-самоприказов. При этом возрастают эффективность и стабильность процесса произвольной саморегуляции состояния. На этом этапе испытуемые становятся способными выполнять задание в режиме «свободного управления», т. е. если раньше экспериментатор задавал испытуемому направление изменения звукового тона, то теперь испытуемый мог регулировать собственное состояние, сам выбирая направление и величину изменений звукового тона.

Как и в случае аутогенной тренировки, предстоит еще немало выяснить в плане индивидуально обусловленных предрасположений

или, наоборот, затруднений на пути к успешному овладению навыками саморегуляции психических состояний с помощью метода БОС. На эффективность упражнений по данному методу, как установил А. К. Польшин, влияют следующие индивидуально-психологические особенности: эмоциональная устойчивость; уравновешенность внутреннего мира; уровень психической активности и интенсивность эмоциональных реакций; преимущественная опора человека на первосигнальные или второсигнальные регулирующие образы.

2.3. Самоконтроль как свойство личности

Особенности проявления самоконтроля в структуре личности рассмотрим применительно к таким ее составляющим компонентам, как направленность, характер и темперамент.

Прослеживая формирование самоконтроля в онтогенезе, о чем речь пойдет в следующей главе, мы увидим, что на его реализацию оказывают прямое влияние такие факторы, как понимание его значения для качественного выполнения деятельности, умение им пользоваться и владение различными способами самоконтроля. Однако только учета этих факторов и обеспеченности всех структурных компонентов самоконтроля может оказаться все-таки недостаточным для того, чтобы человек обратился к нему или воспользовался его результатом в конкретной ситуации. Необходимо наличие еще одного важнейшего фактора, суть которого состоит в **запуске самоконтроля**. В общем случае правильнее будет говорить не об одном, а о многообразии факторов запуска, представленных на разных уровнях организации человека как сложной живой системы. На биологическом уровне воздействие этих факторов носит произвольный, неосознанный характер и обусловлено как внешними причинами, так и внутренними закономерностями, которым подчиняются процессы жизнедеятельности. На психологическом и социальном уровнях определяющее влияние на актуализацию самоконтроля оказывает направленность личности.

Основу **направленности** личности составляют ее мотивы. В целом мотивы поведения и деятельности личности определяются такими чертами ее направленности, как потребности, ценности, интересы, политические убеждения, мировоззрение. В содержание мотива включают цель деятельности и программу ее достижения. В своей деятельности люди всегда руководствуются сознательно поставленными целями. Цель есть осознанный и прогнозируемый результат человеческой деятельности. В принципе, достижение главной цели (например, «дело всей жизни») может разбиваться на ряд последовательных, промежуточных. Если мотив выступает как побуждение к деятельности, то цель играет основную регулирующую роль в процессе ее осуществления. Умение человека контролировать

собственное поведение в соответствии с побуждающими его мотивами неотъемлемым образом входит в структуру личности. Выбор мотива поведения всегда является ответственным решением в жизни человека. Нередко человеку приходится пережить борьбу мотивов, прежде чем он отдаст предпочтение одному из них. Формирование адекватных и соответственно преодоление нежелательных мотивов, обоснованный выбор цели деятельности и успешная реализация программы по ее достижению осуществляются при обязательном участии самоконтроля. Вместе с тем утрата произвольного самоконтроля в мотивационной сфере влечет за собой регресс личности, возрастание элемента импульсивности в поведении человека. Самоконтроль входит в число тех черт, которые лежат в основе адекватных поведенческих реакций человека на внешние воздействия и являются чрезвычайно важными в плане разграничения нормы и патологии.

Мотив, побуждая человека к выполнению деятельности, запускает одновременно и его самоконтроль, с помощью которого человек проверяет правильность своих действий на пути к поставленной цели. Проиллюстрируем сказанное на примере одного экспериментального исследования^[87]. Изучалось влияние мотивации на самоконтроль в процессе зрительного опознания (считывание показаний прибора в условиях тахистоскопического предъявления) и решения задач поискового типа (по методу игры в «морской бой»). В первом случае индикатором самоконтроля являлось число повторных предъявлений тест-объекта, а во втором – число ходов. Таким образом, была воспроизведена та же схема экспериментов, которую мы уже излагали ранее, когда говорили о самоконтроле в перцептивных и мыслительных процессах. Новым в данном исследовании было введение фактора мотивации. С этой целью для обоих экспериментов формировались две группы испытуемых. Испытуемые первой группы получали постоянную оплату за участие в экспериментах. Оплата производилась независимо от результатов их деятельности, т. е. безошибочности опознания и правильности решения задач. Испытуемые второй группы были мотивированы с помощью дифференцированной оплаты. Она заключалась в том, что испытуемый поощрялся за каждое безошибочное опознание показания прибора и правильно решенную задачу, а в противном случае с него взывался штраф, абсолютная величина которого равнялась величине поощрения

соответственно за безошибочное опознание и правильное решение. Выяснилось, что фактор мотивации оказывает непосредственное влияние на особенности проявления самоконтроля. В обоих экспериментах испытуемые второй группы более тщательно контролировали себя. Частота обращения к самоконтролю и соответственно вероятность безошибочного опознания показаний прибора, а также правильного решения задач во второй группе оказались значимо выше, чем в первой.

Связь между силой мотивов и выраженностью самоконтроля носит нелинейный характер. Чрезмерная мотивация, как показывает, например, спортивная практика, затрудняет осуществление самоконтроля при исполнении сложных, предполагающих тонкую координацию движений. С другой стороны, отсутствие должной мотивации может повлечь за собой снижение интенсивности самоконтроля, а также пренебрежение поступающими с его выхода сигналами рассогласования. Это, в свою очередь, приведет к увеличению вероятности ошибочных действий. Отсюда становится понятной необходимость не только обучать человека навыкам самоконтроля, но и воспитывать в нем такие черты характера, которые побуждали бы к должному самоконтролю в поступках и действиях.

Говоря о **характере** человека, обычно ориентируются на какие-то наиболее типичные, устойчивые характеристики его «психологического портрета». Зная черты характера, можно предсказывать наиболее вероятные формы поведения человека в различных жизненных ситуациях. Одной из таких черт, лежащей в основе «организованности характера», является самоконтроль. По тому, как человек ведет себя в общении с другими людьми, какие он совершает поступки, как относится к своим обязанностям в быту и на работе, мы судим о степени сформированности у него социального самоконтроля. Условия общения активизируют самоконтроль, но в то же время, отмечает Б. Ф. Ломов^[88], если возникают сбои в работе его механизма (обусловленные, например, какими-либо нарушениями в поступлении информации по каналам обратной связи), то это влечет за собой определенные деформации в самом процессе общения.

Стабильность и организованность общества зависят от уровня сформированности правосознания у его граждан, от их умения и желания контролировать свое поведение в соответствии с правовыми

нормами. Постоянное функционирование правового самоконтроля предполагает воспитание у человека убежденности и привычки в соблюдении норм права. Неполюценность или отсутствие этого вида самоконтроля типично, как правило, для случаев антиобщественного поведения. Нарушения правового самоконтроля могут быть обусловлены разными причинами. Неумение контролировать свои поступки гораздо чаще встречается у преступников, чем у законопослушных граждан. Самоконтроль и агрессия различных групп преступников изучались применительно к двум категориям правонарушителей: отбывающих наказание за совершение преступлений насильственного характера, т. е. за деяния, в которых присутствует агрессивный фактор, и лиц, осужденных за преступления без явного агрессивного поведения, такие как преступления против собственности^[89]. Было показано, что чем выше самоконтроль, тем ниже склонность к агрессии. Преступники, совершившие деяния без явного агрессивного компонента, характеризовались более выраженным самоконтролем. Нередко дефекты правового самоконтроля связаны с наличием у субъекта установки, исключающей действие внутренних нравственных или правовых норм; привычными стереотипами неправомерного поведения; сознательным пренебрежением или незнанием закона. Самоконтроль может оказаться выключенным под воздействием душевных переживаний и сильных эмоциональных волнений, усталости, болезни, что приводит к серьезным отклонениям в саморегуляции общественного поведения. В состоянии алкогольного опьянения человек утрачивает самоконтроль и становится предрасположенным к совершению подавляемых в нормальном состоянии аморальных и антиобщественных поступков. В симптоматику алкоголизма включаются нарушения двух видов самоконтроля: количественного (потеря контроля над количеством поглощаемых спиртных напитков) и ситуационного (неуместность опьянения).

Если вернуться к вопросу о функции самоконтроля и признать за ней императивный характер, тогда во всех случаях, когда с помощью самоконтроля выявлено рассогласование, вслед за ним с необходимостью должна последовать соответствующая корректировочная реакция. Однако не так уж редки случаи, когда самоконтроль фиксирует рассогласование, но человек сознательно

пренебрегает им. Бросать мусор в неполюженном месте; не уступать место в транспорте старшим по возрасту; стремиться сделать покупку, не соблюдая очереди; переходить дорогу на красный свет или в неполюженном месте и т. д. – все это типичные примеры поступков, ненормативный характер которых человек знает с ранних лет. Знает, но все-таки находит возможным поступать, не считаясь с требованиями общественного порядка, игнорируя результат собственного самоконтроля. Другой пример из производственной сферы. Работник подчас допускает брак, снижает качество изготавливаемой им продукции и при этом он способен осознать посредством самоконтроля, что его действия нельзя признать правильными. Осознает и тем не менее ничего не предпринимает, чтобы придать своим действиям адекватный характер. Причинами такого пренебрежения фактически функционирующего самоконтроля могут быть недостаточная профессиональная мотивация, незаинтересованное отношение к результатам своего труда, несформированное чувство профессиональной ответственности. Таким образом, очевидно, что следует принимать во внимание ситуации, когда самоконтроль выполняет свою функцию, выявляя сигнал рассогласования между должным, нормативно одобренным и фактически совершаемым, но тем не менее его результат не включается в последующую саморегуляцию поведения, на его основе субъект осознанно не принимает должного решения о коррекции собственных действий или поступков.

Социальные формы самоуправления и саморегуляции становятся в принципе возможными благодаря формированию путем воспитания и самовоспитания необходимой системы моральных чувств, через переживание которых человек управляет своим поведением, исходя из определенной морали как совокупности принципов и норм общественного поведения. Огромную роль в общественной жизни человека играет самоконтроль, который актуализируется в процессах саморегуляции нравственного (морального) поведения. Этот вид самоконтроля особенно часто упоминается в широкой, в том числе и специальной психологической литературе и больше известен как понятие совести. Контрольную сущность этой этической категории подчеркивают многие авторы. Совесть подвергает тщательной проверке все, что человек выполнил или только еще намеревается

осуществить. Она удовлетворяется, как только человек исполнил свой долг. И в современной трактовке совесть выступает как своего рода «внутренний контролер» соблюдения человеком общественных идеалов, принципов и моральных норм, побуждающих человека критически относиться к своему поведению.

Сигнал рассогласования между фактическим или еще только предполагаемым поступком и эталоном (т. е. соответствующей нормой морали), поступивший с выхода механизма нравственного самоконтроля, переживается человеком как чувство стыда, «угрызения совести». Однако само по себе угрызение совести совсем не обязательно заставляет человека поступить по правилам морали. Человек может годами жить с больной совестью, но так и не решиться на то, чтобы снять с себя груз переживаемой вины. Иногда человек идет на сделку с совестью, пытается заглушить чувство стыда путем самооправдания (рационализации) своих неблагоприятных поступков. Наконец, выраженность некоторых черт личности (таких, например, как угодничество, лицемерие, приспособленчество, трусость и др.) исключает или, по крайней мере, делает маловероятным поведение человека по велению совести.

Но сигнал рассогласования может и не возникнуть, если человек нравственно не воспитан, не приучен соотносить свои поступки с принятыми в обществе нормами морали. Объективно его поведение может носить антиобщественный, безнравственный характер, однако при этом субъективно человек не испытывает чувство стыда, поскольку руководствуется в своей жизни иными ценностными критериями, сугубо эгоистичными мотивами и представлениями о дозволенном и недопустимом, добром и злом, плохом и хорошем. Это тип «бессовестного» человека. Невыраженность или отсутствие адекватных социальному окружению механизмов нравственного самоконтроля в той или иной мере нарушает гармоничность личности, способствует ее душевному разладу. Деформация нравственного самоконтроля снимает барьеры на пути к социально опасному, противоправному поведению. Люди без порядка и без правил, заметил Кант, ненадежны. Незрелость нравственного самоконтроля нередко становится причиной людских несчастий.

Самоконтроль органичным образом связан с целым рядом черт характера, обнаруживая в них свою слабость или явную

выраженность. Например, за такими чертами, как безалаберность, бездумность, небрежность, опрометчивость, паникерство, разболтанность, халатность и другие, нетрудно увидеть дефицит самоконтроля. Напротив, если мы характеризуем человека как рассудительного, аккуратного, выдержанного, надежного, порядочного, целеустремленного, то за каждой из перечисленных черт хорошо просматривается умение контролировать свои действия и поступки. Исследование О. Н. Николаенко показало, что стратегия самоконтроля определяется взаимодействием личностных факторов в конкретной ситуации жизнедеятельности^[90]. Можно выделить совокупность (симптомокомплекс) черт характера, очень близких по своему содержанию. Объединяющей их основой является самоконтроль. К ним прежде всего следует отнести долг, ответственность и дисциплинированность.

Долг, как и совесть, играет важнейшую роль в социальной саморегуляции поведения человека, выполняя функции «контрольного прибора» нравственного сознания. Чувство долга помогает человеку противостоять тем непосредственным желаниям, которые противоречат требованиям общества, побуждая его действовать в соответствии с принятыми в обществе нравственными нормами поведения.

Ответственность предполагает способность человека предвидеть результаты своей деятельности, организовывать ее, исходя из того, какую пользу или вред она может принести обществу. Существуют различные формы ответственности: нравственная, правовая, профессиональная, политическая и др. Известный отечественный философ и психолог А. Г. Спиркин поясняет, что и онтогенетически, и исторически самосознание родилось на свет как историческая необходимость в самоконтроле как жизненно важном средстве управления поведением человека, а одним из важнейших факторов, побуждающих к его осуществлению, является внутренняя ответственность личности^[91]. Как никогда за всю историю человечества, на современном этапе ее развития возросла роль политической ответственности, умения государственных деятелей проявлять политическую сдержанность, контролировать свои эмоции в решении главного вопроса современности: будут ли нажаты «кнопки

войны», сам факт свершения которой не оставил бы человечеству никаких перспектив на будущее.

Дисциплинированность предполагает подчинение человека в своих действиях и поступках известным правилам, обязательным для всех лиц, входящим в состав некоторого организованного целого. Понятно, что руководить своим поведением и подчинять его требованиям, предъявляемым социальным окружением, можно только с помощью постоянного самоконтроля своих намерений.

Большая роль в характерологическом статусе человека отводится волевым качествам (смелость, решительность, настойчивость и др.). Надо сказать, что интерес к проблеме воли, так очевидно выраженный еще в период становления психологии, снова заметно усилился в настоящее время^[92]. Литература по этой теме представлена на сегодняшний день столь обширно, сколь и противоречиво. Не станем здесь углубляться в анализ дискуссионных вопросов, а ограничимся тем, что обозначим собственную позицию по узловым моментам. Мы разделяем точку зрения тех психологов, которые видят специфику воли в сознательном преодолении человеком трудностей (препятствий) на пути к поставленной цели. Именно в такой трактовке воля как свойство личности приобретает вполне конкретный смысл и имеет важнейшее значение для обеспечения надежности профессиональной деятельности. Воля как психический феномен находит свое практическое выражение посредством осуществления волевого усилия, продолжительность которого в ряде исследований стали рассматривать как истинную меру воли. Для определения выраженности воли как черты характера, иными словами, для оценки волевого потенциала человека, на практике широко пользуются качественной шкалой «сильная – слабая». Когда говорят, что этот человек отличается сильной волей, подразумевают, что он умеет преодолевать трудности, способен достигать поставленных целей даже в самых неблагоприятных условиях. Выраженность воли особенно требуется для обеспечения надежности работы специалистов в экстремальных ситуациях. И, напротив, человека характеризуют как слабовольного, если он предпочитает скорее отказаться от воплощения собственных замыслов, порученных ему функций, чем попытаться найти в себе силы, чтобы наперекор возникшим препятствиям все-таки достигнуть желаемого.

Особенности волевой сферы человека проявляются в процессах психического самоуправления и саморегулирования. Однако не следует сводить все содержание этих процессов только к воле. Термин «волевая регуляция» мы склонны понимать в том смысле, что при его употреблении речь идет о каком-то определенном виде саморегуляции, например, профессиональной деятельности, в протекание которой наряду с другими психическими механизмами включено и волевое усилие. Иначе говоря, психическая саморегуляция приобретает волевой характер, когда ее привычный, нормальный ход по тем или иным причинам затруднен и поэтому достижение поставленной цели требует со стороны субъекта приложения дополнительных сил, повышения собственной активности для преодоления возникшего препятствия. Мы считаем неправомерным отождествлять все произвольное в психике человека с волевым. В диапазоне произвольного воля представляет собой одну из возможных форм его проявления.

Деятельность человека может осуществляться с помощью двух основных видов действий – волевых и импульсивных, принципиальная разница между которыми состоит в наличии в первом и отсутствии во втором сознательного самоконтроля. Многие авторы отмечают тесную связь самоконтроля с волевыми качествами, а именно целеустремленностью, дисциплинированностью, самообладанием, настойчивостью и др. Примеры можно было бы продолжить, однако в этом нет особой необходимости, поскольку все они только подтверждали бы вполне определившийся вывод: несомненна взаимосвязь воли и самоконтроля, имеющая разные формы проявления, правда, сам характер их взаимосвязи неодинаково понимается различными авторами. Обратимся вновь к термину «волевой контроль» и попытаемся показать, что в самом сочетании составляющих его слов заложен двойственный смысл. С одной стороны, его употребление может быть уместно, когда речь идет о запуске самоконтроля с помощью волевого усилия. Например, работнику не хочется (в силу усталости или лени) проверить, да, может быть, еще и не один раз, насколько безошибочно выполнил он то или иное действие либо задание в целом. Но, руководствуясь чувством профессиональной ответственности, он все же посредством волевого усилия заставляет себя сделать это, преодолевая возникшее

внутреннее сопротивление. С другой стороны, акцент в понимании обсуждаемого термина может быть смещен на включенность самоконтроля в протекание волевого усилия. В этом случае имеется в виду, что самоконтроль помогает волевому усилию не уклоняться от намеченного пути, тем самым предотвращая напрасные, неоправданные энергозатраты, не связанные с достижением поставленной цели. Иными словами, при таком взгляде на сущность термина в нем подчеркивается роль самоконтроля в обеспечении адекватности приложения и развития волевого усилия. Насыщенность волевого усилия актами самоконтроля может в общем случае определяться различными субъективными и объективными факторами. Оптимальным соотношением между ними следует признать такое, при котором распределение энергозатрат на их реализацию решается все-таки в пользу волевого усилия. Чрезмерный самоконтроль будет неоправданно истощать их общую энергетическую основу, снижая тем самым эффективность волевого усилия. И, наоборот, чем более рационально распределятся акты самоконтроля, тем большие энергетические возможности могут быть высвобождены на проявление волевого усилия, тем более интенсивным и развернутым во времени может оно стать. Уместно заметить, что в процессе самовоспитания и воля, и самоконтроль могут выступать по отношению друг к другу в качестве объекта воздействия, т. е. как формирование волевых навыков и качеств протекает под неослабным контролем сознания, так и воспитание потребности, а также умений в самоконтролировании нуждается в поддержке со стороны волевых усилий. Сказанное затрагивает прежде всего процессуальную сторону взаимосвязи воли и самоконтроля. Однако можно показать, что совместное проявление воли и самоконтроля, но уже как черт личности, тоже имеет характерные особенности.

Представление о том, что сильной воле всегда сопутствует развитый самоконтроль, является, на наш взгляд, довольно упрощенным. На самом деле следует принимать во внимание характер взаимосвязи воли и самоконтроля как свойств личности. Различная степень выраженности этих свойств приводит к разнообразию форм их совместного проявления. Ориентируясь только на полярные значения воли и самоконтроля по той же шкале «силы – слабости», можно проиллюстрировать четыре варианта их сочетания.

Человеку с сильной волей могут быть присущи определенные слабости в сфере самоконтроля, например эмоционального. В этом случае перед нами «деятельный характер», отличающийся богатым запасом энергии, сильной волей, но вместе с тем это горячий, порывистый человек, далеко не всегда сдержанный в выражении своих чувств. В другом случае сильная воля может сочетаться с недостаточно развитой критичностью мышления (слабость мыслительного самоконтроля). Можно сказать, что это пример проявления слепой воли, когда в результате поспешных, недостаточно проверенных решений их последующая реализация приводит к неэффективным затратам волевой энергии.

Слабовольный человек может испытывать повышенную потребность в самоконтроле. Это тип осторожного, робкого, нерешительного человека, который с помощью тщательного самоконтроля стремится организовать свою жизнедеятельность таким образом, чтобы свести к минимуму самую возможность встречи с трудными ситуациями, преодоление которых потребовало бы от него приложения волевых усилий.

Серьезные упущения в воспитании могут привести к развитию слабоволия и дефектов в самоконтроле. В результате формируется человек, который совмещает в себе неспособность (потому что не был приучен к этому с детства) решать трудные жизненные, в том числе и профессиональные, задачи с явными признаками ослабленного контроля за собственными поступками, с неумением или нежеланием подчинить их принятым нормам поведения.

Пример наиболее гармоничного сочетания рассматриваемых свойств личности – человек, обладающий наряду с сильной волей хорошо выраженным самоконтролем и умеющий подчинить их достижению общественно одобренных целей.

Заметное влияние на особенности проявления самоконтроля как черты характера оказывает фактор уверенности – неуверенности. Для работ отечественных психологов характерно соотнесение уверенности – неуверенности с формированием оценки, самооценки и уровня притязания. Люди начинают чувствовать себя более уверенно и более эффективно работать, когда они знают, к чему стремятся, когда перед ними стоят четко сформулированные цели. Переживание уверенности – неуверенности связывают также с непривычными для человека

обстоятельствами, например, при смене видов деятельности или изменении привычного образа жизни.

Чувство уверенности и самоконтроль находятся между собой в определенной зависимости. Пониженная уверенность в себе ведет к дополнительной активизации самоконтроля с целью проверки правильности выполняемых действий. С другой стороны, люди, отличающиеся излишней самоуверенностью, минимизируют самоконтроль и склонны к быстрому принятию решений, однако не всегда достаточно обоснованных и потому содержащих в себе немалый элемент риска. Поэтому предпочтение в этом смысле следует отдать сбалансированному, равновесному соотношению между чувством уверенности и самоконтролем. Особенно важно соблюсти это условие, когда решается задача обеспечения надежности профессиональной деятельности по критериям безошибочности, точности и своевременности ее исполнения.

Особенности осуществления самоконтроля находятся в тесной взаимосвязи со свойствами **темперамента** человека, к которым наряду с другими можно отнести реактивность (импульсивность), ригидность, тревожность, экстраверсию – интроверсию.

В отличие от людей уравновешенных, хорошо владеющих собой, импульсивные натуры являются примером слабости самоконтроля и процессов задержки при выборе определенной линии поведения. Самоконтроль у таких лиц не проявляется с достаточной силой либо по причине малой выраженности противоборствующих желаний, либо же вследствие чрезмерной интенсивности вдруг появившегося стремления, которое сразу, без какой-либо попытки оценить его целесообразность, реализуется в практических действиях. Всякая причина, вызвавшая нарушение психического равновесия (например, сильная страсть, слишком большая озабоченность), влечет за собой ослабление самоконтроля и развитие импульсивного характера поведения. Если нерешительные люди намеренно затягивают принятие окончательного решения в сложных ситуациях, то натуры импульсивные, страстные и уверенные в себе могут преднамеренно отдавать себя во власть обстоятельств, ослабляя самоконтроль и вместе с тем полагая, что в нужный момент они сумеют найти необходимое решение. Наибольшим самосознанием обладает тот

человек, который постоянно контролирует себя и проявляет меньше импульсивности в своих поступках.

Как было показано в ряде исследований (применительно к сфере перцептивных и мыслительных процессов), выполненных под нашим руководством, тревожным лицам свойственна повышенная потребность в самоконтроле. Объективные условия, например, сложность выполняемой деятельности, могут повлиять на характер этой связи. Проиллюстрируем сказанное опытными данными, для чего еще раз обратимся к дипломной работе О. Ф. Матвейчук (1975). Напомним, что особенности самоконтроля в этой дипломной работе изучались на примере задачи опознания разрушенных цифровых знаков. Индикаторами самоконтроля были латентное время сенсоречевой реакции и запросы по обратной связи о результате опознания. В случае затруднения при опознании того или иного знака испытуемым разрешалось отвечать «не знаю». Сделаем дополнительные и необходимые теперь пояснения по организации самого исследования. Эксперимент состоял из трех серий. В первой серии предъявлялись в случайном порядке и только один раз неразрушенные цифры, а также цифры без одного, без двух и без трех элементов. Во второй серии соблюдались те же условия, но предъявлялись цифры без четырех, пяти и шести элементов. Наконец, в третьей серии – без семи, восьми и девяти элементов.

Были получены следующие результаты. По мере увеличения разрушенности знаков (т. е. усложнения задачи опознания) возрастало и время реакции, которое в первой и второй сериях было значимо выше у тревожных испытуемых по сравнению с нетревожными. В третьей серии предъявлялись разрушенные цифры без семи, восьми и девяти элементов. И, начиная уже с уровня без семи элементов, имело место изменение в характере отмеченной выше тенденции. Состояло оно в том, что с седьмого по девятый уровень включительно время опознания цифр становится значимо большим у нетревожных испытуемых. Получилось, что по времени реакции тревожные и нетревожные испытуемые «поменялись местами». Как объяснить такой результат?

Прежде всего следовало принять во внимание, что в третьей серии, по сравнению с двумя предшествующими, характер задач по опознанию цифр существенно усложнился. Некоторые цифры были

разрушены уже настолько, что объективно возникали альтернативные варианты их опознания. В первой и второй сериях процесс опознания протекал достаточно адекватно предъявлявшимся стимулам. В этих сериях не могло представлять особой трудности само выдвижение рабочих гипотез-эталонов. А в случае сомнений к уверенному решению можно было прийти путем «усиления» перцептивного образа стимула и неоднократного сравнения его в контрольном механизме с соответствующим эталоном. Иначе обстояло дело в третьей серии, где расширился сам диапазон выбора возможной гипотезы-эталона. Теперь нередко для опознания того или иного знака несколько гипотез должно было пройти через механизм самоконтроля, прежде чем среди них отбиралась гипотеза с наибольшим «весом», т. е. та, сличение с которой перцептивного образа давало наименьший сигнал рассогласования. Причем отбирать единственно адекватную сформированному перцептивному образу гипотезу-эталон с каждым уровнем разрушенности становилось все труднее, а подчас сделать это было просто невозможно, поскольку некоторые конфигурации цифр оказывались разрушенными настолько, что они могли быть с равной вероятностью отнесены к начертаниям нескольких цифр. Таким образом, характерным для третьей серии оказалось увеличение диапазона поиска гипотез-эталонов и возрастание риска в получении ошибочного результата опознания. По-видимому, эти предпосылки и обусловили изменения в стратегиях поведения тревожных и нетревожных испытуемых. Можно сказать, что последние в сложившихся условиях как бы усилили свою «борьбу» за достижение конечной цели – правильное опознание предъявлявшихся знаков. Тревожные испытуемые проявили себя менее «настойчивыми» и ослабили самоконтроль в этой ситуации. Они отводили меньше времени стоявшей перед ними задаче, чаще использовали возможность ответить «не знаю» и допустили больше ошибочных исходов по сравнению с нетревожными испытуемыми. Не проводя прямых аналогий, отметим только, что полученные данные хорошо согласуются с результатами исследований других авторов. Так, В. В. Суворова, делая обзор работ по изучению тревожности, говорит, что «если деятельность имеет простой характер, то в осуществлении ее больше преуспевают тревожные лица, чем нетревожные. Однако если она усложняется и осуществление ее требует тонкой

дифференцировки, то преимущество оказывается на стороне нетревожных. Более сложная задача и более сложная проблема – и действия тревожных становятся неадекватными, беспорядочными»^[93].

Экстраверсия – интроверсия как личностная черта, как одно из свойств темперамента широко учитывается сегодня в психологических экспериментах при характеристике индивидуальных особенностей изучаемых лиц. Под экстраверсией принято понимать направленность личности вовне, на окружающих людей. Как известно, для лиц экстравертированного типа присущ общительный, активный и подчас несколько импульсивный стиль поведения, они сравнительно легко адаптируются к новой обстановке. Интроверту, напротив, в большей мере свойственны направленность на себя, замкнутость, склонность к самонаблюдению. Личности интровертированного типа отличаются самоконтролем своих чувств и действий, сдержанностью в общении.

Самоконтроль проявляется в структуре личности и как **способность**. В этом качестве самоконтроль формируется главным образом в процессе обучения, выступая предпосылкой необходимых умений и навыков. Чем более прочными и разнообразными приемами самоконтроля овладевает субъект обучения, тем более рационально он реализует их возможности в своей практической деятельности. Остановимся на этом вопросе более подробно в следующей главе.

* * *

До сих пор мы вели речь о самоконтроле как о непосредственной данности, обнаруживающей свое присутствие во всех психических явлениях. Механизмы самоконтроля оказываются представленными на всех уровнях организации жизнедеятельности человека, в которых отражается сложность перехода от его организменных, индивидуальных характеристик к социальным свойствам. Но теперь уместно задаться вопросом, а, собственно, каким же образом человек становится носителем столь сложной системы механизмов самоконтроля?

На первый взгляд наше понимание состава, структуры и функции самоконтроля, о котором шла речь в первой главе, не отличается ничем, например, от содержания понятия контроля в применении к техническим средствам. Однако за этим внешне очевидным сходством

кроется глубокое принципиальное различие. Согласно Б. Г. Ананьеву, это различие заключается в том, что каждой технической системе, как правило, уже строго заданы те или иные свойства управления и регулирования, следовательно, и контроля, а также субординационные отношения между составляющими их звеньями.

Таким образом, техническая система, подчеркивает Б. Г. Ананьев, является как бы с самого начала «зрелой»^[94]. У машин контрольные устройства всегда жестко определены. Эти устройства исходно запрограммированы на то, когда и в каком объеме осуществить контрольные операции. Естественно, они не знают усталости, не подвержены воздействию эмоций и сомнений, короче говоря, природа их функционирования лишена психического. С другой стороны, мы ничего не поймем, если будем пытаться раскрыть присущие человеку закономерности процессов самоуправления, саморегулирования и самоконтроля, игнорируя их фило- и онтогенетический характер становления.

Понятно, что раскрытие процесса формирования самоконтроля в филогенетическом плане представляет наибольшие трудности. В этом отношении могут быть высказаны лишь соображения достаточно общего характера.

Поведение первобытного человека в значительной мере характеризовалось непосредственностью перехода от побуждения к действию. Это был прежде всего человек чувства. Его отличала слабость самоконтроля в эмоциональной сфере, отсюда и порывистость, импульсивность, ярость, необузданность в реагировании. Мышление дикаря мистично по своей сути, ему еще не свойственно опираться на самоконтроль, основанный на опыте^[95].

Однако в ходе эволюции происходило постепенное формирование и совершенствование механизмов самоконтроля, с помощью которых человек все более адекватно приспосабливался к окружающей его среде. Самоконтроль правильности накопленных знаний и опыта начинает осуществляться, по замечанию Н. П. Дубинина и Ю. Г. Шевченко, еще «на заре разумной деятельности»^[96]. Далекому предку современного человека приходилось выявлять и проверять характерные свойства тех естественных предметов, которые он использовал в своей жизнедеятельности. Он все с большей необходимостью обращался к самоконтролю при оценке получаемых

результатов по сравнению с намеченными. Упрочивалась потребность в самоконтроле за всем, что имело жизненно важное значение для организма.

В ходе эволюции усложнялись, становились более гибкими и дифференцированными механизмы самоконтроля, включенные в саморегуляцию движений. На ранних, примитивных уровнях организации движения под самоконтролем находился главным образом конечный приспособительный эффект, а сами же условия и пути его достижения нащупывались хаотически, путем проб и ошибок. И только на более поздних этапах начинают актуализироваться сначала текущий, а затем и предварительный (антиципирующий) виды самоконтроля в процессе психической саморегуляции движений.

В формировании сложной иерархии механизмов самоконтроля человека решающую роль сыграла трудовая деятельность. Труд порождает сознательный самоконтроль над действиями, который затем в ходе исторического развития распространяется и на все другие действия человека, в том числе и на выражение эмоциональных состояний. Попытку воссоздать историческую картину формирования самоконтроля в трудовой деятельности предпринимает Я. И. Цурковский. Он пишет: «...любой трудовой процесс требует проверки, соответствует ли результат, продукт труда поставленным человеком в начале производственного процесса целям, правильны ли избранные им пути, способы, средства достижения производственного эффекта? Это и дало человеку потребность подмечать, что в ряде случаев продукт его труда не соответствовал его намерениям; что результат его трудовых усилий часто был неудовлетворительным; что его орудия труда для избранных им действий еще мало полезные, не очень совершенные; что собственные его производственные планы неосуществимые... Таким образом, человек начал осознавать, что его действия не являются сплошь и рядом правильными действиями, но что имеются и неправильные действия, т. е. ошибки в действиях; что предпринимаемые им планы могут быть нежизненными, нереальными; что ему не только предоставлена возможность исправлять свои ошибки, но что ему полезно, и даже необходимо устранять все недостатки и недочеты на работе и в жизнедеятельности»^[97].

Глава 3

Формирование самоконтроля

3.1. Дошкольный возраст

Младенческий возраст (до одного года). К моменту рождения ребенка «архитектурно» оказываются созревшими все функциональные системы дыхания, глотания, сосания и др., необходимые для обеспечения его жизнедеятельности. Значит, можно сказать, что ребенок рождается и с определенным набором контрольных механизмов, функционирующих на биологическом уровне. В дальнейшем эти механизмы развиваются в соответствии с генетической программой, и при этом каждый вид биологической саморегуляции с включенным в нее самоконтролем появляется на определенной стадии развития организма. Сама же генетическая программа вырабатывается в ходе длительной эволюции. Вместе с тем появившийся на свет ребенок не имеет никаких генетически обусловленных видов самоконтроля в социальном плане. Механизмы самоконтроля высших уровней жизнедеятельности формируются у ребенка только в процессе его последующего воспитания.

Анатомическое развитие мозга ребенка происходит в онтогенезе постепенно и в строгой последовательности. В соответствии с принципом неравномерного и гетерохронного (разновременного) созревания коры головного мозга период интенсивного развития сменяется периодом задержки, и при этом каждая психическая функция имеет определенное время для собственного оформления. Первые недели и месяцы жизни ребенка – это пора интенсивного овладения им своими органами чувств. Научаясь осязать, ребенок получает первые представления об отношениях пространства и времени. Осязание, вкус и обоняние развиваются с некоторым опережением по отношению к высшим органам чувств – зрению и слуху. К исходу третьего месяца жизни ребенок уже способен в определенной мере управлять своими органами чувств при восприятии внешнего мира. С развитием сенсорных систем начинает постепенно накапливаться и уточняться опыт чувственного отражения ребенком окружающей его действительности. Формирующиеся образы внешнего мира (сенсорные эталоны) еще только готовят почву к решению ребенком одной из главных задач первого года жизни – овладению двигательной сферой.

Движения новорожденного отличаются хаотичностью и импульсивностью. Они сохраняют произвольный характер на протяжении первой четверти года. При осуществлении беспорядочных движений в памяти ребенка фиксируются и все более упрочиваются не только их следы, но непосредственно достигнутые с их помощью результаты. «Лишь постепенно, – пишет В. М. Бехтерев, – первоначально беспорядочные движения у новорожденных детей, не носящие никакого определенного плана и возбуждаемые органическими раздражениями, совершенствуются под контролем возникающих вместе с ними мышечно-суставных, осязательных и затем зрительных впечатлений, благодаря чему из случайного прикосновения и захватывания окружающих предметов вырабатывается правильно выполняемый акт»^[98]. Опыт двигательных возможностей ребенка последовательно наращивается, и непосредственно во взаимосвязи с этим процессом происходит формирование способности контролировать собственные движения. Прежде всего ребенок научается контролировать движения глаз, мышц губ и языка. На протяжении второго и третьего месяца он овладевает контролем за движением головы, а еще позднее – за координацией мышц туловища.

Зрительная и двигательная системы проходят в онтогенезе последовательный путь развития сначала в плане анатомического, а затем и функционального дозревания. При этом формирование процессов саморегуляции и самоконтроля воспринимающей функции мозга взаимосвязано со становлением функций лобных отделов коры больших полушарий. Функциональное объединение зрительной и двигательной систем является решающим этапом онтогенетического развития, с которого начинается история активного отношения организма к окружающей среде. На втором и третьем месяце жизни ребенок все устойчивее фиксирует свой взгляд на движениях рук, а в последующие три месяца уже научается под контролем зрения использовать их для преднамеренного доставания предметов. Это главное достижение ребенка в этом возрасте. Манипулируя с предметами внешнего мира, ребенок не только расширяет формирующиеся представления об окружающей действительности, но и учится проверять их. Именно со второй половины первого года у ребенка все отчетливее начинает проявляться способность к

произвольным движениям, предполагающим их целенаправленный и контролируемый характер. К концу первого года (8-10 месяцев) ребенок уже владеет навыками самоконтроля за движениями туловища: он способен сидеть без посторонней помощи, может самостоятельно переворачиваться и передвигаться ползком. Таким образом, проявляется определенная закономерность в становлении двигательного аппарата и включенных в его работу механизмов самоконтроля. Она выражается в развитии прежде всего крупных мышечных групп, а затем и мышц, обслуживающих более мелкие движения. Развитие движений идет в направлении от туловища кнаружи, в соответствии с чем прежде всего формируется самоконтроль за мышцами плеча и бедра и позднее уже за остальными. Тонкая координация пальцев руки при захвате предметов появляется только после того, как ребенок научится пользоваться движением руки, менять ее местоположение. При этом в топографическом отношении функциональное развитие мышц и самоконтроля за их работой идет как бы сверху вниз; сначала младенец научается управлять движением глаз; поднимать, держать и поворачивать голову; потом приобретает способность управлять положением тела при сидении и движением рук при манипуляции с предметами; наконец, он становится способным передвигаться ползком и предпринимать первые попытки встать на ноги.

Раннее детство (от одного года до трех лет). Овладение ходьбой является знаменательной вехой этого периода жизни ребенка. В целом в организации двигательной сферы все отчетливее просматриваются черты упорядоченности и целесообразности. У ребенка формируются разнообразные двигательные навыки, в осуществлении которых все заметнее реализуется принцип минимизации двигательной активности, ребенок научается преодолевать избыточность двигательных программ, выбирая в каждом конкретном случае наиболее правильные и координированные движения.

Самоконтроль приобретает все большее значение для выполнения сложных, высоко дифференцированных и точных двигательных актов. Это становится возможным благодаря морфологическому созреванию структур, ответственных за операцию сличения, и развитию памяти, в которой запечатлевается все более усложняющийся в процессе онтогенеза двигательный опыт ребенка. Механизмы самоконтроля

продолжают совершенствоваться в процессе целенаправленных действий ребенка, одновременно закрепляя свое участие в работе таких высших корковых механизмов, какими являются «психические автоматизмы». Последние включают в себя широкий спектр постепенно развивающихся двигательных навыков, а также навыков восприятий, представлений внешнего мира и собственного тела и т. д. При этом устанавливается «подвижное соотношение между сознательным самоуправлением и автоматизмами, требующими только “верховного” надзора на случай сбоя»^[99].

Предметные манипуляции являются ведущим видом деятельности для периода раннего детства. С их помощью ребенок приобретает и проверяет свои знания о свойствах окружающего его предметного мира. Непосредственный контакт с внешними предметами создает предпосылки для возникновения и последующего включения механизмов самоконтроля в процесс познавательной саморегуляции, в обеспечение адекватного отражения воспринимаемых предметов. Сформированные образы внешних предметов закрепляются в памяти ребенка и в дальнейшем актуализируются в познавательных процессах, входя в состав механизмов самоконтроля как его эталонные составляющие.

Еще одним крупным событием раннего детства является речевое развитие ребенка. Посредством речевой деятельности организуются процессы самоуправления и саморегулирования человеком поведения в обществе. Овладение речью открывает перед ребенком перспективу все более интенсивного перехода от управления своими движениями путем непосредственной сигнализации к управлению ими на сознательной и произвольной основе. Речевая форма коммуникации – решающий момент для дальнейшего формирования самоконтроля в онтогенезе. Язык как средство общения открывает ребенку путь к овладению всем тем богатством видов и приемов самоконтроля, которое закреплено в человеческом опыте.

В том, что в период раннего детства ребенок постепенно научается ходить, совершать правильные предметные действия и, наконец, вступать в речевое общение, конечно же, определяющая роль принадлежит взрослому человеку. Именно под его регулирующим воздействием и контролем осуществляется процесс передачи ребенку социального опыта и вместе с тем закладываются первые предпосылки

к последовательному овладению многообразием навыков самоконтроля. Взрослый учит ребенка тому, как надо правильно выполнять те или иные действия, произносить отдельные слова и вслух выражать свои мысли. Он учит ребенка совершать поступки, которые были бы адекватны социальному окружению. В процессе воспитания родительское управление должно постепенно уступить место самоуправлению, основанному на умении ребенка контролировать себя и предвидеть результаты собственных действий. Строгий контроль со стороны взрослого в период формирования навыков поведения и деятельности у ребенка является для последнего лучшей подготовкой к самоконтролю. Если у ребенка не воспитывается привычка к контролю за собой, если, иначе говоря, ему не предоставляется возможность под руководством взрослого упражняться в самоконтроле, то наступает задержка его психического развития. Таким образом, уже сейчас уместно в общей форме сформулировать очень важное положение о том, что *в каждом виде деятельности на различных этапах онтогенеза самоконтроль предстает как предмет специального обучения*. Принципиальная роль в этом процессе принадлежит обучающему, в роли которого сначала главным образом выступают родители, а затем эти функции все активнее начинают выполнять также и воспитатели, учителя, учебные коллективы.

Обучающий обеспечивает показ эталонов, с помощью которых ребенок начинает овладевать первоначальными формами самоконтроля. В процессе обучения и воспитания эти эталоны интериоризируются, присваиваются и становятся неотъемлемым компонентом психической саморегуляции выполняемой деятельности, тем самым позволяя ребенку переходить к самостоятельному контролю своих действий, своего поведения. Обучающий не только показывает, но и раскрывает содержание эталонов, объясняет ребенку значение самоконтроля в различных видах деятельности, учит правильно им пользоваться и первое время побуждает к его реализации. Таким образом, под контролем взрослого протекает очень важный процесс воспитания у ребенка умения и потребности контролировать себя.

Надо признать, что в целом проблема самоконтроля у детей дошкольного возраста, прежде всего младенческого и

преддошкольного, изучена крайне недостаточно. Остаются пока неясными многие вопросы, относящиеся как к самим методам, так и к особенностям формирования самоконтроля у детей в эту пору. Что же касается раннего детства, то, помимо уже отмеченного выше включения самоконтроля в организацию психомоторной и речевой деятельности, можно сказать и о других формах его проявления в психической сфере. Трехлетнему ребенку уже присущи рассудительность в поведении и определенное умение контролировать свои эмоции, чем и отличаются его действия от импульсивных действий малыша. Но в целом для этого возраста все же характерно весьма малое самообладание, неумение сдерживать свои побуждения. Ребенок двух-трех лет мыслит преимущественно образами и при этом обнаруживает способность к предвосхищению результатов собственных действий, корректировке с их учетом своего последующего поведения. На третьем году жизни еще не приходится говорить о сложившемся нравственном сознании, хотя сам факт, начало его проявления налицо. То, что называется совестью, обыкновенно не обнаруживается раньше, нежели ребенку исполнится приблизительно года три.

Высшей формой сознательного отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной действительности является самосознание. В процессе исторического и онтогенетического развития самосознание возникает вслед за сознанием и формируется в специфическую форму его проявления. Если сознание направлено главным образом на весь общественный мир, то объектом самосознания является прежде всего сам человек, его различные состояния, чувства и мысли. К числу основных функций самосознания относится самоконтроль.

К трем годам самосознание ребенка развито уже настолько, что он способен выделять себя из окружающего мира и умеет в некоторой мере контролировать свои действия. В этом возрасте ребенок восприимчив к усвоению элементарных норм социального поведения и начинает приучаться к их соблюдению. Итак, участие во взаимоотношениях с окружающими людьми, определенная самостоятельность, речевое общение, несложные поведенческие реакции – все это уже присуще трехлетнему ребенку и предполагает включение самоконтроля.

Дошкольное детство (от трех до шести-семи лет). Возраст семи лет характеризуется значительным созреванием коры больших полушарий головного мозга и, что особенно важно, ее лобных долей, выполняющих главную функцию в процессах программирования, регуляции и контроля человеком своей сознательной деятельности, своего поведения. К шести-семи годам происходит значительное морфологическое и функциональное развитие левого полушария, что находит проявление во все более отчетливом доминировании второй сигнальной системы над первой. В тесной взаимосвязи с усилением роли второсигнальной саморегуляции стоит развитие речевых возможностей детей. На особенности самоконтроля детей этого возраста уже оказывают заметное влияние врожденные свойства нервной системы. Так, для детей, отличающихся слабостью нервной системы по отношению к возбуждению, характерен повышенный самоконтроль, позволяющий им компенсировать недостаточную выносливость их нервной системы и достигать результатов деятельности не хуже, чем у детей с сильной нервной системой.

Ведущим видом деятельности дошкольника является игра. Трудно переоценить ее значение для общего психического развития ребенка. Играя, ребенок начинает учиться. Игра таит в себе благоприятные и необходимые предпосылки для обучения детей навыкам контроля за собственными действиями и поступками. Подражание образу действий взрослого занимает в игре доминирующее место. Игра оказывает сильное воспитательное влияние на формирование характера ребенка. В игре совершенствуется умелость рук, укрепляются память и внимание, развиваются самостоятельность и склонность к размышлению. Игра позволяет ребенку научиться отличать правильное от неправильного, развить в себе способность к самоисправлению.

С момента рождения ребенка начинается сложный путь его социального развития как личности. На этом пути большое значение придается периоду дошкольного детства. В процессе игры дошкольники усваивают начальные этические нормы, т. е. те требования, которыми они руководствуются. Так формируются у детей представления о том, «что хорошо и что плохо, что такое добро и что такое зло, что можно сделать, а чего нельзя, как следует вести себя с другими людьми и как относиться к своим собственным

поступкам»^[100]. Недостаточно усвоенные в самом раннем детском возрасте принципы общественного поведения являются впоследствии довольно распространенной причиной детских правонарушений.

В условиях целенаправленной воспитательной работы дети постепенно научаются сознательно организовывать собственное поведение по правилам. К семи годам выполнение бытовых правил, а также правил взаимоотношения со взрослыми и другими детьми становится для дошкольника относительно легким и свободным. С возрастом отношение к моральной норме у дошкольников изменяется, становясь все более устойчивым образованием. Однако все-таки в период после трех и до шести-семи лет скорее приходится говорить еще только о процессе зарождения морального сознания ребенка, основным регулятором которого является моральная воля родителей. В обычных условиях воспитания в детском саду далеко не все (менее половины) старшие дошкольники достигают доступного этому возрасту уровня саморегуляции поведения, в то время как большинство из них не проявляет попытки контролировать собственное поведение в соответствии с принятыми правилами.

В игре поведение ребенка существенно перестраивается, все более приобретая произвольный характер. Это означает, что оно осуществляется в соответствии с образцом и контролируется путем сопоставления с этим образцом как эталоном. Исполняя в игре ту или иную роль, ребенок следует определенному образцу поведения (эталону), который может быть дан в форме действий другого человека или в форме правил игры. В процессе игры ребенок научается действовать по определенному замыслу и, руководствуясь им, контролировать свои действия.

Возможности самоконтроля у детей старшего дошкольного возраста в учебной деятельности и игре изучались И. А. Домашенко. Показано, что дети ориентируются в основном на конечный результат деятельности и у них, соответственно, выражен преимущественно результирующий самоконтроль по сравнению с текущим («процессуальным»), т. е. в ходе выполнения задания. Автор приходит к выводу, что в целом обращение детей к самоконтролю вызывает затруднение не потому, что они в принципе не могут его осуществить, а потому, что он для них еще не привычен и они недостаточно еще владеют необходимыми действиями для его выполнения. Поэтому

только одного побуждения, требования со стороны воспитателя к самопроверкам оказывается недостаточно. Прежде всего детей надо специально обучать навыкам самоконтроля^[101].

Очень важно уже в детские годы постепенно воспитывать у ребенка чувство ответственности за совершаемые действия, укреплять в нем уверенность в собственных силах и самостоятельность. Такая направленность воспитательных воздействий развивает в ребенке стремление к внутреннему самоконтролю. С другой стороны, излишняя опека, ограждение ребенка от возможности проявить собственную инициативу и самостоятельность, лишение его практики почувствовать свою самостоятельность приводят в конечном счете к тому, что у ребенка формируется неуверенность в собственных силах, он склонен избегать ответственности любого рода, переносить вину за собственные неудачи на других людей, предпочитает ориентироваться в поведении на внешний контроль.

Согласно Ж. Пиаже, характерной особенностью ребенка моложе семи лет является его необыкновенная самоуверенность во всем. Изменить эту неадекватную позицию ребенка можно, приучая его к рассуждению, т. е. воспитывая в нем потребность и умение включать самоконтроль в мыслительную деятельность. Взрослым следует добиваться от ребенка, чтобы он отдавал себе отчет в своих действиях, задумывался над тем, что делает или только еще собирается делать. Специальные исследования показывают, что в осуществлении наглядно-действенного мышления старшие дошкольники способны контролировать себя, т. е. вычленять рассогласование между заданным и полученным результатами, определять его величину и направление, а затем на этой основе осуществлять коррекцию своих последующих действий^[102].

Среди немногих исследований самоконтроля в познавательной сфере обращают на себя внимание эксперименты Н. М. Гнедовой, посвященные изучению особенностей самоконтроля в мнемических процессах у детей дошкольного возраста^[103]. В процессе заучивания какого-либо материала самоконтроль сводится к воспроизведению удержанного в памяти с целью сопоставления при повторном восприятии того, что уже воспроизведено, с тем, что надо запомнить. Самоконтроль своих результатов вслух при запоминании вербального материала оказался очень трудной задачей для трехлеток. И только у

детей шести лет наблюдался довольно высокий по сравнению с младшими возрастами уровень самоконтроля при запоминании. Аналогичные результаты для тех же возрастных групп были получены автором и в случае запоминания наглядного материала.

Развитие собственно волевых действий самым непосредственным образом связано с освоением языка. Большое значение для развития воли ребенка имеет включение его в коллектив сверстников (посещение детского сада), в котором ему уже приходится считаться с желаниями и интересами других детей. Адаптация в коллективе, подчинение общему распорядку требуют от ребенка овладения определенными навыками выдержки, самообладания и самоконтроля. Чтобы этот процесс не принял стихийного характера, воспитатель должен помочь ребенку в выборе цели, обучить его наиболее рациональному способу ее достижения. При таком активном воздействии со стороны взрослых воля старшего дошкольника начинает приобретать черты подлинной разумности и подконтрольности. Сильное влияние на развитие воли дошкольника оказывает игра, участие в которой обязывает ребенка подчиняться ее правилам, выполнять все необходимые предписания роли, которую он на себя принял.

Старшему дошкольнику присущи в большей степени по сравнению с ребенком раннего детства устойчивость чувств и их осознанность, а также возросшее умение контролировать свои эмоциональные реакции.

Б. Г. Ананьев считает, что формирующая роль игры в психическом развитии ребенка «не должна маскировать процесс реальной жизни ребенка, который осуществляется не посредством игры, а трудовых действий, хотя и весьма элементарных^[104]. Усвоение трудовых действий детьми-дошкольниками происходит при обязательном контроле со стороны взрослых. Ребенок подражает взрослому, который не только показывает образец действия, но и контролирует, регулирует действия ребенка, приближая их к образцу. В целом же в дошкольном возрасте происходит характерная перестройка движений и действий ребенка, заключающаяся в том, что они начинают выполняться, контролироваться и регулироваться самим ребенком на основе представления о предстоящем действии и условиях его осуществления. Формированию навыков самоконтроля в трудовой

деятельности (ручной труд) у детей шести-семи лет в условиях детского сада способствует соблюдение ряда методических приемов, и в том числе пояснение задания, анализ образца, повторение ребенком вслух последовательности работы и использование взаимоконтроля^[105].

Наиболее успешно самоконтроль развивается в ситуации взаимоконтроля дошкольниками друг друга. При взаимопроверке у детей повышается требовательность к своей работе, желание выполнить ее лучше, стремление сравнивать ее с работой других^[106].

Ребенок выходит из периода дошкольного детства, обладая достаточно развитым «аппаратом психической деятельности». В формировании его индивидуального сознания произошел скачок, позволивший ребенку существенно расширить и углубить собственные представления о своем «Я». Психологически ребенок готов к школьному обучению. Он в определенной мере самостоятелен, владеет активной речью, ему доступны элементы логического мышления и первичные формы произвольного поведения, подчинения правилам.

3.2. Период обучения в школе

Младшие школьники (первый-четвертый классы). С поступлением в школу ведущей деятельностью для ребенка становится учебная. Она захватывает детский, подростковый и юношеский возрасты. Школьный период имеет принципиальное значение для социального созревания человека, для становления его как личности. С этим этапом онтогенеза связаны и наиболее характерные моменты в формировании самоконтроля. Уделив специальное внимание проблеме самоконтроля в школьный период, П. П. Блонский отмечает, что «изо дня в день, из года в год, начиная с самых младших классов, школьник живет, то проверяясь другими, то сам проверяя себя»^[107].

Опыт экспериментального изучения самоконтроля у школьников заметно богаче по сравнению с опытом изучения его у детей дошкольного возраста. При этом некоторая противоречивость литературных данных об особенностях проявления и степени сформированности самоконтроля на различных возрастных этапах объясняется, по нашему мнению, тем, что в каждой работе речь идет, как правило, о каком-то определенном виде самоконтроля, чаще всего включенного в овладение учеником тем или иным учебным материалом. В этой связи нередко получается, что применительно к одному и тому же возрастному срезу одни исследователи говорят о способности школьников уже практически применять навыки самоконтроля, например, в процессе учебной деятельности, а из работ других авторов мы узнаем, что в этом же возрасте может иметь место невыраженность самоконтроля при исполнении трудовых действий, в нравственной сфере учеников, в их поведении, общении со сверстниками и взрослыми. Конечно, из сказанного вовсе не должен следовать вывод о том, что ученику недоступен самоконтроль различных сторон его жизни. Сказанным выше мы хотели подчеркнуть только то обстоятельство, что пока еще отсутствуют работы, в которых предпринималась бы попытка фронтального подхода к изучению закономерностей проявления и формирования разнообразных видов самоконтроля в различные периоды школьного обучения.

Особенное значение мы придаем работе А. К. Сердюк^[108], посвященной изучению самоконтроля в учебной деятельности учеников начальных классов и содержащей ряд важных положений, получивших подтверждение и дальнейшее развитие в последующих исследованиях других авторов.

Уже с первого класса дети начинают под руководством учителя овладевать самоконтролем своего поведения в контексте учебного процесса. Затем требования учителя переносятся на развитие самоконтроля собственно в учебной деятельности.

Если в первом классе самоконтроль осуществляется преимущественно по образцу, то с возрастанием требований к учебной деятельности его формы усложняются и становятся все более независимыми от внешней опоры. В третьем классе ученик приучается к самоконтролю уже на основе приобретенного им запаса знаний. По наблюдениям Сердюк, самоконтроль у первоклассников, особенно в начале учебного года, занимает незначительное место. Ученики еще плохо понимают его роль, предпочитают ему контроль со стороны взрослых. Однако в третьем классе их отношение к самоконтролю заметно изменяется: они овладевают определенными приемами его осуществления и обнаруживают понимание его значения как средства предупреждения ошибок, лучшего усвоения учебного материала. На эффективность такого перехода определяющее влияние оказывает характер мотивации. Ученик начинает более уверенно и, главное, самостоятельно контролировать собственные действия, если учителю удалось воспитать в нем правильное понимание самоконтроля как необходимого условия успешности учебной деятельности.

В задачу педагога входит постепенное расширение сферы самоконтроля у детей, формирование у них разнообразных приемов его осуществления. Как показало исследование Сердюк, ценным методическим приемом в этом плане является предоставление детям возможности упражняться в проверке работ своих товарищей, приучении детей к тому, чтобы они ставили друг другу вопросы и делали взаимную проверку всему ими усвоенному во время урока.

Развитие самоконтроля в учебной деятельности у младших школьников подчиняется, по данным Сердюк, определенным закономерностям. В начале обучения в школе овладение самоконтролем выступает для детей как самостоятельная форма

деятельности, внешняя по отношению к основной задаче. И только постепенно, благодаря многократным и постоянным упражнениям в его осуществлении, самоконтроль превращается в необходимый элемент учебной деятельности, включенный в процесс ее выполнения. Только во втором, но особенно в третьем классе, самоконтроль детей начинает все более заметно проявляться как «составная часть» учебной деятельности. Именно с этого момента, – считает Сердюк, – можно говорить о том, что самоконтроль вошел в привычку и даже превратился в черту характера.

В работе Сердюк поставлен важный вопрос, к сожалению, так и не получивший должного раскрытия до настоящего времени – о значении индивидуальных особенностей детей в воспитании самоконтроля. Весьма современно звучит мысль о том, что понимание сущности различий в самоконтроле дает возможность учителю применять индивидуальный подход к его воспитанию у детей.

Изучая самоконтроль учащихся начальных классов на уроках русского языка, Г. А. Собиева установила, что еще в начале второго класса школьники, как правило, не обнаруживают потребности в самоконтроле при овладении данным предметом^[109]. Анализируя причины этого, Г. А. Собиева приходит в принципе к тем же выводам об особенностях формирования самоконтроля, которые были получены в исследовании А. К. Сердюк. Так, по мнению автора, контроль за правильностью собственных действий предполагает овладение учащимся специальными приемами и способами осуществления самоконтроля. В качестве обязательного условия самоконтроля выступает наличие у учащихся необходимого запаса знаний и умений пользоваться ими. Самоконтроль формируется медленнее, чем приобретаются знания. На третьем году обучения у школьников начинает все заметнее проявляться тенденция подвергать самоконтролю не только результаты учебной деятельности, но и проверять свои действия в самом процессе ее выполнения. Показ образца (эталона), по которому ученик мог бы осуществлять самоконтроль, является еще одним обязательным условием формирования самоконтроля на первоначальных этапах. Чем меньше возраст учащегося, тем больше он нуждается в показе ему соответствующего образца. Здесь важно отметить, что динамика формирования самоконтроля оказывается неразрывно связанной с

изменением характера используемого образца-эталона. На первоначальном этапе он реализуется по конкретному образцу, затем по представлению о нем и на завершающем этапе – на основании обобщенного представления образцов.

Однако наличие только одного образца, т. е. обеспечение эталонной составляющей в механизме самоконтроля, еще недостаточно для реализации последнего. Нужно побуждение к осуществлению самоконтроля. Но поскольку младшие школьники еще плохо осознают роль самоконтроля в решении поставленных перед ними задач, то необходим систематический и последовательный контроль за учащимися со стороны учителей, родителей и всего классного коллектива.

Контроль извне является тем обязательным условием, соблюдение которого создает необходимую основу для формирования самоконтроля. На недостаточность только знания образца действия указывает и К. П. Мальцева, подчеркивая, что нужно еще знать, как воспользоваться этим образцом, т. е. уметь проконтролировать себя^[110]. В конечном счете очень важно, чтобы самоконтроль стал привычкой.

В работе Л. К. Назаровой^[111], посвященной формированию самоконтроля при обучении правописанию учащихся младших классов, раскрываются некоторые принципы практической реализации показа образца. Автор различает два вида самоконтроля, которые формируются последовательно. Первичный самоконтроль направлен на приучение школьника проверять свое письмо по готовым образцам. Для этого учащиеся упражнялись в правильном списывании текста, в письме по памяти, в перечитывании своей и проверке записи другого ученика. Особое внимание на этом этапе уделялось послоговому проговариванию как во время запоминания слов текста, так и при письме. Послоговое проговаривание вслух приводило к прочному формированию орфографических навыков и являлось существенным способом для выработки самоконтроля. После того как закреплялся первичный самоконтроль, он становился основой для формирования вторичного, который проявлялся в устойчивой привычке вообще проверять свои записи, останавливаться в нужный момент, затормаживать процесс письма в сомнительных случаях. Учитывалось влияние на формирование самоконтроля индивидуальных

особенностей детей (в различении звуков речи и возможностях первичного самоконтроля).

Попытка изучения психологической природы самоконтроля учащихся начальных классов на уроках труда предпринята в работе Р. С. Карапетян^[112]. Показано, что в том случае, когда ученик правильно понимает необходимость применения самоконтроля, его эффективность существенно выше, чем тогда, когда ученик обращается к самоконтролю только по принуждению. В процессе обучения происходит постепенный переход от самоконтроля по внешнему образцу к самоконтролю без помощи извне, т. е. с опорой на приобретенные знания. Изменяется и качество самоконтроля. Если в первом классе он носит преимущественно результирующий характер, то во втором и третьем самоконтроль все больше становится предупредительным.

В упомянутых работах изучение самоконтроля велось применительно к учебной деятельности и выработке первоначальных трудовых навыков. А что можно сказать о самоконтроле младших школьников за своим поведением? Как показало исследование М. И. Боришевского^[113], на начальном этапе усвоения правил школьного поведения у подавляющего большинства учащихся отсутствует потребность в произвольном самоконтроле своих действий и он проявляется, как правило, только под воздействием учителя. Причины этого по существу те же, что и в рассмотренных выше случаях, когда речь шла о предметном обучении. С одной стороны, это отсутствие навыков по осуществлению самоконтроля, а с другой – внутреннего побуждения к постоянному контролированию собственных действий, поступков. Устранение этих причин М. И. Боришевский видит в следующих, экспериментально проверенных им мерах: вычленении самоконтроля в поведении как специального действия, четкого формулирования учителем правил поведения и задания учащимся установки на самоконтроль, обеспечении детей средствами наглядной фиксации результатов контролируемых ими актов поведения и подключения детей к взаимному контролю.

Обобщением накопленных по самоконтролю данных на примере младших школьников является работа Л. Н. Габеевой^[114]. С позиций личностного подхода автором разработана структурная модель развития самоконтроля у младших школьников в учебной

деятельности и внедрена программа диагностики степени его выраженности. Показателями развития самоконтроля у учащихся этого возраста являются уровень наличия потребности в самоконтроле; уровень овладения приемами прогнозирующего, пооперационного и итогового самоконтроля; уровень произвольности его осуществления. В качестве условий формирования положительной мотивации к самоконтролю выступают контроль со стороны учителя; контроль со стороны родителей; взаимоконтроль «ученик – ученик»; взаимоконтроль «ученик – учитель».

К концу младшего школьного возраста у детей постепенно развивается способность к волевой регуляции собственного поведения, умение контролировать свои поступки и в целом подчинять их принятым правилам. Однако, чтобы младшие школьники научились произвольно управлять своим поведением, необходимо «систематически учить детей самостоятельно ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения и контролировать себя в этом процессе»^[115].

Средний школьный возраст (пятый-восьмой классы). В подростковом возрасте происходит наиболее интенсивное развитие организма, заканчивается морфофункциональное созревание мозговых структур, и в том числе лобных отделов коры; в основном завершается формирование двигательной системы. С этим же периодом связаны и характерные тенденции в развитии самоконтроля.

Установка на самоконтроль, наличие образца, с которым соотносится выполняемая учебная деятельность, а также умение осуществлять процесс соотнесения – все это сохраняет свое значение в качестве обязательных условий формирования самоконтроля у учащихся среднего школьного возраста. Но вместе с тем у подростков появляется и ряд новообразований в сфере самоконтроля. Во-первых, наблюдается рост понимания со стороны учащихся значения самоконтроля как фактора, способствующего повышению качества их учебной деятельности. Во-вторых, происходит объединение рабочих действий и самоконтроля, который начинает все естественнее входить в учебную деятельность в качестве ее неотъемлемой составной части. К концу среднего школьного возраста самоконтроль превращается в обобщенное и сокращенное умственное действие, а мыслительные операции, необходимые для самоконтроля, начинают выступать в

свернутой форме. Однако самоконтроль снова становится более осознанным и развернутым, если ученик встречается в процессе учебной деятельности с определенными трудностями и начинает переживать в связи с этим чувство неуверенности в правильности выполняемого задания.

Работа Т. И. Гаваковой^[116] относится к числу тех немногих исследований, в котором ставится и в определенной мере решается вопрос об индивидуальных особенностях осуществления самоконтроля. Среди факторов, лежащих в основе большой вариативности индивидуальных различий в самоконтроле, автор называет типологические особенности высшей нервной деятельности, уровень развития учебного сознания и самосознания, отношение к учебе, субъективные предпосылки побуждения и исполнения самоконтроля. Недостаточное подчас развитие самоконтроля, выявленное в процессе исследования, объясняется уже не возрастными особенностями подростков, а отсутствием со стороны учителей и школы систематической и последовательной требовательности к осуществлению учащимися самоконтроля.

Еще одна характерная особенность подросткового возраста состоит в том, что наряду с самоконтролем за промежуточными и конечными результатами деятельности учащиеся обращаются к предварительному, предвосхищающему самоконтролю, с помощью которого они пытаются уяснить цель предстоящей деятельности, намечают план действий, осуществляют корректировку планируемых результатов.

П. П. Блонским убедительно показано, как на разных этапах школьного обучения изменяется характер осуществления самоконтроля в связи с развитием мышления. Так, вследствие недостаточного развития мышления усвоение учебного материала младшими школьниками происходит в основном с помощью памяти. При этом вопрос о том, что память может ошибаться, перед ними почти не стоит. Однако со временем все заметнее усиливается контролирующая роль мышления над запоминанием. У учащегося среднего школьного возраста происходит переход от самоконтроля за полнотой воспроизведения к самоконтролю за его истинностью. Иначе говоря, «сначала выступает забота не забыть, запомнить и только позже забота верно, правильно запомнить»^[117].

Самоконтролю подростков при овладении ими трудовыми навыками психологи уделили наибольшее внимание. Н. И. Кувшинов установил, что сами по себе повторные выполнения одного и того же задания, без их методической организации, не приводят к заметному улучшению самоконтроля учащихся и могут вызвать у них потерю интереса к выполняемой деятельности^[118]. На начальных этапах обучения предварительный и результирующий виды самоконтроля либо совсем не наблюдались, либо носили формальный характер. Ученики приступали непосредственно к работе, не производя предварительного обмера детали, и сдавали изделия без заключительной проверки качества проделанной работы. Редкий самоконтроль обучающихся на начальном этапе производственного обучения свидетельствует об их недостаточно ясном понимании роли самоконтроля как средства, позволяющего постоянно следить за изменением обрабатываемого предмета. Повышение эффективности самоконтроля Н. И. Кувшинов видит в следующем: максимально четком формулировании целей, способов и последовательности выполнения заданий; выполнении учениками специальных упражнений, направленных на выработку навыков контрольно-измерительных действий и приемов регуляции своих действий на основе результатов самоконтроля; специальной разработке методических приемов, определяющих успешный переход обучающихся от простых упражнений к сложным комплексным заданиям.

Обязательным условием успешного обучения подростков является осознание ими значения и места самоконтроля в работе, а также усвоение ими признаков-сигналов, служащих для самоконтроля и регуляции собственных действий. Раскрывается динамика формирования самоконтроля. На первых этапах обучения самоконтроль выступает для учащихся в качестве самостоятельной деятельности, направленной главным образом на проверку результатов труда. Со временем формируется и более сложный самоконтроль, который начинает сливаться с трудовым процессом и осуществляться преимущественно на основе мышечно-двигательных и осознательных образов, выполняющих роль эталонов в саморегуляции трудовых действий. Эффективность формирования самоконтроля зависит от разнообразия усвоенных обучающимся способов самоконтроля и

сигналов-признаков (эталонов), которыми ему приходится руководствоваться при проверке своей работы.

Развитие и совершенствование мыслительных возможностей подростка находит отражение во все более произвольном характере организации своего поведения. «Чем старше школьник, тем сдержанней и обдуманней его поступки. Но обдумать поступок – значит предусмотреть возможные последствия его и произвести выбор при помощи рассуждения. Это – функция мышления, но только такое мышление способно к этому, которое уже в состоянии решать задачи и умозаключать логически... Оказывая сдерживающее или положительно определяющее влияние на поступки, оно делает человека все в большей и в большей степени активно и преднамеренно создающим свое будущее»^[119]. Произвольность, опирающаяся на возможности предварительного, прогнозирующего самоконтроля, является основным новообразованием учебной деятельности в среднем школьном возрасте. Более осознанными у подростков становятся и волевые действия.

В подростковом возрасте отмечаются новые особенности в моральной сфере. Все большее внимание подростки уделяют вопросам, связанным с нормами общественного поведения и взаимоотношений людей друг с другом; в регуляции же собственного поведения они начинают руководствоваться относительно устойчивыми независимыми от случайных влияний моральными взглядами, суждениями, и оценками^[120]. В целом в этом возрасте уже отчетливо просматривается взаимосвязь ответственности как нравственного качества личности и способности подростков к самоконтролю своих действий. Отношение подростков к нормам поведения иное, чем у младших школьников. Характерно, что для подростков моральные нормы уже не всегда являются незыблемыми, ими допускается возможность нарушения некоторых из них ради защиты своего достоинства и определенных прав во взаимоотношениях со взрослыми.

Л. В. Долинская выделяет три уровня развития самоконтроля поведения у подростков: высокий, средний и низкий, различающиеся глубиной осознания подростками необходимости самоконтроля поведения и степенью овладения способами его реализации^[121]. Наиболее значимыми факторами, от которых зависят самоконтроль за

собственным поведением у подростков, являются мотивы, направленные на достижение успехов в учебе; обеспечение эмоционального благополучия; коллективистские мотивы и мотивы, связанные с удовлетворением стремления к взрослости и самостоятельности. Автор обращает внимание на то, что уровень самоконтроля поведения повышается в условиях взаимоконтроля, т. е. когда подростки получают от учителя разрешение на частичный контроль за учебной деятельностью и поведением других учеников.

С возрастом все большее значение начинают приобретать процессы самовоспитания, в которых находит отражение понимание роли самоконтроля в достижении намеченных целей, а также желание и умение человека самому сформировать в себе необходимые механизмы самоконтроля. Под самовоспитанием понимается сознательная, планомерная, систематическая работа над собой в целях совершенствования или формирования новых качеств собственной личности, необходимых для плодотворной деятельности в настоящем и будущем. Самовоспитание становится возможным, если человек способен анализировать и оценивать собственные качества, проверяя их адекватность тем требованиям, которые предъявляются к нему со стороны общества, и той деятельности, в которой он занят или к которой стремится. Таким образом, одним из обязательных компонентов в процессе самовоспитания является самоконтроль. Им, конечно, не исчерпывается все содержание самовоспитания, но без него этот процесс становится невозможным. Формирование собственной личности посредством самовоспитания с помощью активного самоконтроля является еще одной новой и принципиально важной вехой среднего школьного возраста.

Старшие школьники (девятый-одиннадцатый классы). У детей старшего школьного возраста в основном завершается физическое созревание и формирование личности. У них заметно усиливается роль произвольного самоконтроля в учебной деятельности. Это обстоятельство самым тесным образом связано с особенностями развития мышления, которое «становится более широким по объему, менее наглядным и более абстрактным, но в то же время более детальным по содержанию, более содержательным. Вместе с тем мышление становится более дисциплинированным и более обоснованным, более правильным и более истинным»^[122].

Юношеский возраст отличается критичностью мышления, потребностью проверять правильность своих мыслей в ходе рассуждений и поиска нужных доказательств. Навыки самоконтроля помогают учащимся обосновывать свои суждения, подчинять мыслительную деятельность строго определенной задаче, осознавать сам ход мыслительных процессов, их анализ и оценку. Старшеклассники уже хорошо владеют не только текущим и результирующим, но также и предварительным видом самоконтроля.

В работе В. А. Крутецкого и Н. С. Лукина^[123] выделено три уровня развития самостоятельности и творческой активности в юношеском возрасте применительно к трудовому обучению. На первом уровне учащиеся выполняют работу только по конкретному указанию мастера, который говорит им, какую операцию и как надо выполнить, какой инструмент использовать для этих целей и что должно получиться в результате. Таким образом, на этом уровне самоконтроль осуществляется главным образом по непосредственному указанию извне. На втором уровне ученики уже способны выполнять задание, ограничиваясь словесной инструкцией или технической документацией, при этом почти не нуждаясь в показе мастером правильного выполнения трудовых действий. Самостоятельно и по собственной инициативе они осуществляют результирующий самоконтроль. И наконец, ученики, достигшие третьего уровня, без посторонней помощи осмысливают весь технологический процесс, умело пользуются технической документацией, при затруднениях способны самостоятельно принять решение. Они обращаются к самоконтролю на всех этапах работы.

Обобщая свои наблюдения за формированием самоконтроля у старшеклассников, авторы пишут, что вначале ученик не доверяет себе и ориентируется преимущественно на контроль со стороны. По мере накопления им производственного опыта у него развивается потребность в самоконтроле, т. е. в психологическом плане он оказывается подготовленным к выработке и закреплению навыков осуществления самоконтроля. Постепенно становится привычным предварительный самоконтроль, и ученик, не умевший раньше планировать и контролировать свои действия, теперь начинает, перед тем как приступить к работе, тщательно проверять состояние станка, инструмента, материала. Предварительный самоконтроль

последовательно сменяется в процессе работы текущим, т. е. проверкой пока еще промежуточных результатов, и в заключение результирующим самоконтролем, позволяющим убедиться, насколько итог работы соответствует исходному замыслу. Потребность в самоконтроле зависит от таких качеств личности, как чувство ответственности, уровень требовательности к себе, самокритичность. Если беспечный школьник, безответственно относящийся к своим обязанностям, осуществляет самоконтроль небрежно или вовсе им пренебрегает, то, напротив, ответственный ученик, требовательный к себе и серьезно подходящий к своему делу, активно обращается к самоконтролю, не допуская брака в работе. Развитость самоконтроля свидетельствует о высокой ответственности человека, наличии определенных черт характера.

Поведение старшеклассников характеризуется своими особенностями. Оно носит еще более выраженный произвольный характер, чем у подростков. Учащиеся старших классов еще заметнее стремятся освободиться от опеки со стороны. Их воля становится еще совершеннее, что находит выражение в большей способности ставить отдаленные цели, подчинять собственное поведение чувству долга, проявлять самообладание. В чертах их характера все заметнее находят воплощение определенные волевые свойства. Новой особенностью их характера по сравнению с характером подростка становится самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свои действия и поступки.

В старшем школьном возрасте ученик все более ощущает себя личностью, которая постоянно проверяет себя индивидуальным нравственным эталоном и корректирует свое поведение в зависимости от результатов этой проверки. Старшеклассники много внимания начинают уделять самоанализу, вопросам формирования собственного мировоззрения и морально-психологического облика.

Характерны изменения в сфере самосознания старших школьников. Для них становится типичной потребность осознать и оценить морально-психологические свойства своей личности с точки зрения конкретных жизненных целей и устремлений. У старшеклассников отмечается более выраженный по сравнению с подростками интерес к собственной психической жизни, к качествам своей личности, способностям, особенностям своего поведения. Они могут адекватно

оценить свои сильные и слабые стороны, достоинства и недостатки. Старшеклассник в отличие от подростка умеет лучше оценить свою личность в целом, а не только по отдельным чертам. Таким образом, в самооценке старшеклассников наблюдается все более четкий переход от оценок окружающих к самооценке, которая начинает приобретать у них характер одного из важных регуляторов собственного поведения.

Поведение не может быть саморегулирующимся без самооценки, т. е. оценки самим индивидом тех действий, которые он совершает, и тех его психических свойств, которые в этих действиях проявляются. Самооценка суть отношение человека к своим способностям, возможностям, личностным качествам, а также к внешнему облику. Самооценка может быть правильной (адекватной), когда мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, и неправильной (неадекватной), когда мнение человека о себе существенно расходится с тем, каким его считают другие. Отмечается неразрывная связь процессов самооценки, самоконтроля и коррекции поведения. Однако особенности их взаимосвязи остаются практически не изученными.

Была предпринята попытка прояснения некоторых аспектов этого вопроса^[124]. Изучалось соотношение самоконтроля и самооценки в учебной деятельности. В качестве испытуемых выступали учащиеся двух десятых классов одной из ленинградских школ. Испытуемым предлагалось оценить степень выраженности у себя таких девяти качеств, как самостоятельность, умственные способности, знание учебного материала, дисциплинированность, добросовестность, трудолюбие, настойчивость, ответственность и организованность. Учащиеся заносили свои оценки в специальные бланки, представлявшие собой девять горизонтальных шкал, разбитых на семь делений. Если ученик считал, что в полной мере обладает данным качеством, то, согласно инструкции, он должен был сделать отметку на цифре «семь» и, таким образом, его самооценка составляла семь баллов. Соответственно, если, по мнению ученика, данное качество было совсем ему не присуще, он должен был сделать отметку на цифре «один». Адекватность самооценок учащихся устанавливалась с помощью экспертных оценок, которые выставлялись учителями по тем же девяти качествам для каждого ученика. Учителя производили оценивание независимо друг от друга, не зная результатов самооценок

учащихся. Затем оценки экспертов усреднялись. В качестве показателя успешности учебной деятельности бралась усредненная оценка учителей по качеству «знание учебного материала». Наряду с особенностями самооценки выявлялась также выраженность у учащихся самоконтроля^[125].

Были выявлены некоторые характерные особенности взаимосвязи самооценки и самоконтроля. Учащиеся с хорошо выраженным самоконтролем обнаруживали и более адекватную самооценку, а при недостаточно сформированном самоконтроле отмечалось явное преобладание неадекватной самооценки в сторону ее завышения. Причем завышение самооценки по большому числу качеств имело место в той группе, в которую вошли учащиеся с низким самоконтролем как в деятельности, так и в социальной сфере. Соответственно ученики с высокими показателями обоих видов самоконтроля, правда, с некоторым преобладанием деятельностного самоконтроля над социальным, показали самооценку, очень близкую к результатам экспертного оценивания. Они же имели самый высокий показатель успешности деятельности («знание учебного материала»). Особенно хорошую адекватность самооценки и высокий самоконтроль показали те учащиеся, у которых по сравнению с другими более высоко были выражены такие качества, как дисциплинированность, добросовестность, организованность и ответственность. Установлено также, что адекватность самооценки и сформированность самоконтроля у девушек в целом выше по сравнению с юношами.

* * *

В онтогенетическом плане механизмы самоконтроля формируются и закрепляются в сфере присущих человеку психических явлений в определенной последовательности и закономерным образом. Постепенно самоконтроль оказывается включенным в протекание психических процессов, в управление (регулирование) человеком собственных состояний и выполняемой им деятельности. Наконец, самоконтроль все отчетливее начинает выступать как свойство личности, регулирующее процессы общения и поведения человека в социальной среде. По окончании общего и профессионального

обучения человек начинает самостоятельную жизнь, вступая в пору социальной зрелости. Хотя общее развитие его самосознания продолжается в течение всей жизни, тем не менее уже к этому моменту человек должен обладать хорошо сформированным и достаточно устойчивым самоконтролем, обеспечивающим адекватное психическое отражение внутреннего мира и объективной реальности, социально одобренное поведение в различных сферах общественной жизни. Такой самоконтроль, опирающийся на знание нравственных, эстетических и правовых норм, выработанных человечеством на протяжении своей истории, не возникает вдруг, а является результатом предшествующего воспитания и самовоспитания личности. Выявленные особенности формирования самоконтроля представляют не только чисто теоретический интерес, но их учет имеет прежде всего важное практическое значение.

Особенности самоконтроля в зрелом и особенно старческом возрасте до сих пор остаются слабо разработанной темой. Поэтому попытаемся высказать в этой связи самые общие соображения.

Становление старости (геронтогенез) предстает во времени как сложный, противоречивый, нелинейный и фазный процесс, применительно к которому сохраняет силу своего проявления общий закон онтогенетического развития – закон гетерохронности^[126]. Процесс старения сопровождается ухудшением показателей основных свойств нервной системы (например, уменьшается сила возбуждательного и тормозного процессов); ограничением функциональных возможностей лобных отделов коры головного мозга; замедлением реагирования на внешние раздражители; нарушениями различных сторон психики (снижение характеристик внимания, ослабление интеллекта и памяти, расстройства эмоциональной сферы и др.).

Причем прежде всего наступление старости сказывается на самых сложных формах деятельности. Так, например, в психомоторике это общее положение находит подтверждение в том, что в первую очередь ослабевают процессы саморегуляции наиболее утонченных движений: старики становятся неспособными эффективно контролировать и соответственно точно управлять движениями пальцев (отсюда и появление неразборчивости в их письме), затем и произношение их становится все менее внятным. С возрастом ослабляется критичность

мышления, последнее становится все менее объективным и неоправданно категоричным. Старческое ослабление самоконтроля за мыслительной деятельностью приводит к повышению ее двигательной стороны, чем собственно и объясняется склонность старых людей размышлять вслух. Наконец, глубокие старики утрачивают способность контролировать и само содержание своих мыслей, они нередко говорят бессмыслицу, полагая при этом, что ведут дельную беседу^[127].

Процессы биологического и особенно психического старения настолько сложны, что понимание истинной закономерности их протекания пока еще не вышло за рамки научной дискуссии. Наряду с отмеченной выше тенденцией утраты самоконтроля с возрастом есть не менее убедительные примеры, позволяющие говорить о его достаточной сохранности в пожилые и старческие годы. Правда, функционирование самоконтроля в это время может приобрести некоторые специфические черты. Например, у пожилых и старых людей доминирующую роль начинает играть предварительный (предвосхищающий) вид самоконтроля, с помощью которого люди в этом возрасте стремятся максимально исключить саму возможность неудач или ошибок в предполагаемых поступках и действиях.

Постоянный самоконтроль может оказать действенную помощь в борьбе со старостью. Ярким подтверждением сказанному является личный опыт, которым в возрасте 84 лет поделилась с читателями на страницах журнала «Наука и жизнь» кандидат педагогических наук В. М. Васильева^[128]. Этот опыт, накопленный жизнелюбивым и стойким человеком, заставившим силой своего разума и воли отступить старость, имеет особенную ценность, поскольку в основу его легли профессионально исполненные самонаблюдения. Приведем полностью тот фрагмент из авторских размышлений, в котором речь идет непосредственно о роли самоконтроля как одного из средств «обезвредить» старость. «Всю жизнь, – вспоминает В. М. Васильева, – я находилась в состоянии повышенной возбужденности и постоянно спешила. Укрепились привычка, не закончив одного дела, думать о других, предстоящих. Пока организм выдерживал высокие темпы и большие нагрузки на нервную систему, удавалось везде успевать без особого вреда (хотя обязанностей было очень много). Но с приходом старости привычка спешить обернулась тяжелыми последствиями.

Так, в результате спешки не раз получала при падении серьезные травмы. И я поняла: теперь совершенно обязателен постоянный контроль за своими действиями, а также психологической настройкой на предвидение нежелательных, а в отдельных случаях, быть может, даже и опасных последствий своего поведения. Стала вырабатывать привычку сосредоточивать внимание на том, что делаю в данную минуту, и ни при каких условиях стараюсь не торопиться. Постоянно внушала себе: “не спеши”, “иди тихо”, “смотри под ноги”, “делай все спокойно”, “не отвлекайся”, “держи крепко взятое в руки” и т. д.

Такой самоконтроль оказался очень эффективным: я перестала спотыкаться, терять равновесие, падать, ронять на пол предметы; сидя за столом, задевать чашку или тарелку и проливать содержимое себе на колени. А главное – исчезли частые, хотя и небольшие стрессы, выводившие из нормы сердце и нервную систему»^[129].

Таким образом, вывод о неизбежной утрате самоконтроля в процессе старения был бы весьма поспешным.

В последнее время зарубежными специалистами все чаще подчеркивается важная роль самоконтроля в обеспечении жизнедеятельности пожилого и старого человека. Э. Смит указывает на то, что самоконтроль помогает стареющему человеку избежать многих неприятных ошибок, управляя собственным поведением^[130]. Это касается контроля за правильностью восприятия внешнего мира, принимаемых решений, совершаемых действий, переживаемых чувств и эмоций. Иными словами, в пожилом и старческом возрасте вся сфера психических явлений нуждается в особой подконтрольности с тем, чтобы обеспечить наиболее оптимальное взаимодействие человека с окружающим миром. Надо стремиться встретить старость в состоянии психологической готовности, что означает применение к себе более строгого самоконтроля и, соответственно, проявления большей взвешенности, осторожности и усердия в каждом деле.

Глава 4

Самоконтроль в профессиональной деятельности

4.1. Самоконтроль как профессионально важное качество

Человек и профессия относятся к числу тех поистине первостепенных проблем, в решении которых психологическая наука призвана сыграть главенствующую роль, поскольку бóльшую часть своей жизни человек связан с определенной профессией, в лице человека, не занятого своим делом, не нашедшего себя в труде, общество несет невосполнимые духовные и материальные потери. При этом огромный ущерб терпит сама личность вследствие неудовлетворенности, сознания неспособности внести в работу элемент творчества. Человек становится неудачником зачастую лишь потому, что ему в свое время не помогли найти его место, на котором он смог бы творчески выявить себя, испытать радость и свободу от труда по призванию.

Целенаправленное изучение этой важнейшей проблемы началось в психологии только в конце XIX – начале XX веков и связано с развитием психотехнического направления, отправной тезис которого гласил: на каждом месте должен стоять человек, наиболее для этого пригодный. Однако подлинная масштабность исследований наметилась лишь в середине XX века в связи с наступлением эры автоматизации, ориентированной на коренное техническое переоснащение трудового процесса, его принципиальное по сравнению с недавним прошлым усложнение. Психологический отбор выявляет состояние, степень развития совокупности тех психических качеств и способностей личности, которые соответствуют требованиям профессии и благоприятствуют успешному овладению ею. Необходимость обращения к психологическому отбору на практике может быть обусловлена рядом факторов. К их числу следует отнести уровень требований к надежности профессиональной деятельности; вероятность аварий и катастроф; лимит времени, отпускаемый на обучение и адаптацию к деятельности; стоимость обучения; наличие достаточного числа претендентов на рассматриваемую профессию. Отсутствие или недостаточная выраженность требуемых профессионально важных качеств приводит к стойким, а не случайным

ошибочным действиям на этапе профессиональной подготовки и в дальнейшем к снижению эффективности и надежности профессиональной деятельности. Наряду с оценкой состояния здоровья, уровня физического развития и общеобразовательной подготовленности профотбор предусматривает также выявление у претендента профессионально важных психофизиологических и психологических показателей, характеристик его темперамента, черт характера и других личностных особенностей.

По данным ряда авторов и наших исследований, можно с полной определенностью говорить о самоконтроле как о профессионально важном качестве, оказывающем прямое влияние на обеспечение надежности специалистов, управляющих техническими системами различного целевого назначения. Снижение надежности работы вызывают расхлябанность, отсутствие дисциплины, излишняя самонадеянность, которые и являются подлинными причинами того, что работник игнорирует самоконтроль правильности собственных действий. В то же время на данном этапе развития производства все менее эффективными оказываются внешние формы контроля за работой каждого отдельного человека, в связи с чем акцент смещается на личную ответственность работника, которая становится одним из главных факторов запуска самоконтроля. Проблема ответственности все настойчивее заявляет о себе в целом ряде новых профессий. Если раньше можно было достаточно определенно разграничить деловые и нравственные характеристики работника, то сейчас они отличаются все большей слитностью.

Ответственный специалист проявляет добросовестное отношение к своей работе, он постоянно готов выполнить необходимые действия по проверке правильности собственных действий, не дожидаясь напоминаний извне. Он не позволит себе небрежно отнестись к своим служебным обязанностям. Потребность в самоконтроле, вызванную чувством высокой профессиональной ответственности, хорошо раскрыл один из ярких представителей отряда советских космонавтов Г. Гречко: «...когда кончается рабочий день в Космосе, чувствуешь, как много нервной энергии потрачено. Ведь даже простая операция – нажать на кнопку или включить тумблер – становится сложной на орбите. Прежде чем включить любой тумблер или нажать любую кнопку, надо подумать раза три-четыре: а тогда ли это сделано, а что

произойдет и т. д.»^[131]. Здесь уместно привести и слова летчика-испытателя М. Галлая о стратегии поведения летчика в целях обеспечения надежности своих действий. «Имея в своем распоряжении, скажем, три секунды, хороший опытный оператор не будет действовать, используя только полсекунды, даже если в принципе способен на это. Он растянет свои действия на полторы, две, две с половиной секунды, “переадресовав” имеющиеся в его распоряжении излишки времени на обеспечение максимальной надежности, безошибочности своей работы, так как именно эти ее характеристики считает главными»^[132].

Уверенный в себе работник посчитает излишней проверку правильности как планируемых, так и осуществляемых действий. Наоборот, и приведенные только что примеры помогают в этом убедиться, он будет обращаться к самоконтролю тогда и столько, когда и сколько велят ему это сделать накопленный профессиональный опыт и обостренное чувство ответственности за порученное дело. Только чрезмерно уверенный (самоуверенный) в себе человек, утративший адекватную самооценку профессиональных возможностей, способен позволить себе пренебречь самоконтролем как напрасной (по его мнению) тратой времени, к тому же требующей еще и дополнительных усилий.

Ничем не обоснованная, завышенная самоуверенность, как, впрочем, и недостаток уверенности в себе, являются одними из тех психологических факторов, которые приводят, например, к авариям и отчислениям слушателей летных школ. Было установлено, что курсанты, отчисленные из летных училищ, отличались недисциплинированностью, чрезмерной импульсивностью, излишней уверенностью в себе, отсутствием опоры на общепринятые нормы поведения, конфликтностью, неуживчивостью. Как видно, каждая из этих черт связана, по существу, с отсутствием должного самоконтроля^[133]. Крайняя степень выраженности уверенности и неуверенности в себе, в своих силах может рассматриваться как противопоказание к летной профессии. Оптимальным вариантом, как считает З. Гератеволь, является следующее: «В самом летчике некоторая степень сомнения и боязни даже ценна, так как этим гарантируется известная граница безопасности. Чрезмерная самоуверенность и храбрость часто приводят к катастрофам. В числе

жертв, устилающих пути развития авиации, попадают не только боязливые, слабые и неспособные, но также самоуверенные, мужественные, сильные и способные, которые, переоценив свои силы, переступили предел безопасности»^[134]. Неуверенные в себе люди с неоправданным беспокойством относятся к своей работе. Для таких людей свойственно и проявление беспечности, с помощью которой они пытаются компенсировать свою неуверенность, страх перед элементами опасности, возникающими по ходу выполнения деятельности. Неуверенные в себе люди постоянно и сознательно контролируют себя в процессе труда, работая с дополнительной затратой сил. Однако чувство уверенности в собственных действиях возможно развить лишь при нормальном функционировании органов чувств, хорошей «координационной деятельности» нервной системы, профессиональных знаниях, сформированности необходимых навыков.

Представлять себе нечто как будущее, по оценке И. Канта, есть способность предвидения, которое является условием всякой возможной цели и деятельности. Без идеального предвосхищения результата, как писал русский философ В. В. Зеньковский, направляющее значение психики потеряло бы всякий смысл и было бы совершенно бесполезно для объяснения явлений приспособления. Первой попыткой системного рассмотрения феномена антиципации явилась работа Б. Ф. Ломова и Е. Н. Суркова^[135]. В самом общем плане антиципация трактуется авторами как способность человека действовать и принимать конкретные решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых событий. Антиципацию следует понимать как частный случай, как одну из форм более широкого, родового по отношению к ней понятия «опережающее отражение». Авторы обосновывают собственный тезис об иерархической организации процессов антиципации к их представленности на всех уровнях психического отражения. Существенным преимуществом в плане психологического обеспечения надежности профессиональной деятельности будут обладать те специалисты, которым свойственно хорошо развитое опережающее отражение. Если, например, иметь в виду представителей профессий операторского типа, то это люди, умеющие по едва уловимым признакам изменения внешней среды и поведения

управляемого объекта предсказать и оценить характер развития ситуации в ближайшее время. Предвосхищение событий ближайшего будущего дает оператору возможность своевременно принять необходимые ответные меры с целью предотвращения возможности развития негативных явлений. Таким образом, чем более точна и продвинута по времени антиципация, тем большим актуальным (по сути, резервным) временем располагает оператор для принятия обоснованных, безошибочных решений. Умение предвосхитить будущее развитие ситуации позволяет оператору успеть психологически подготовить себя к встрече с ней, взять свои эмоции под контроль. Очевидно, что наибольшую надежность в работе следует ожидать от тех, у которых развитая антиципация хорошо сочетается с профессиональной квалификацией и сформированными навыками самообладания.

Практическая деятельность людей позволяет говорить о зависимости их самоконтроля от присущих им типологических характеристик.

Эксперименты показали, что некоторые операторы, как правило, со слабым типом нервной системы, подолгу задерживались на самоконтроле при восприятии аварийной сигнализации, поступавшей к ним с пульта управления энергосистемы, так и не решаясь перейти к необходимым действиям по ликвидации аварии^[136]. С другой стороны, операторы с сильной и подвижной нервной системой, но не отличающиеся надлежащими волевыми качествами (например, самообладанием), тоже могут в аварийных ситуациях теряться, ослаблять самоконтроль, совершать ошибки и вести себя как ненадежное звено системы «человек – машина». В работах Е. А. Климова показано влияние основных свойств нервной системы человека на формирование индивидуального стиля его деятельности и особенности обращения к самоконтролю^[137]. На примере работы наладчиков станков было установлено, что люди с сильным типом нервной системы выполняют свои обязанности в случае отказа станка довольно уверенно, в то время как «слабые» работники (по типу нервной деятельности) постоянно мучаются сомнениями о том, в чем причина простоя и как надо на него реагировать. Поэтому они стремятся не допускать аварийных остановок станка, делая акцент в

своей работе на увеличение числа контрольных и профилактических действий.

Серьезной, подчас критической проверкой подлинной надежности человека является его работа в экстремальных условиях, в которых ему приходится действовать, переживая состояние психической напряженности (стресса). Для некоторых профессий фактор стресса является просто как бы сопутствующим, например – работа авиадиспетчера, связанная с переживанием психической напряженности в силу высочайшей ответственности за принимаемые оператором решения. Для такого рода профессий высокая эмоциональная устойчивость и хорошо сформированный самоконтроль приобретают первостепенное значение среди других профессионально важных качеств. Воздействие помех, неполнота информации, дефицит времени на принятие решения, реальная опасность и т. д. – все это типичные причины экстремальных ситуаций, к встрече с которыми должен быть постоянно готов специалист. Каким изменениям подвержен самоконтроль, какова его сохранность в условиях стресса? В способности не утратить самоконтроль при воздействии извне неблагоприятных факторов наблюдаются заметные индивидуальные различия. Одни люди способны сохранять самоконтроль в очень напряженных и даже трагических ситуациях, в то время как другие теряют над собой контроль уже в случае малейших неприятностей.

В работе О. Н. Кузнецова и В. И. Лебедева вопрос об индивидуальных особенностях проявления самоконтроля в условиях стресса (на примере сенсорной изоляции) получил определенное решение^[138]. Самоконтроль повышает способность препятствовать развитию психических нарушений, вызванных условиями сенсорной изоляции, если человеку присущи такие личностные черты, как доминирование второсигнального типа саморегуляции, целенаправленность, уверенность в своих силах, способность подавлять свои неприятные ощущения. С другой стороны, самоконтроль не противодействует снижению адаптационных возможностей в условиях длительных одиночных испытаний у тех лиц, которым свойственны слабость нервных процессов, выраженная тревожность, внушаемость, мнительность, психастеническая настороженность.

Большие перспективы в плане обеспечения надежности профессиональной деятельности, и прежде всего в экстремальных условиях, открываются в связи с разработкой и обучением субъектов деятельности эффективным способам саморегуляции психического состояния. Одним из таких приемов, основанном на активном включении функции самоконтроля, является аутогенная тренировка. Например, овладение приемами самоконтроля при занятиях аутогенной тренировкой помогает курсантам и летчикам преодолевать состояние эмоциональной напряженности и в целом благоприятно сказывается на процессе их профессиональной подготовки. Развитие способности к самоконтролю в ходе таких занятий находит подтверждение в результатах последующей профессиональной деятельности. Так, положительный эффект от обучения курсантов и летчиков приемам аутогенной тренировки выразился в повышении их эмоциональной устойчивости, лучшей переносимости стрессовых состояний, возрастании надежности и безопасности полетов [\[139\]](#).

Роль самоконтроля как профессионально важного качества была особенно убедительно показана при разработке и внедрении в практику концепции бездефектного труда. Она была впервые сформулирована в нашей стране в 1955 г. и внедрена группой саратовских машиностроителей под руководством инженера Б. А. Дубовикова. Бездефектный труд и сдача его результатов с первого предъявления составили основу этой концепции, которая затронула все службы производства. Она включила в себя широкий комплекс взаимосвязанных организационных, инженерно-технических, воспитательных и экономических мероприятий.

На основе этой концепции был разработан целый ряд систем управления качеством, в которых идея бездефектного труда уже не ограничивалась только сферой производственного процесса, а распространялась и на другие этапы жизненного цикла изделий – их проектирование и эксплуатацию.

Внедрение систем бездефектного труда с очевидностью продемонстрировало тот факт, что человек способен работать безошибочно. Это стало возможным при системном подходе к организации трудового процесса. Причем одним из главных условий обеспечения бездефектного труда явился правильный учет психологических факторов. Если попытаться обобщить эти факторы,

то речь преимущественно шла о стремлении выполнять рабочее задание с первого раза, об осознании своей роли в создании продукта, о повышении заинтересованности в результатах трудовой деятельности. Устойчивое проявление интереса к профессии, направленности на трудовую деятельность не только позволяет добиваться высокого качества труда, но и влечет за собой усиление удовлетворенности специальностью и работой.

Достижение бездефектного труда предполагает обязательное сличение его результатов с тем установленным в каждом отдельном случае эталоном (стандартом), который содержит в себе все необходимые и заданные качественные параметры. Иными словами, следует говорить о решающей роли самоконтроля в обеспечении бездефектного труда. Можно без преувеличения заключить, что в основу всех разновидностей систем бездефектного труда был положен массовый самоконтроль. Несовершенство методов и приемов самоконтроля, его несвоевременность становятся причиной возникновения дефектов продукции, снижают производительность труда, препятствуют оптимальной организации деятельности, приводят к падению устойчивости внимания, снижению скорости приема полезной информации и ее обработки. Работники, чаще других выпускающие брак, характеризуются ослабленным самоконтролем и отвлекаемостью от работы в ее наиболее ответственные моменты. В противоположность им деятельность успешных работников отличается регулярным обращением к самоконтролю на всех этапах трудового процесса. Они хорошо владеют приемами самоконтроля, им присущи чувство ответственности за работу и более высокая требовательность к себе по сравнению с теми, кто выпускает брак. Самоконтроль не только экономически эффективен, но имеет и ряд социально-психологических положительных воздействий: стимулирует заинтересованность в качестве своей работы, приводит к более глубокому осознанию общественной значимости своего труда, повышению удовлетворенности профессией и работой.

Большое внимание в системах бездефектного труда уделяется собственно вопросам формирования самоконтроля у работников. Достижению этой цели подчинены различные организационные и психологические методы воздействия. Пришедший в коллектив новичок получает квалифицированный инструктаж о социальном

смысле и содержании системы бездефектного труда. Прежде чем приступить к работе, он знакомится с продукцией, которую ему предстоит впоследствии изготавливать. Работник ответственнее относится к своему делу, проявляет большее желание работать и охотнее при этом осуществляет самоконтроль за своими действиями, когда уверен, что выполняемое им задание имеет большое значение. Важно подчеркнуть, что при освоении каждого вида профессиональной деятельности самоконтроль предстает как предмет специального обучения. Принципиальная роль в этом процессе принадлежит обучающему (наставнику, мастеру). Под контролем наставника протекает очень важный процесс воспитания у новичка умения и потребности контролировать себя. Система бездефектного труда возложила ответственность за уровень качества изделий на самого исполнителя. Это, в свою очередь, обусловило высокие требования к его самоконтролю, поскольку перед тем, как предъявлять продукцию в отдел технического контроля, исполнитель обязан прежде всего сам проверить, соответствует ли она предъявляемым к ней требованиям, которые изложены в соответствующих чертежах, технической документации. Исключая безнаказанность за недоброкачественный труд, система бездефектности направлена в то же время на создание такой психологической атмосферы на производстве, в которой человек морально не может изготавливать недоброкачественную продукцию. Не случайно основным девизом системы стало: «Совесть – лучший контролер». Воспитательная сторона системы бездефектного труда предусматривает формирование у работников чувства долга, дисциплинированности, профессиональной ответственности. Все эти личностные характеристики оказывают самое непосредственное влияние на самоконтроль, побуждая к его осуществлению. Получившее распространение на предприятиях движение за право ставить на изделиях личное клеймо явилось отражением очень важного процесса превращения дисциплины в самодисциплину, внешнего контроля – во внутренний самоконтроль, к которому работник обращается осознанно, понимая огромную значимость этого психологического фактора в достижении высоких показателей качества труда.

На 1960-е годы приходится расцвет движения за бездефектность и в ряде развитых в промышленном отношении стран, и прежде всего в

США, где оно выступило под названием «ноль дефектов», быстро получив распространение в тысячах компаний и фирм. В основу была положена концепция, направленная на поддержание постоянного сознательного стремления исполнителей выполнять с самого начала любую работу правильно. Главная задача в системе «ноль дефектов» сводилась к формированию необходимого уровня профессиональной ответственности как обязательной предпосылки к побуждению самоконтроля. «Ошибка – причина – устранение» – вот ключевая формула системы «ноль дефектов», основанной не столько на обнаружении дефектов, сколько на их предупреждении, предотвращении.

Сегодня промышленный мир с интересом изучает японский путь к решению проблемы качества. С одной из ярких вех этого пути связана концепция «кружков качества» (или, как их еще иначе называют в Японии, – «кружков самоконтроля»). Первые подобные кружки появились в Японии в начале 1960-х годов, а уже в начале 1980-х они действовали почти во всех крупных фирмах и более чем в 50 % мелких фирм. Кружок качества представляет собой небольшую группу работников (6-10 человек) одного и того же цеха, занимающихся на добровольных началах проблемами управления качеством. Они работают регулярно, собираются примерно раз в неделю (чаще в нерабочее время), в качестве руководителя обычно выбирают одного из своих членов. Их основными задачами в рамках общей работы по управлению качеством на предприятии являются: содействие развитию и совершенствованию предприятия; создание здоровой, творческой и доброжелательной атмосферы на рабочем участке; всестороннее развитие способностей работников и как результат – ориентация на использование этих возможностей в интересах фирмы. Систематическая включенность в работу таких кружков и специфика решаемых в них задач безусловно способствует развитию самоконтроля и у самих участников, в силу проявления ими чувства ответственности, дисциплинированности, потребности в здоровом образе жизни, развитии навыков социально-психологической совместимости.

Можно выделить четыре группы факторов, оказывающих влияние на функционирование самоконтроля как профессионально важного качества: факторы, обусловленные компонентным составом

самоконтроля; факторы запуска самоконтроля; внешние факторы, связанные с условиями выполнения человеком конкретной деятельности; внутренние, субъективные факторы, проистекающие из индивидуальных особенностей человека.

Напомним, что в компонентном составе самоконтроля мы выделяем контролируруемую и эталонную составляющие, а также каналы прямой и обратной связи. Осуществление самоконтроля становится принципиально возможным только в том случае, когда имеется весь его компонентный состав, образующий замкнутую (кольцевую) структуру.

Выбор неправильных эталонов при выполнении какой-либо деятельности ведет к недостижению поставленной цели или получению некачественных результатов. Таким образом, если отсутствие эталона делает самоконтроль в принципе невозможным, то неправильное или недостаточно полное его формирование делает обращение к самоконтролю в итоге неэффективным. Осуществление самоконтроля становится в ряде случаев более простым и приводит к надежным результатам, если эталон находится вовне, перед человеком, в окружающей его среде.

Особенности передачи информации о контролируемой составляющей по каналу (или каналам) обратной связи для сличения с эталоном являются другим (помимо характера представленности самого эталона) существенным фактором, определяющим эффективность реализации самоконтроля. Эффективность эксплуатации технических систем снижается при отсутствии, неполноте, неточности или задержках обратной связи, несущей необходимую контрольную информацию для управляющего ею человека. Чем совершеннее организовано знание результатов, тем с большей мотивацией и надежнее работает последний. И, наоборот, несвоевременное поступление контрольной информации затрудняет самоконтроль, отрицательно влияет на его надежные характеристики.

На реализацию самоконтроля оказывают прямое влияние такие факторы, как понимание его значения для надежного выполнения деятельности, умение им пользоваться и владение различными способами самоконтроля. Однако учета только этих факторов и наличия всех структурных компонентов самоконтроля может оказаться

недостаточно для того, чтобы человек обратился к самоконтролю, если нет должного побуждения к его реализации. Среди психологических факторов запуска самоконтроля определяющая роль, как мы уже имели возможность отметить, принадлежит мотивации. Необходимо не только обучать человека навыкам самоконтроля, но и воспитывать в нем такие черты характера, которые побуждали бы к должному самоконтролю в его поступках, поведении, деятельности.

Среди внешних факторов существенное влияние на особенности функционирования самоконтроля оказывают сложность выполняемой деятельности, окружающая среда (освещение, шум, вибрация и т. д.), режим труда и отдыха человека. Чрезмерное напряжение, переутомление, состояние эмоционального стресса, монотонность в работе ведут, как правило, к ослаблению самоконтроля и соответственно к возрастанию вероятности ошибочных действий.

4.2. Надежность профессиональной деятельности и самоконтроль

Понятие «надежность» имело свою предысторию, прежде чем получило научную трактовку. Так, согласно Oxford English dictionary, слово «надежный» вошло в обиход в Англии уже в 1850 году (Levenbach, 1965). В толковом словаре русского языка надежный человек характеризуется как внушающий доверие, верный. Не меняя принципиально сущности приведенного определения, житейский опыт привносит дополнительные оттенки в его содержание. Характеризуя человека как надежного, обычно имеют в виду, что на него можно положиться, что он будет неукоснительно следовать взятым на себя обязательствам, данному им слову, обещанию. Это человек, который располагает к доверию в совместных с ним делах.

Первые попытки строгого определения этого понятия связаны с оформлением в середине XX века в недрах технических дисциплин проблемы надежности как нового научного направления. Потребность в нем была продиктована логикой научно-технического прогресса. Изменения, коснувшиеся фактически всех сторон техники, привели к коренным сдвигам в материалах, процессах, структуре и функциях технических устройств и систем. Авторы работ по теории надежности указывают немало причин, объективно приведших к постановке этой проблемы. Среди них можно назвать несколько, на наш взгляд, наиболее значимых.

Одна из причин – неуклонный рост сложности технических средств. Чем сложнее техническая система, чем больше число составляющих ее компонентов (деталей, узлов, приборов, механизмов и т. п.), тем выше вероятность того, что какой-то из них выйдет из строя, откажет, нарушив нормальный режим функционирования системы в целом. Преодоление этого, по выражению специалистов, «проклятого парадокса надежности» (чем сложнее техника, тем менее она надежна) потребовало развернуть исследования по отысканию специальных инженерных решений с целью повышения надежности техники. Другая причина связана с принципиальным расширением диапазона и одновременным усложнением условий, в которых эксплуатируются

технические средства. Сюда следует включить повышенные требования к ним при работе в условиях резких перепадов температуры, давления, воздействия сильных вибраций и других факторов внешней среды, оказывающих разрушающее влияние на технику, создающих дополнительные предпосылки к отказам в ее работе. Наконец, особо следует сказать еще об одной причине, связанной с повышением ответственности функций, выполняемых отдельными элементами технических средств (повышение «цены отказа»). Вообще говоря, одной этой причины было бы уже достаточно, чтобы поставить проблему надежности техники «в полный рост». Дело в том, что ненадежность технических средств влечет за собой не только экономические потери, ее последствия могут угрожать самому факту существования человеческой цивилизации. Причиной атомной войны могут стать, например, своевременно не обнаруженные и не устраненные обусловленные техническими неисправностями сбои, ложные тревоги компьютерных систем раннего обнаружения, включенных в управление космическим оружием. С трагическими последствиями для всего живого связаны технические неполадки и отказы в работе атомных электростанций.

Стремительно развиваясь, проблема надежности за короткое время стала ведущей проблемой техники, имеющей общегосударственное значение. Академик А. И. Берг, много сделавший для развертывания исследований по проблеме надежности в нашей стране, очень метко определил сущность этой проблемы, назвав ее «вечной». Бессмысленно искать решение ее на пути эпизодических мероприятий. Она требует к себе постоянного внимания. Пока будет иметь место движение технической мысли и соответственно создание новой техники, разработка новых технологий, проблема надежности, получая удовлетворительное решение на текущий момент, с неизбежностью будет по-новому возникать завтра и никогда не будет снята.

Итак, целенаправленная разработка теоретико-практических основ надежности началась в области техники. Однако сравнительно быстро сфера научных интересов к этой проблеме вышла за рамки ее первоначальной ориентированности. В целом можно сказать, что с начала 1960-х годов интерес к вопросам надежности все заметнее проявляется в философии, биологии, психологии.

Сравнительный анализ систем различной природы (биологических и технических) выявил наличие общего и специфического в обеспечении их надежности. Было показано, что понятие надежности не может ограничиваться рамками специальных наук. О надежности и соответствующих механизмах ее обеспечения можно говорить применительно к различным уровням организации материи (атомному, молекулярному и клеточному), к системам живой природы и общества. Иными словами, у надежности есть достаточные основания быть объектом философского анализа.

Вопросы надежности функционирования живых систем привлекли к себе особенное внимание. В процессе эволюции осуществлялось формирование и закрепление наиболее эффективных, оправдавших себя механизмов надежности биосистем. Все неверное, ненадежное отбрасывалось, и в этом заключалась одна из главных особенностей естественного отбора. Систематизация механизмов надежности, обнаруживающих свое присутствие на разных уровнях функционирования живых систем, еще ждет своего завершения.

Сегодня довольно трудно воссоздать хронологию обращения к термину «надежность» для характеристики функционирования различных сторон психики. Во всяком случае, в философских трактатах XVII–XVIII веков уже можно встретить неоднократное использование этого термина, который, правда, ни одним из авторов специально не истолковывается. Тем не менее вкладываемый в него смысл вполне угадывается. Например, Лейбниц, Кондильяк, Дидро говорят о том, что память человека недостаточно надежна, как, впрочем, и суждения наши могут быть несовершенны, ненадежны. На проблему психологической надежности обратил внимание Н. Г. Чернышевский, заметив, что человеку свойственно ошибаться, и особенно часто в своих житейских делах. Наша организация, как пишет А. А. Ухтомский, имея в виду человека в целом, принципиально рассчитана на постоянное движение, пробы и ошибки, причем последние занимают вполне нормальное место в высшей нервной деятельности^[140].

В неявном виде проблема надежности психики присутствовала в психологии с самого начала оформления ее в самостоятельную науку. Это обстоятельство обусловлено тем фактом, что любые формы функционирования психики не свободны от ошибочных проявлений.

Поэтому в «старых» текстах по психологии, характеризуя психические явления, авторы нередко употребляют термины «надежность» или «ненадежность». Ошибки в протекании познавательных процессов (восприятия, памяти, решении мыслительных задач и др.), неправильные действия, неадекватные в сложившейся ситуации поступки – все это примеры психической ненадежности, всегда находившиеся в поле зрения экспериментальной психологии. Пожалуй, в наиболее явном виде проблема надежности присутствовала с самого начала становления психопатологии, определившей психические нарушения, расстройства личности своим главным предметом исследования. Но все же, если говорить о психологии, то свое признание и обретение статуса научной проблема надежности получила в инженерной психологии. Именно в русле инженерно-психологических задач начались целенаправленные исследования по этой проблеме, были предприняты первые попытки формирования ее понятийного базиса и теоретико-методических основ. Инженерная психология впервые поставила вопрос о надежности профессиональной деятельности, тем самым обеспечив и само введение проблемы надежности в более широкий контекст ее рассмотрения в психологической науке.

Инженерная психология как самостоятельная научная дисциплина изучает объективные закономерности процессов информационного взаимодействия человека и техники с целью использования их при проектировании, создании и эксплуатации систем «человек – машина» (СЧМ). Возникновение инженерной психологии в нашей стране принято связывать с организацией в октябре 1959 года в ЛГУ лаборатории индустриальной психологии, руководителем которой был Б. Ф. Ломов. Широкую известность получила вышедшая в 1963 году в Издательстве Ленинградского университета монография Б. Ф. Ломова «Человек и техника» (в 1966 г. вышло второе, существенно дополненное издание). Она явилась программным научным трудом, давшим толчок к проведению широких исследований по основополагающим теоретическим и прикладным вопросам инженерной психологии. 1966 год знаменателен для инженерной психологии еще и тем, что в МГУ и ЛГУ были открыты факультеты психологии, в состав которых вошли кафедры инженерной

психологии, приступившие к систематической подготовке соответствующих специалистов.

Своим утверждением в инженерной психологии проблема надежности во многом обязана тому обстоятельству, что оператор по тем или иным причинам может допускать в процессе своей деятельности ошибки различного характера. Можно сказать, что проблема надежности оператора «выросла» из проблемы ошибок. Цена человеческих ошибок особенно остро стала ощущаться в условиях современной научно-технической революции. Подчас расплата за неправильные или несвоевременные действия оператора, управляющего сложной технической системой, может последовать в виде не только снижения показателей эффективности и надежности системы управления, экономических потерь, но и гибели людей. Поэтому в решении задачи обеспечения необходимой надежности автоматизированных систем управления важное, если не решающее, значение имеет определение надежности ее интегрального, наиболее ответственного звена – человека. Необходимо знать, сколько времени оператор может выполнять требуемые действия с заданной точностью, как изменяется его надежность в течение рабочего дня, в каких условиях человек начинает работать ненадежно, каковы причины его ненадежности. Чтобы ответить на эти вопросы, проблема надежности человека-оператора была поставлена и исследуется в инженерной психологии как одна из ее центральных проблем.

В современной инженерной психологии наиболее полным определением надежности человека-оператора является следующее: *надежность человека-оператора есть свойство человека безошибочно, точно и своевременно выполнять возложенные на него функции в течение требуемого времени и в определенных условиях деятельности.*

Предметом нашего научного интереса в области инженерной психологии стала проблема самоконтроля в системах «человек – машина», который мы трактуем как фундаментальный механизм обеспечения надежности деятельности человека-оператора. Результаты проведенных нами теоретических и практических исследований нашли отражение в монографиях «Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора» (Л., 1977); «Самоконтроль человека» (Л., 1989); «Надежность профессиональной деятельности» (СПб.,

1996); докторской диссертации «Психологические основы самоконтроля (в системах “человек – машина”» (Л., 1978). В соответствии с предложенной нами концепцией психологического обеспечения профессиональной деятельности^[141] учет самоконтроля как обязательного условия надежной работы человека-оператора предполагает решение следующих задач.

От того, насколько еще на этапе проектирования предусмотрены и учтены требования к факторам окружающей среды и техническим средствам, которыми управляет оператор, зависит последующая динамика самоконтроля. Важно на этапе проектирования конструировать технические устройства таким образом, чтобы впоследствии их устройство способствовало уверенной работе оператора. Неучет этого обстоятельства приведет к тому, что оператор вынужден будет лишней раз проверять свои действия и принимаемые решения лишь потому, что какие-то средства управления и контроля выполнены неудачно в инженерно-психологическом отношении. Важно «запроектировать» самоконтроль человека-оператора, т. е. уже на этапе проектирования предусмотреть в конструкции будущей системы такие возможности, которые позволяли бы оператору на этапе эксплуатации технических средств осуществлять самоконтроль в процессе приема и переработки информации, управляющих (или регулирующих) воздействий на систему. С помощью специальных надписей, световой сигнализации, указателей, табло, дублирующих приборов можно облегчить оператору самоконтроль безошибочности приема и переработки информации от пульта управления и выработку на ее основе решения о характере управляющего воздействия на систему. Для этих же целей рекомендуется предусматривать средства, подтверждающие обнаружение сигнала. Это облегчит самоконтроль оператора и поможет ему быть более уверенным в правильности своего вывода о наличии или отсутствии сигнала.

Надежность управляющих действий, как и приема и переработки информации, также может быть обеспечена с помощью самоконтроля. Для этого необходимо, чтобы в самом конструктивном исполнении органов управления предусматривалась возможность осуществления инструментального самоконтроля. Этого можно добиться с помощью применения органов управления, различающихся формой, размерами и цветом, либо путем введения утапливающихся кнопок вместо кнопок с

самовозвратом после нажатия на них. Вероятность правильного ввода информации в техническую систему может быть значительно повышена, если оператору будет предоставлена возможность контроля своих действий с помощью визуальных устройств контроля набора.

В конструкции оборудования рекомендуется предусматривать устройства для предупреждения оператора при совершении им ошибки. Один из способов заключается в том, что в систему включаются дополнительные контуры, которые обеспечивают подачу информации оператору об эффекте его управляющих действий. Введение таких контуров позволяет оператору получить контрольную информацию о результатах управляющих действий прежде, чем они достигнут выхода системы, и тем самым дает возможность своевременно исправлять допущенные ошибки.

Надежность эксплуатации технических систем снижается при отсутствии, неполноте, неточности или задержках обратной связи, несущей необходимую контрольную информацию для человека-оператора. Знание результатов собственных действий является важным условием надежной работы оператора. Это усиливает его мотивацию, поскольку оператор работает тем лучше, чем яснее он понимает смысл и целесообразность своих действий. Например, ситуации сенсорной изоляции характеризуются резким сокращением обратной афферентации. В таких условиях возникают большие трудности в осуществлении самоконтроля, вплоть до его полной утраты и наблюдаемой при этом психической дезинтеграции личности^[142]. С другой стороны, обеспечение обратной связи в виде сообщений о результатах работы способствует сохранению надежности оператора в экстремальных условиях.

Несвоевременное поступление контрольной информации, затрудняя самоконтроль, отрицательно влияет на надежность характеристики оператора. Введение какой-либо задержки между выполнением движения и зрительной обратной сигнализацией о его результатах приводит к разрушению или изменению типов движения оператора и одновременно уменьшает их точность. Правда, всегда следовать принципу, что чем меньше время задержки сигналов обратной связи, тем лучше, будет не совсем верно. В некоторых случаях контрольная информация, передаваемая с очень малым временем задержки, может оказаться помехой для восприятия других сигналов. Поэтому вопрос о

времени задержки сигналов обратной связи должен решаться применительно к конкретной системе «человек – машина» и с учетом тех функциональных обязанностей, которые возложены в ней на оператора.

От того, насколько полно удовлетворяется потребность обучающихся в самоконтроле правильности собственных действий, зависит эффективность процессов обучения и тренировки. Установлено, что процесс подготовки операторов на тренажерах протекает быстрее и с более прочной выработкой профессиональных навыков, если с помощью специальных приборов обеспечена возможность для тренирующихся воспринимать результаты своих действий и тем самым осуществлять самоконтроль за их правильностью. Не имея возможности видеть результаты своих действий в процессе подготовки, оператор не может быть уверен в их правильности, и поэтому в итоге он либо не научится должным образом реагировать, либо его ответные реакции будут отличаться большой вариативностью. Способ организации самоконтроля имеет важное значение при формировании у человека в процессе тренировки готовности к встрече с редко возникающими ситуациями и умения быстро настроить себя на экстренные реакции.

Произвольная активизация самоконтроля может вызываться факторами жизненно важными или затрудняющими нормальное протекание деятельности. Причиной известной на практике задержки в реагировании человека при возникновении аварийной обстановки является «оператор проверки»: когда наступает момент решения об аварийном действии, то вследствие его большой значимости человек-оператор в убыстренном темпе повторно проверяет ход принятого решения и только после этого выполняет его. Во время отработки аварийных ситуаций на летном тренажере при ограниченном времени на принятие решения у пилотов отмечалось увеличение частоты обращения к контрольным приборам, а также длительности фиксации взгляда на некоторых из них. При моделировании аварий в энергосистемах имели место неоднократные возвращения операторов с целью самоконтроля к уже осмотренным приборам. Совершенно очевидно, что аварийные ситуации требуют от оператора быстрых решений и действий, подчас не оставляя необходимого времени на проверку их правильности. Естественно, что дефицит времени на

самоконтроль повысит функцию риска в решениях оператора и увеличит вероятность ошибок в его действиях. Как же все-таки помочь оператору справиться с такими ситуациями и надежно выполнить свои профессиональные обязанности?

Для этих целей оказываются чрезвычайно полезными предусмотренные в системе технические устройства, которые позволяют оператору быстро и уверенно, не задерживаясь на операциях перепроверки, перейти от приема значимой информации к исполнению необходимых действий. К таким устройствам относятся различные виды предупреждающих (прогнозирующих, предсказывающих), направляющих и командных сигнализаторов.

Если обратиться к труду операторов различных профессий, то характерной для них тенденцией, отмеченной на практике, является снижение самоконтроля при более простых условиях работы по сравнению со сложными. Например, снижением внимания и самоконтроля объясняется тот факт, что большой процент тяжелых летных аварий, по данным зарубежной статистики, какими являются столкновения самолетов в воздухе, происходит в простых метеоусловиях. Еще один фактор связан с режимом труда и отдыха человека. Чрезмерное напряжение, переутомление, монотонность в работе приводят, как правило, к ослаблению самоконтроля и соответственно к возрастанию ошибочных действий. Поэтому уже на этапе проектирования следует стремиться, насколько это возможно, предвосхитить разнообразие факторов, неблагоприятно сказывающихся на функционировании самоконтроля, с тем чтобы учесть необходимые меры по их устранению в проекте деятельности, и прежде всего в тех его разделах, которые регламентируют режим труда и отдыха, содержат программы отбора и профессиональной подготовки, методические указания по овладению способами психической саморегуляции и поддержания работоспособного состояния.

Обнаружение и опознание неотъемлемым образом включены в процесс приема информации, а в некоторых случаях составляют даже основное содержание деятельности. Операторам радиолокационных станций для эффективного решения задачи по обнаружению цели оказывается недостаточно информации, которую они получают за время одного обзора. Чтобы уменьшить вероятность ложной тревоги и

принять окончательно правильное решение об обнаружении цели, операторы обращаются к самоконтролю, который проявляется в двух-трех и большем числе смежных обзоров для подтверждения сигнала цели в одном и том же месте экрана^[143]. С возрастанием сложности задачи опознания усиливается потребность в самоконтроле.

Принятие решения является ответственным моментом на этапе переработки информации. Изучению «входных» (прием информации) и «выходных» (осуществление принятого решения) характеристик оператора была посвящена едва ли не подавляющая часть работ в области инженерной психологии в первые годы ее становления. С принятием решения неразрывно связана оценка поступившей к оператору информации, на основании которой вырабатывается решение по управлению системой. Именно способность принимать решения является одной из тех важных характеристик, которая позволяет говорить об операторе как о звене особого рода в системе «человек – машина», определяющем целенаправленный и организованный режим функционирования системы управления, прогнозирующем ход событий и возможные изменения объекта управления.

Принятие решения заключается в конечном счете в выборе какой-то одной из нескольких (по крайней мере двух) возможных стратегий поведения. Выбирается, как правило, та стратегия, которая по сравнению с другими является наиболее адекватной для решения поставленной задачи. Субъективно отношение оператора к принятому решению находит выражение в переживании им чувства уверенности – неуверенности. Степень уверенности в правильности принимаемого решения будет зависеть от того, насколько более предпочтительным по сравнению с остальными посчитает он выбираемый вариант стратегии. Иными словами, чем более очевидным для оператора предстает выбор правильного решения, тем увереннее он себя чувствует. Можно сказать, что он будет переживать наивысшую уверенность в том предельном случае, когда не будет иметь ни малейшего повода к сомнению в правильности принимаемого решения. В противоположной ситуации оператор переживает чувство неуверенности, которое должно быть выражено тем сильнее, чем более затруднительным для него окажется окончательный выбор. Тем не менее оператору необходимо принимать решение и тогда, когда

ситуация для этого не является достаточно определенной и выбор адекватной стратегии не носит однозначного характера. Чтобы свести до минимума элемент риска, оператор применяет сравнительный анализ возможных стратегий поведения, пытаясь выделить среди них наиболее адекватную. В ходе такого анализа, который сам по себе может развернуться в довольно сложный мыслительный процесс, оператор обращается к самоконтролю, с помощью которого мысленно определяет, какой из рассматриваемых стратегий отдать предпочтение.

Большая роль в принятии решения на речемышлительном уровне принадлежит оперативному мышлению, которое включает в себя выявление конкретных задач по управлению технической системой и нахождение путей их решения. Общая логика решения задач операторного типа выступает как ряд этапов, связанных прямыми и обратными связями. При этом на каждом из этапов посредством самоконтроля осуществляется проверка соответствия того, что ожидалось и до определенного момента времени выступало как гипотеза (гипотеза-эталон) с тем, что реально произошло. П. Линдсей и Д. Норман отмечают, что человеку необходимо контролировать продвижение процесса решения задачи и полученные промежуточные результаты^[144]. Процесс решения задачи является осознанным и эффективным, если осознаются не только операции, регулирующие и направляющие ход решения, но также и операции, осуществляющие контролирование хода решения и истинности его результатов^[145].

За этапами приема и переработки информации следует реализация принятого решения, которая состоит в выборе необходимой программы действий и ее последующем осуществлении. Надежность данного этапа будет зависеть от того, насколько правильно оператор реализует принятое решение. Соблюдение этого условия предполагает активное обращение к самоконтролю. Моторный компонент выступает в качестве одного из ведущих в процессе реализации принятого решения, и, как установлено специальными исследованиями, в состав его обязательно входят контрольные движения, позволяющие осуществить текущую проверку отдельных фаз и всего хода действия.

Глава 5

Здоровая личность и самоконтроль

5.1. Психология здоровья как научное направление

Становление психологии личности на Западе происходит на рубеже 50-60-х годов XX века и связано прежде всего с именем Г. Олпорта. Первый курс по этой дисциплине был им прочитан в Гарвардском университете (США). Однако история оформления теории личности и ее основополагающих идей как одного из важных разделов психологической науки берет свое начало в работах российских психологов и психиатров во второй половине XIX – начале XX веков. В 1887 году П. П. Викторов выступает на первом съезде российских психиатров, который проходил в Москве, с докладом «Учение о личности как нервно-психическом организме»^[146]. Его считают пионером в России по этой сложнейшей тематике. Отсутствие целостной теории личности не позволяет, по мнению Викторова, занять аргументированную позицию в вопросе о том, что считать психически здоровой и психически больной личностью. Речь идет о тех случаях, когда приходится иметь дело не с очевидными проявлениями душевной болезни, а с теми более или менее незначительными отклонениями от нормы, которые не составляют еще психического заболевания в узком смысле этого слова. Эта мысль получила в дальнейшем конкретное развитие в концепции «предболезнь», предложенной представителем бехтеревской научной школы профессором С. Б. Семичёвым^[147]. Согласно автору, предболезнь является одной из степеней здоровья, она представляет собой лишь вероятность заболевания, а поэтому отождествлять ее с болезнью, которой она предшествует, недопустимо. «Предболезненные состояния, – заключает Семичёв, – правильнее квалифицировать не как промежуточные между нормой и патологией или между здоровьем и болезнью, а как переходные от нормы к болезни. Тем самым они сохраняют статус здоровья, несмотря на то что не относятся к норме»^[148].

Теоретическая разработка проблем личности и индивидуальности находит отражение в конце 80-х годов в работах В. Ф. Чижана, видного русского психолога того времени и одного из основателей

экспериментальной психологии в России^[149]. Ее итогом стала большая работа «Элементы личности», которая была опубликована в журнале «Вестник психиатрии». Он сделал особый акцент на том, что господствующее настроение человека выступает как его главное психическое свойство. Подчеркивал, что разрушение психической жизни непременно начинается с ослаблением высших чувствований.

Известный русский психиатр и психотерапевт А. Ф. Лазурский, яркий представитель научной школы В. М. Бехтерева, является автором не только на то время первой полноценной теории личности в отечественной психологии, но и практически первой в мире^[150]. Ее основные положения ученый представил в докладе «Классификация личностей» на заседании философского общества в 1913 году. Рассматривая личность как биосоциальный организм, Лазурский выделяет в качестве ее главной основы нервно-психическую организацию. Другой ее важной стороной он считал отношение личности к внешней среде (природе, людям, социальным группам, духовным ценностям и др.). Лазурский придавал особую роль отношениям в достижении душевной гармонии личности, под которой понимал разносторонность, полноту и согласие психических функций человека. Вершина разработки идеи отношений представлена в творчестве В. Н. Мясищева, одного из талантливых и последовательных учеников В. М. Бехтерева^[151].

Концепция здоровой личности является системообразующей в современной психологии здоровья. У истоков ее разработки стояли выдающиеся отечественные ученые С. С. Корсаков, И. А. Сикорский, В. М. Бехтерев^[152].

С. С. Корсаков формулирует положение, которое в той или иной интерпретации получило в последующем свое признание и развитие как в отечественной, так и зарубежной психологии. Личность, – говорит ученый, – не есть нечто «застывшее», она подвержена изменениям под влиянием внутренних и внешних причин.

Впервые в мировой психологии в своей фундаментальной работе «Курс психиатрии» (первое издание в 1893 году) Корсаков предпринял попытку раскрыть совокупность условий, предопределяющих развитие здоровой личности. К числу таких условий он относит следующие:

1. Роль наследственного фактора

- Устранять влияние наследственности со стороны психически нездоровых родителей. После выздоровления несколько месяцев не вступать в половые контакты.

- Устранять влияние наследственности со стороны родителей, имеющих признаки нездоровья или недоразвития. Разъяснять вред для потомства браков с людьми хилыми; браков с людьми очень юными, недоразвитыми.

- Устранять влияние наследственности со стороны старых родителей. Разъяснять вред браков с лицами очень старыми, но еще не лишенными способности к деторождению.

- Устранять влияние наследственности со стороны кровных родителей. Разъяснять вред браков между кровными родственниками из дегенеративных семей.

2. Условия зачатия

- Уделять внимание состоянию родителей во время зачатия. Врачу необходимо информировать, что половые отношения в состоянии опьянения могут привести к непоправимым последствиям.

3. Состояние здоровья матери во время беременности

- Соблюдать профилактические меры в отношении вредных условий, касающиеся сохранения здоровья матери во время беременности.

- Не допускать моральных потрясений для матерей во время беременности.

- Освободить матерей во время беременности от тяжелого труда.

- Необходимо удалять беременную женщину из негигиенической местности.

4. Условия развития детей

- Создание условий развития первого детства. Выбор кормилицы и запрещение употребления ею вина и наркотических средств.

5. Воспитание детей

- Внимательное отношение к воспитанию.

Неправильное воспитание может сказаться в отношении нервно-психической организации. По мнению Корсакова, к душевным болезням предполагает как переутомление мозга, так и избалованность, отсутствие твердых основ, неразвитость чувства долга, отсутствие сознания обязанности трудиться, отсутствие самообладания и способности управлять своими влечениями и вниманием, отсутствие чувства удовольствия от труда и от принесения пользы и удовольствия другим людям.

- Умственное и нравственное воспитание должно идти параллельно с физическим, а не в ущерб ему.

С. С. Корсаков дает ряд конкретных рекомендаций по воспитанию детей, у которых родители страдают душевными болезнями; воспитания детей, склонных к нервным нарушениям, представляющих признаки слабой нервной системы; воспитанию детей с преждевременным развитием половой потребности и увлечением спиртными напитками, сильным развитием фантазий или религиозного мистицизма, суеверия, развития тщеславия или обидчивости.

6. Профилактика нарушений в период полового развития

Корсаков отмечает, что необходимо пристальное внимание к профилактике нарушений в период полового развития. Должного внимания требует как физиологическое, так и психическое развитие. Следует подмечать психические изменения – изменения характера, появление новых влечений, заносчивость, рассеянность, невнимательность к обучению, странности. Непонимание и нетактичное отношение к таким проявлениям может приводить к изменению характера, нравственной искаженности, покушению на самоубийство или психическому расстройству.

7. Здоровый образ жизни

Психологические воззрения И. А. Сикорского, его творческое наследие и по сей день остаются не изученными в полной мере, не раскрыто в достаточной степени значение его работ для современного психологического знания^[153].

Научное наследие Сикорского имеет огромное значение для современной психологии здоровья с учетом рассмотренного им целого

ряда вопросов: сохранения общественного здоровья; изложение основополагающих задач гигиены и профилактики; выделение психологических факторов формирования здоровой личности; изучение условий повышения работоспособности и организации режимов труда и отдыха; влияние здорового образа жизни на состояние психического здоровья. Забота о сохранении психического здоровья женщин должна быть первоочередной задачей среди государственных мер по охране общественного и индивидуального здоровья населения.

Из всего обширного учения о здоровой и больной душе, Сикорского особенно глубоко интересовала детская душа. В 1912 г. в Киеве он основал первый в мире Институт детской психологии. Решающую роль в воспитании ученый отводил родителям, видя в этом важнейшее условие формирования психического здоровья детей. Большое значение придавал нравственному и духовному воспитанию детей, рассматривая это как необходимый залог к становлению нравственного здоровья общества. Наиболее благоприятными для нравственного воспитания Сикорский считал годы юности, время выбора жизненного пути.

Выделяя ошибки воспитания (расслабляющее, жесткое, пренебрежительное), он поясняет, что возраст родителей; их душевные и нервные страдания; чрезмерное переутомление, изнуряющий труд; крайне выраженные умственные перенапряжения; злоупотребление спиртными напитками; тяжелые переживания матери во время беременности и некоторые другие причины могут нарушать развитие и ослаблять психическое здоровье детей. В своих трудах Сикорский разрабатывает основы нервно-психической гигиены ребенка в разные периоды развития.

Многие идеи Сикорского так или иначе связаны с разработкой концепции личности, в том числе обеспечения ее здоровья. В этом контексте он обсуждает психофизиологические основы личностных образований; излагает представления о норме и патологии психического развития, в том числе причин личностных нарушений в онтогенезе. Личность остается здоровой, пока выполняется основное условие ее гармоничного существования: единство, примирение и соглашение всех присущих ей психических актов. Центральными составляющими личностной гармонии определяются воля и

самосознание. Понимание Сикорским нормы и патологии открывает перспективы своевременной коррекции возможных отклонений, в том числе таких причин дисгармонии, как одиночество, отчуждение, склонность к суициду, алкоголизация и др. В целом можно сказать, что вопросам нравственного и духовного становления личности Сикорский придает решающее значение.

Зарождение отечественной психогигиены как науки относится к концу XIX века. В 1887 году на первом Всероссийском съезде невропатологов Сикорский впервые представил доклад, в котором были затронуты вопросы промышленной психогигиены. Режим труда и отдыха – лучшая оздоровительная мера, так как она соответствует самому строению и свойствам нервной системы. Говоря о влиянии труда на здоровье человека и важности соблюдения норм труда, Сикорский подчеркивал, что правильно организованный труд необходим для здоровья человека.

Большое значение Сикорский придавал наследственному фактору, оказывающему существенное влияние на формирование личности. Он рассматривал личность как совокупность врожденных и приобретенных качеств. С его точки зрения, на начальных этапах возникновения психического движущей силой процесса развития является механизм адаптации организма к условиям внешней среды, а на последующих этапах возрастает роль социального фактора.

В своих трудах Сикорский обосновывал необходимость глубокого комплексного изучения человека, выявления индивидуальных особенностей конкретной личности. Им была высказана идея интегральной индивидуальности, под которой понимал единство когнитивного, эмоционального, волевого и физического начал; были раскрыты психофизиологические основы личностных образований; предложена типология личности.

Можно сказать, что творческое наследие Сикорского представляет безусловный интерес для разработки концепции здоровой личности, на которой все пристальнее сосредотачивается современная психология здоровья.

Со студенческих лет В. М. Бехтерева интересовали вопросы познания личности. Разрабатывая учение о личности, он рассматривал его как основу воспитания человека и преодоления аномалий в его поведении. Подчеркивая важность изучения ненормальных

проявлений психической сферы, вместе с тем Бехтерев не считал изучение психики душевнобольных ключом к познанию внутреннего мира здоровых. Признавая роль наследственности в развитии личности, вместе с тем самым решительным образом выступал против ее преувеличения.

Тему психического здоровья российского народа Бехтерев формулирует уже в самом начале своей научной деятельности. основополагающим для последующего развития психологии здоровья стал доклад на тему «Личность и условия ее развития и здоровья», с которым Бехтерев выступил в сентябре 1905 г. в Киеве на втором съезде российских психиатров. Делегаты и гости съезда стоя приветствовали речь ученого громом аплодисментов. Она имела большой резонанс в обществе. Изложенные ученым основные положения концепции здоровой личности оказались провидческими и получили убедительное подтверждение в дальнейшем развитии наук о человеке, в том числе и становлении психологии здоровья как самостоятельного научного направления во второй половине XX века. Основные тезисы доклада рассматриваются в нашей работе, посвященной научной концепции В. М. Бехтерева^[154]. Здесь только заметим, что согласно Бехтереву, основы будущей личности закладываются еще в дошкольном возрасте и связаны, прежде всего, с правильным и рациональным воспитанием ребенка с первых дней его жизни. Правильно поставленное воспитание играет огромную роль не только в развитии характера, но и в укреплении физического и психического здоровья. Неоспоримо значение воспитания в отношении приучения человека к труду, порядку, физическим упражнениям и гигиене. Душевное нездоровье может развиваться под влиянием негативных воспитательных условий, сложившихся в раннем детстве. Недостатки воспитания, обусловленные родительскими ошибками, нравственно калечат ребенка, он вырастает существом антисоциальным, эгоистичным, игнорируя общечеловеческие ценности, являющиеся для него чем-то чуждым. Воспитание должно создавать личность самостоятельную, инициативную, разумно критичную к себе и ко всему окружающему. Нравственное воспитание личности предусматривает развитие чувства социальной любви и сострадания, правды и уважения ко всему

общественно ценному, долга и ответственности, в том числе и ответственности за собственное здоровье.

Наша позиция в выборе пути, по которому пойдет открытая по нашей инициативе 1 сентября 1989 года кафедра психологического обеспечения профессиональной деятельности при факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета, заключалась в следующем. Мы исходили из того, что будущее благополучие России, помимо всего прочего, будет кардинально зависеть с одной стороны, от того, насколько должным образом будет поставлено во всех сферах не только государственное, но и рыночное управление, а с другой – насколько успешно будет решаться общегосударственная задача по развитию и воспитанию здоровой нации. В обоих случаях отчетливо виделась роль включенности психологии в решение этих задач, что, в свою очередь, и обусловило нашу нацеленность на приложение сил к постановке и разработке двух новых для отечественной психологии научных направлений: психологии менеджмента и психологии здоровья. В данной работе мы сосредоточим внимание на втором направлении.

В настоящее время проблематика психологии здоровья привлекает к себе повышенное внимание, она регулярно обсуждается на психологических конгрессах, конференциях и симпозиумах^[155]. По этому направлению в России изданы учебник, учебные пособия, практикумы и монографии. Базовый курс по психологии здоровья читается во многих высших учебных заведениях страны, осуществляется подготовка магистров и аспирантов по этому профилю.

К числу основных задач исследований, которые находятся в сфере научных интересов психологии здоровья, относятся следующие:

- определение базисных понятий психологии здоровья;
- методы диагностики и оценки психического и социального здоровья;
- разработка доступных для самостоятельного применения методик оценки состояния здоровья;
- исследование и систематизация критериев психического и социального здоровья;
- исследование барьеров здорового поведения;
- изучение факторов, влияющих на отношение к здоровью;

- факторы здорового образа жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья);
 - психологические методы мотивирования к здоровому образу жизни;
 - самоуправление, саморегуляция и самоконтроль как факторы психического и социального здоровья;
 - психические механизмы здорового поведения;
 - формирование внутренней картины здоровья;
 - коррекция индивидуального развития;
 - профилактика психических и психосоматических заболеваний;
 - исследование состояний предболезни и их профилактика;
 - определение путей и условий для самореализации, раскрытия творческого и духовного потенциала личности;
 - разработка концепции здоровой личности;
 - психологические механизмы стрессоустойчивости;
 - социально-психологические факторы здоровья (семья, организация досуга и отдыха, социальная адаптация, общение и др.);
 - гендерные аспекты психического и социального здоровья;
 - разработка индивидуально-ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
 - детская и школьная психология здоровья;
 - психологическое обеспечение профессионального здоровья;
 - психология долголетия, признаки психического старения и их профилактика;
 - психологическая помощь при завершении жизненного пути.

Психология здоровья занимает одну из приоритетных позиций в решении общегосударственной задачи по развитию и воспитанию здоровой нации. Главный акцент в этой области знания делается на изначальном формировании здоровой психики и последующем поддержании ее функционирования в таком качестве. В центре внимания человек как субъект здоровой психики, забота о здоровье здорового человека. В стратегическом плане принципиально большего эффекта следует ожидать, если сосредоточить необходимые усилия на предотвращении самих причин, которые приводят к психическим заболеваниям. Задачу психологического обеспечения здоровья следует решать последовательно и применительно ко всем этапам жизненного

пути человека. Если профилактика здоровья и укрепление защитных сил организма с давних пор находятся в сфере внимания медицинской науки, то наши знания о сущности и путях обеспечения здоровья личности пока еще не могут быть признаны удовлетворительными. В несопоставимо большем объеме мы располагаем представлениями о разнообразии известных на сегодня видов нездоровья, связанных с теми или иными нарушениями в психическом статусе личности.

В современной психологии здоровья в России наметились определенные линии развития, которые включают в себя опыт теоретических и эмпирических исследований. К ним следует прежде всего отнести: феномен отношения к здоровью; психологические основы здорового образа жизни; выявление состава и раскрытие содержания критериев психического и социального здоровья; барьеры здорового поведения; гендерный фактор в психологии здоровья. Психологическое обеспечение здоровья находит свое практическое решение в разработке конкретных тем, составляющих содержание онтогенеза. Речь идет об улучшении условий формирования, укрепления и сохранения психического здоровья; культуры здоровья детей раннего и дошкольного возраста; о здоровьесберегающих принципах и технологиях в школьной образовательной среде; о психологическом статусе здоровой семьи; психологическом обеспечении профессионального здоровья; профилактике старения и психологических факторах долголетия. Базовой составляющей здоровья личности является ее приверженность духовно-нравственным ценностям.

Впервые в современной как западной, так и отечественной психологии была предпринята попытка изложить в развернутом виде концепцию психологического обеспечения здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути. Это нашло отражение в виде серии логически взаимосвязанных между собой изданий: «Психология здоровья дошкольника» (2010); «Психология здоровья. Школьный возраст» (2006); «Психология профессионального здоровья» (2006); «Геронтопсихология» (2007).

В 2013 году выходит первая в России коллективная монография «Здоровая личность»^[156]. В ней обсуждаются методологические подходы к изучению человека и его здоровья, роль перинатального периода и подросткового возраста в обеспечении личностного

здоровья, проблемы здоровой личности в контексте педагогики, теоретические модели здоровой личности, телесный и гендерный аспекты здоровой личности, а также ряд специальных вопросов, относящихся к общей теории личностного здоровья: отношение к здоровью, структура и направления развития личности, эмпатия как фактор нравственного здоровья и др.

Воспитание здоровой личности, созидание в целом здорового общества немислимо без самой активной и содержательной включенности в этот процесс со стороны государства. На это важнейшее обстоятельство обращали специальное внимание Мержеевский, Корсаков, Сикорский. Но с особенной остротой и тревогой его роль прозвучала в публикациях и публичных выступлениях Бехтерева. Только в том случае народ будет здоровым, – говорил он, – если за обеспечение физического и психического здоровья людей государство возьмет на себя ответственность. Под его контролем и непосредственным участии должна проводиться в жизнь не только пропаганда здорового образа жизни, но и необходимые оздоровительные мероприятия. Среди них Бехтерев важное значение придает вопросам психогигиены и профилактики психических заболеваний, охраны здоровья.

В современной России трудно переоценить роль средств массовой информации в обеспечении здоровья граждан. Средства массовой информации обладают огромными возможностями воздействия на психику человека. Их участие в пропаганде психического здоровья личности с учетом национального значения этой проблемы должно носить фронтальный характер. Одна из неотложных задач, которую они обязаны систематически решать, – это привнесение в общество духовно насыщенного мировоззрения, с активным привлечением примеров жизнедеятельности тех людей, которые могли бы быть в этом смысле подлинными образцами для подражания. Средства массовой информации должны помогать человеку укрепиться в собственной значимости и полезности пребывания в этом мире, открывать перед ним перспективу приложения собственных сил, помогать в определении жизненного пути. Противоестественно, если они используют свои средства воздействия, провоцируя у людей тягостные переживания эмоций страха и собственной незащищенности. Агрессивная пропаганда насилия, жестокости,

бездуховности несовместима с перспективой формирования здорового общества, лишая его последних надежд на будущее благополучие.

Всемирная организация здравоохранения к числу критериев психического здоровья относит и способность человека к самоуправлению, самоконтролю. Данные клинической практики позволяют говорить о том, что целый ряд психических расстройств сопровождается ослаблением, утратой, или, наоборот, неоправданно избыточным проявлением самоконтроля. Это имеет место, например, в случае психозов, депрессий, ипохондрии, шизофрении, психопатий, психастении и др. заболеваний. Исследования последнего времени ориентированы на раскрытие психогенетической природы расстройств самоконтроля^[157]. Вместе с тем, сама тема самоконтроля и здоровья все больше привлекает к себе внимание. В этом направлении разрабатываются методы самоконтроля, которые позволяют сохранить здоровье и предупредить развитие серьезных заболеваний^[158]. Фундаментальная роль и практика осуществления самоконтроля в обеспечении физического и психического здоровья человека представлена в восточной традиции.

5.2. К истории феномена самоконтроля: восточная традиция

Аюрведа

Аюрведа представляет собой систематику первых медицинских знаний в истории нашей цивилизации. Еще в период XV в. до н. э. – VII в. н. э. аюрведа уже была основой официальной государственной медицины в Индии. Слово «аюрведа» в переводе с санскрита образовано из двух корней: аюс – означает «жизнь», а веда – «знание» или «наука», что в буквальном переводе звучит как «наука жизни».

Аюрведа включает в себя следующие отрасли медицины: педиатрию, гинекологию, акушерство, офтальмологию, фармакологию, гериатрию, оториноларингологию, общую медицину, хирургию, психиатрию. Избавление от телесных недугов не рассматривается в аюрведе как конечная цель. Она представляет собой скорее систему оздоровления, а не науку лечения. Поэтому и основной принцип аюрведы заключается в том, чтобы дать самому человеку возможность оздоровить себя, опираясь при этом на самоконтроль в организации своей жизнедеятельности.

Диагностический арсенал аюрведы достаточно нетрадиционен. Подготовленный в этой области специалист способен надежно выявлять наличие и характер протекания патологических процессов в организме, используя помимо биохимических и инструментальных средств показатели пульса, осмотр языка, лица, ногтей и губ, принимая во внимание также выражение глаз, цвет кожи, особенности голоса. Пациента расспрашивают об ощущениях после принятия пищи и в целом об особенностях пищевого поведения, его настроения, наклонностях, особенностях образа жизни, режиме труда, режиме сна и отдыха. Принимается во внимание физическая природа пациента: вес, рост, качество тканей, их плотность и прочность. В аюрведической терапии используются только природные, натуральные средства – растения, минералы, материалы. Не применяются химические синтезированные лекарственные препараты.

Главная отличительная особенность аюрведы заключается в том, что здоровье и недуг трактуются в ней с целостной или, как принято говорить в настоящее время, с системной, холистической точки зрения. Она подходит к человеку как единому целому, обращая основное внимание не на части, а на общее состояние организма, присущие ему особенности, рассматривая человека в единстве с окружающим его миром как открытую систему. Надо не только устранить симптом и саму болезнь, но и устранить породившую их причину. В этом отличие от современной медицины. На основе целостного подхода формируется стратегия оздоровления, вносятся необходимые коррективы в образ жизни, сложившиеся привычки, предпочтения в еде и т. д. Даются необходимые лекарства. Строго индивидуальный подход к пациенту лежит в основе этой концепции.

Аюрведа предоставляет каждому человеку необходимые знания, с помощью которых он способен научиться слушать язык своего тела и правильно понимать те сигналы, которые посылают ему органы чувств, и в соответствии с ними выстраивать должное поведение в интересах собственного здоровья. Она исходит из того, что тип конституции каждого человека имеет свои особенности, которые необходимо учитывать как при исцелении больного организма, так и в подборе индивидуально ориентированных рекомендаций о здоровом образе жизни.

Аюрведа учит, что великое множество болезней вызывается в сущности только двумя причинами: это пища и образ жизни, не соответствующий конституции человека, его возрасту, климату и сезону года. В индо-тибетской традиции сложились и первые знания о здоровом образе жизни, в котором явно просматривается ведущая роль самоконтроля. Эти знания прошли убедительную проверку временем, но только сейчас они начинают привлекать к себе повышенное внимание. Невежество тоже считается одной из главных причин всех болезней. Причем невежество это не просто недостаток знания, а это скорее невосприимчивость к новому, нежелание следовать законам жизни. Оно порождает вечную неудовлетворенность, приводит к тягостным пессимистическим переживаниям, пагубным страстям, несправедливому гневу. Преодоление невежества, умеренность во всем и прирожденная естественность составляют надежную основу

здорового образа жизни, определяя физическое и психическое благополучие человека.

Аюрведа является одной из самых высокоразвитых этических и психологических систем. Она учит, что всевозможные болезни, весьма часто трудно излечимые, возникают у лиц, ведущих предосудительный образ жизни. Например, у людей, подчинивших всю свою жизнь только идее личного обогащения; у клеветников, воров и убийц; поклонников еды, питья и беспутства. Благосостояние не только отдельного человека, но также семьи, общества и государства зависит от разумной жизни, от разумного физического и умственного труда, т. е. труда целесообразного, индивидуально организованного, не обремененного чрезмерным перенапряжением. Необходимо воспитывать в себе потребность в самоконтроле, содержать в чистоте ум и тело, оберегать себя от всевозможных излишеств, потому что они препятствуют гармоничному умственному и физическому развитию. Следует постоянно заботиться о правильном, здоровом функционировании своих органов чувств, что обережет вас от ложных представлений об окружающем мире. Их не следует излишне утруждать, как, впрочем, не следует и оставлять в бездействии. Речь не должна быть лживой, грубой, оскорбительной и многословной. Не допустимы четыре деяния языка: ложь, болтливость, грубость и сплетни. По отношению к здоровью внутренняя речь может быть не менее разрушительной. Поэтому необходим категорический отказ и от мысленной брани.

Очень часто трудно излечимые или считающиеся неизлечимыми болезни возникают вследствие нашего неумения осуществлять самоконтроль за своей эмоциональной сферой. Полезны для здоровья следующие чувства: приветливость, бескорыстие, терпение, стойкость, правдивость, совесть, сострадательность, детская способность к изумлению миром, беспристрастность и др. Напротив, уменьшают сопротивляемость к различным болезням: грубость, себялюбие, тревожность, суетность, тщеславие.

Западная медицина еще только начинает, считает Д. Чопра^[159], использовать в лечебных целях возможности, которые таятся в связи разума и тела. Отчаяние перед наступающей старостью лишь ускоряет ее наступление. Многие в старении человека определяются позицией безнадежности, которую он занимает по отношению к этому процессу.

Пока еще долголетие является первоочередной, сознательно поставленной целью для очень немногих людей. Следует особенно избегать разрушительного воздействия на психику и организм человека двенадцати пороков, которые безжалостно «поедают» его жизненные силы, неумолимо сокращают его энергетический потенциал, открывая, в конечном счете, путь к развитию различных заболеваний. К их числу относятся: невежество, уныние, жадность, сонливость, зависть, непостоянство, страх, раздражительность, гнев, похотливость, немилосердие, гордость.

Согласно аюрведе, долгожители предпочитают не плыть по течению, а управлять собой и своей жизнью. Им не чужда забота о собственном здоровье. В их поведении особое значение приобретает самоконтроль. В связи с ухудшением памяти, внимания, психомоторики, обращение к самоконтролю помогает старым людям предотвращать травмы, избегать ошибок в собственных действиях, поддерживать содержательное общение, порядок и последовательность в своих делах. Огромная роль самоконтроля в организации жизнедеятельности пожилого и старого человека все чаще подчеркивается зарубежными специалистами. Говорится о том, что своевременное обращение к самоконтролю помогает стареющему человеку избежать многих неприятных ошибок, управляя собственным поведением. Это касается контроля за правильностью восприятия внешнего мира, принимаемых решений, совершаемых действий, переживаемых чувств и эмоций. Одним словом, в этом возрасте вся сфера психических явлений нуждается в особой подконтрольности с тем, чтобы обеспечить наиболее оптимальное сопряжение человека преклонного возраста с окружающим его миром. Надо стремиться к тому, чтобы встретить старость с пониманием, что означает применение к себе более строго самоконтроля и, соответственно, в каждом деле проявлять больше взвешенности, осторожности и усердия.

Аюрведическая наука учит, что в гармонии тела и духа, в служении высшим идеалам – смысл человеческого существования; что психика влияет на состояние организма; что одно из определяющих условий здоровья заключается в поддержании психического и соматического равновесия. В аюрведе подробно описывались причины недугов, обусловленные психическим состоянием человека: его мысли, эмоции

и поступки. Можно сделать вывод, что в аюрведе уже были заложены основы психосоматического существования человека. Аюрведические исследования позволили говорить о причинно-следственных связях между теми или иными психологическими факторами и обусловленными ими видами заболеваний человека. Мысль, утверждающая здоровье, оздоравливающе действует на весь организм, и наоборот. Мысли негативные, разбросанные, неуверенные, наполненные злобой и ненавистью, оказывают разрушающее воздействие на состояние органов физического тела.

Современная официальная медицина относит к числу психосоматических, т. е. берущих начало в психической дисгармонии, около 80 % всех заболеваний. Аюрведа, чей уникальный опыт все шире переносится в практику современного врачевания западных стран, исходит в своем учении, подчеркнем еще раз, из следующего кардинального тезиса: в основе здоровой психики лежит равновесие духа, которое, в сочетании со здоровьем тела, надо ценить и охранять превыше всего. Активное содействие человеку в достижении гармонии психического и телесного здоровья как раз и является одной из главных задач, которую ставит перед собой сегодня современная психология здоровья.

На заболевание организма психика человека реагирует по-разному. Наихудший вариант, особенно в случае серьезного заболевания, – это психологическая капитуляция перед ним. Такая позиция только усугубляет течение болезни, содействует ее разрастанию. Вместе с тем здоровая психика способна благотворно влиять на функции заболевшего организма. Психическая стойкость и самоконтроль человека, сила его духа, самовнушения и воли могут стать надежной опорой в борьбе с развившимся недугом и преодолении болезни тела.

Запад открыл для себя значение аюрведы как сокровенного знания в 70-е годы XX века. В 1985 году создается Всемирная федерация аюрведы. Рамамурти Мишра, выдающийся врач и хирург, стал первым аюрведическим врачом, имевшим врачебную практику на Западе. Дипак Чопра, всемирно известный врач-аюрведист, родился и вырос в Индии, а в 1968 году переехал в США. Его включают в пятерку наиболее влиятельных мировых духовных лидеров наряду с Далай-ламой. Об аюрведе и результатах ее применения он рассказал в целой серии своих монографий, получивших известность во всем мире.

Аюрведа обретает в последнее время все большую популярность в промышленных странах Запада (2000). Она помогает руководящим сотрудникам достигать хороших результатов в таких сферах, как менеджмент, повышение производительности труда и развитие личности. Медитация стала повсеместно проникать в практику менеджмента. Занятия медитацией рассматриваются как неотъемлемая часть внутрипроизводственного обучения на ведущих предприятиях. В целом происходит перенос аюрведических представлений о здоровье на возможности развития здоровой предпринимательской культуры на предприятиях, где здоровье занимает особое место на шкале ценностей. В менеджменте все больше утверждается понимание того, что здоровье становится основной потребностью, от удовлетворения которой далеко не в последнюю очередь зависит экономический успех предприятия.

Йога

Современное развитие представлений о здоровье человека невозможно без осмысления и учета того уникального практического опыта и тех накопленных знаний по этой проблеме, которые сосредоточены в йоге. Время появления понятия «йога» теряется в глубинах истории. В переводе с санскрита слово «йога» означает соединение, связь, гармонию. Это учение сложилось около 4-х тыс. лет назад, хотя своими корнями оно уходит в еще более раннее время. До своего письменного оформления оно передавалось из уст в уста, от учителя к ученику. Впервые объединил все знания о йоге и пересказал их в форме кратких афоризмов (всего их 185) древнеиндийский философ Патанджали. Он отразил основное содержание дошедших до него из далекого прошлого и передаваемых в устной форме сведений о йоге. Его труд, получивший известность как классическая йога, не утратил своей познавательной и практической ценности и в настоящее время.

Йога – это детально разработанная система всестороннего физического и психического развития человека, сохранения его здоровья. Йога рассматривает человека как единое целое. Одной из основных ее целей является гармонизация физического, психического и духовного начал в человеке. Стабильность личности, ее психическое равновесие она трактует как важнейшие условия здоровой жизни. Согласно учителям йоги, нет ни одного человека в истории практики этой системы, не имевшего определенных позитивных изменений в организме и не улучшившего свое здоровье.

Существует мнение о том, что йогу следует рассматривать как религиозно-философское учение. Однако оно встречает категорическое возражение прежде всего со стороны признанных авторитетов в этой области. Одно из них принадлежит директору Бомбейского научно-исследовательского института йоги Шри Йогендре. Он говорит: «Йога означает способ жизни, который делает возможным достижение полноценного физического, духовного и морального здоровья. Рациональный характер йоги находится в противоречии с религиозными обрядами и догмами. Система йогов в сущности не имеет ничего общего с религией и различными

верованиями. Техника йогов строго обоснована. Ее применение приводит к желаемым результатам без необходимости верить в сверхъестественную силу. Йога не ограничена кастой, религией, верой, расой, национальной принадлежностью, возрастом, полом. Те, кто считает, будто занятия йогой связаны с верой в бога, ошибаются»^[160].

А вот еще одно развернутое суждение по данному вопросу, автор которого Дхирендра Брахмачари является директором другого научно-исследовательского института йоги, находящегося в Дели. По его мнению, йога означает дисциплину ума и тела. Она не предназначена для какого-то замкнутого круга. Практические занятия йогой не означают, что человек должен стать отшельником и жить в уединении в горах. Это может быть самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни возраст. В йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. Цель ее – последовательно развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики. Этого можно достичь последовательно, проходя по различным ступеням йоги. Б. Айенгар^[161], один из крупнейших авторитетов в области теории и практики йоги, основатель одной из наиболее многочисленных и известных школ йоги, тоже считает, что йога не является сама по себе религией.

Все-таки большинство авторов, насколько позволяют судить специальные публикации по этой теме, склонны видеть в йоге прежде всего точную науку. Так, Шри Свами Рама, йог высочайшей квалификации, ученый и философ, определяет йогу как универсальную науку для самосовершенствования и рассеивания невежества. Он считает, что все методы саморазвития, какие только можно найти в различных религиях, уже были описаны в йогической литературе^[162]. Как на науку смотрит на йогу и Рамачарака, автор популярных и широко известных в мире работ по различным разделам йоги. Йога как наука включает в себя совокупность методов, с помощью которых йоги развивают у себя необыкновенные (как чаще говорят – сверхъестественные) силы и способности, которые на самом деле скрыты в каждом человеке и, в принципе, могут быть развиты. Один из крупнейших в недалеком прошлом государственных деятелей

Индии, ее премьер-министр Джавахарлал Неру, не считал веру в бога неотъемлемой частью йоги и скорее подчеркивал ее выраженный экспериментальный характер.

Психологический фактор имеет в йоге решающее значение. Его роль настолько велика, что уже само по себе позволило говорить о йоге как о психологической науке. Именно так – как древнеиндийскую психологическую науку – квалифицировал йогу индийский философ С. Чаттерджи. А немецкий философ М. Мюллер считал, что йога заслуживает внимания школы «физической психологии». Д. Неру полагал, что система йоги основана на психологической теории и поэтому должна быть в поле зрения современной психологии. В изданиях последнего времени тоже проводится мысль о том, что йога выявляет себя прежде всего как строжайшая наука, овладевшая всей глубиной психологии человека, т. е. она не что иное, как практическая психология. По мнению В. Н. Эванса-Вентца, тщательное изучение практического опыта йогов позволит психологам и физиологам сформулировать совершенно новый взгляд на психическое и физическое функционирование человеческого организма во время как обычных, так и необычных удивительных состояний^[163].

Специальные упражнения йоги ориентированы на развитие психического здоровья человека. Систематические и правильно организованные занятия йогой открывают путь к формированию здоровой личности. Под их воздействием человек становится все более совершенным субъектом самоуправления и самоконтроля. Психическое равновесие и стабильность становятся его характерными чертами.

Именно с йоги началось знакомство Запада с теми уникальными знаниями о здоровье человека, которые в ней представлены. Только в конце XIX века йога выходит из гималайских ашрамов и монастырских обителей. Информация о ней перестает быть тайной и постепенно распространяется по всему миру, пополняя ряды приверженцев в разных уголках земного шара. Авторитетные учителя йоги начали посылать в западные страны своих представителей.

Отношение к йоге в нашей стране имеет свою эволюцию. В период с 1913 по 1916 г. на русский язык были переведены основные труды Вивекананды и Рамачараки. В последующем возобладала точка зрения об антинаучном характере этого учения, ставилась под сомнение в

принципе его полезность для здоровья человека. Однако в начале 1960-х г. стали появляться и противоположные суждения. Большую просветительскую роль в этом плане сыграли выступления перед многочисленными аудиториями и публикации в популярных изданиях индолога А. Н. Зубкова, ставшего первым обладателем диплома йога высшей квалификации в Советском Союзе. Этот диплом стал итогом 4-летнего обучения Зубкова в школе йоготерапии в Индии. Не осталась незамеченной и точка зрения одного из ведущих советских физиологов П. К. Анохина. По его мнению, система йогов в целом, с ее методикой научно обоснованных и контролируемых тренировок, может стать хорошим подспорьем в деле укрепления и сохранения здоровья. В 1989 году в Москве прошла Первая всесоюзная научнопрактическая конференция «Йога: проблемы оздоровления и самосовершенствования человека», а в 2007 году – Первый международный форум «Аюрведа. Йога. Психология». В последние годы на русском языке было издано немало работ, в том числе и классических, по теории и практике йоги, значительно восполнивших имевший место до недавнего времени дефицит информации в этой области. Можно надеяться, что все это поможет существенно сократить ту группу противников йоги, к которой А. Н. Зубков и А. П. Очаповский относят либо людей невежественных в этой сфере, либо получивших искаженную информацию о йоге, либо вообще ничего толком не знающих о ней^[164]. Однако это, видимо, мало что изменит в позиции тех, кого авторы отнесли к двум другим группам. Одну их них составляют люди слабохарактерные, ленивые, которые негативным отношением к йоге просто прикрывают свою пассивность, а другую – некоторые спортсмены и даже врачи, усматривающие в йоге серьезного конкурента для своей деятельности.

Без преувеличения можно сказать, что в основе всей йоги лежит феномен самоконтроля. Учителя йоги придают ему первостепенное значение. Йога, говорят они, это древнее учение о самоконтроле. Вступившему на путь йоги следует с самого начала терпеливо и настойчиво постигать науку самоконтроля, без освоения которой не приходится надеяться на убедительные результаты.

Созданное Патанджали учение включает в себя ряд логически выстроенных этапов (всего их восемь), последовательное прохождение которых позволяет вступившему на путь йоги достичь высочайших

результатов в развитии и совершенствовании своих физических и психических возможностей. Ниже мы ограничимся их краткой характеристикой, намереваясь прежде всего показать роль самоконтроля в обеспечении здоровья человека.

Два первых этапа объединяются понятием крийя-йога. Первый из них – яма, содержит в себе этические ограничения, универсальные моральные заповеди. Можно сказать, что яма нацелена на формирование социального самоконтроля. О ней еще говорят как о нравственном кодексе поведения. Этот этап предполагает практику в установлении гармоничных отношений с социальной средой. Неукоснительно следуя ей, ученик развивает в себе моральные качества, необходимые для успешного изучения и практикования йоги. Яма включает в себя пять принципов, или правил поведения, которых следует придерживаться. Речь идет о следующих пяти принципах:

1) Не причинять окружающим вреда в мыслях, словах и делах, искоренив ненависть и зло. То есть относиться к другим людям так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам; любить их и бороться лишь со злом, которое в них есть, а не с ними самими.

2) Правдивость и искренность в мыслях, словах и делах, поскольку правда выражает истину, реальность. Неискренность, оскорбление, ругань, ложь, клевета искажают реальность и должны быть уничтожены. Если правда может нанести вред вашему собеседнику, обманывать его все же не стоит; лучше вместо совета оказать ему конкретную поддержку в его заботах и трудностях. Действия лучше отражают свойства человека, чем слова.

3) Неприсвоение чужого (нестяжательство) мысленно, на словах и в делах. Это избавление от алчности, зависти и всевозможных соблазнов, которые делают людей низкими и подлыми, калечат их сознание, ведут к подрыву доверия, злоупотреблению положением, властью.

4) Воздержание, умеренность во всем: в мыслях, словах и делах. Это культура чувств. Становиться рабом своих чувств и эмоций, стремиться к наслаждениям – пустая трата времени и сил, отход от гармонии.

5) Отклонение ненужных даров, свобода от накопительства в мыслях, словах и делах. Не следует брать вещей, в которых нет

действительной нужды, брать незаслуженные дары или подарки, ставящие человека в зависимость от кого-либо.

Несоблюдение этих пяти принципов приводит к дезорганизации в отношениях между людьми, что порождает страдания и делает невозможным достижение равновесия, гармонии как отдельным человеком, так и обществом в целом.

Раскроем теперь содержание второго этапа – ниямы, т. е. правил самоконтроля личного поведения, самодисциплины. Он тоже включает в себя пять принципов:

1) Внутреннее и внешнее очищение. Первое предполагает очищение ума от порочных мыслей, избавление от отрицательных черт характера и эмоций, воспитание в себе доброжелательности. Сюда же относятся рациональная организация диеты (в том числе принятие «чистой» пищи), правильное употребление воды, гигиена пищеварительного тракта. Второе предусматривает наружные водные процедуры, которым йоги придают огромное значение. Сюда же входят гигиенические упражнения для укрепления зрения, уход за полостью рта и др.

2) Развитие довольства и, соответственно, отказ от алчности и стремления к удовлетворению соблазнов. Здесь ученик достигает уравновешенности, сбалансированности желаний и контроля над ними.

3) Самодисциплина, направленная на создание положительного характера. Соблюдение необходимых гигиенических процедур, закаливание и тренировка тела без впадения в крайности (самоистязания, аскетизм). Это также культура речи и ума.

4) Регулярное изучение, чтение литературы по йоге, философии, физиологии, стремление к самопознанию и самовоспитанию, расширению кругозора и знаний. Все это подчинено решению главной задачи – избавлению от невежества.

5) Посвящение себя большим и малым добрым делам, самоотверженное служение человечеству, искоренение эгоизма, стремление к гармонии с внешним миром, со всей Вселенной.

Правила ямы и ниямы надо терпеливо и настойчиво усваивать на практике, а затем регулярно следовать им на протяжении всей жизни в делах, речах и мыслях. Успех на этапах ямы и ниямы предполагает активное обращение к социальному самоконтролю как условию

соблюдения нравственных правил поведения в обществе, а также самоконтролю за регулярным выполнением рекомендаций по гигиене тела и психогигиене. Иначе говоря, на этих этапах речь идет, прежде всего, о самоконтроле за взятыми на себя обязательствами.

Два следующих этапа (асаны и пранаяма) составляют содержание хатха-йоги. В центре ее внимания здоровый человек. Выполнение асан, т. е. специальных поз тела, ведет к укреплению, развитию совершенного физического здоровья, гармоничному раскрытию всех внутренних резервов организма. Ключ к успеху на этом этапе лежит в обязательном самоконтроле и соблюдении трех условий: последовательность, регулярность и умеренность. Тот, кто следует этим наставлениям, обязательно ощутит на себе благотворное, оздоровительное воздействие асан. Поспешность может привести к нежелательным результатам: разрыву мышечных волокон; потере аппетита и сна; повышенной возбудимости. Дозировка упражнений должна быть сугубо индивидуальной. Важнейшим фактором правильного выполнения асан является самоконтроль, сосредоточенность внимания на тех органах и мышцах тела, на которые рассчитано воздействие той или иной асаны. В учебниках по йоге подчеркивается необходимость время от времени проверять себя по тексту с тем, чтобы избавиться от возможных неточностей или ошибок, которые вкрались в технику исполнения тех или иных асан. Движения ученика должны быть не только правильными, но и плавными, мягкими, не допускающими никакого насилия над собой. Находясь в асане, нельзя испытывать никаких болезненных ощущений или дискомфорта. Обретение необходимого опыта в исполнении асан позволяет ученику органично включить в программу занятий элементы пранаямы, т. е. дыхательные упражнения. Пранаяма, или наука об управлении дыханием, вобрала в себя за многовековую историю йоги уникальные знания о правильной организации дыхания и его возможностях в профилактике заболеваний, укреплении организма, поддержании и восстановлении физического здоровья человека.

Итак, если занятия хатха-йогой (практикование асан и пранаямы) позволяют ученику в конечном счете обрести отменное физическое здоровье, то упражнения на последующих, заключительных четырех этапах, входящих в состав раджа-йоги, открывают перед ним

перспективу добиться не менее внушительных результатов, но уже применительно к собственному психическому здоровью, преобразованию своего психического мира. Раджа-йогу принято считать высшей формой йоги, в которой главные усилия занимающегося направлены на развитие восприятия; способности к длительному сосредоточению, концентрации внимания; укреплению памяти; раскрытие своих умственных способностей; воспитание терпения и воли; развитие самообладания; овладение навыками управления своими настроениями и эмоциональной сферой. Практика раджа-йоги в качестве одной из своих главных целей видит развитие самоконтроля в психической сфере. Она учит самоконтролю за собственным сознанием, овладению дисциплиной ума, оберегая его от раздражительности и рассеянности, противодействуя мыслительному потоку, ведущему себя, по образному выражению йогов, подобно «прыгающей обезьяне». Тибетских монахов, достигающих высочайших результатов в развитии такой способности, называют «олимпийцами самоконтроля над разумом». Йоги уверены, что сознание и подсознание надо воспитывать, наполняя их чистотой. Праздный и хаотичный ум – это источник всех пороков. Каждая мысль и каждая эмоция оказывают определенное воздействие на тело, большинство заболеваний которого происходит от болезненного состояния сознания. Практикование йоги дает возможность обрести самоконтроль над теми функциями организма, которые обычно находятся вне контроля сознания, оно проторяет путь к самоконтролю над глубинами подсознания и влияет на них. Под воздействием йоги человек становится более совершенным субъектом самоконтроля и самоуправления. Впечатляющие успехи у тех, кто последовательно проходит этот путь, продолжают поражать воображение обычных людей, далеких от йоги, нередко побуждая судить о ней как о чем-то мистическом, не имеющем рационального объяснения. Однако, на самом деле, как говорит один из авторитетнейших знатоков раджа-йоги Свами Вивекананда, в ней нет ничего сколько-нибудь таинственного, а собираемые с ее помощью удивительные плоды есть следствие только настойчивости практикующего. Обретение крепкого физического и психического здоровья является одним из самых ценных вознаграждений занимающемуся йогой за настойчивость и последовательность на этом пути.

Большинство известных и востребованных в современной психологии здоровья видов психической саморегуляции, используемых в них приемов и процедур, так или иначе, прямо или косвенно, но уходят своими корнями в йогу, где они применялись как эффективное средство профилактики функциональных расстройств.

Среди практических методов и упражнений, с которыми йога познакомила Запад, наиболее востребованными оказались медитация и визуализация. Если еще в начале 70-х годов XX века о популярности медитации на Западе не приходилось говорить, то уже в конце XX века ее практиковали миллионы. Без самоконтроля, составляющего самую сердцевину йоги, нельзя достичь никакого успеха в медитации. Какую бы технику медитации вы ни избрали, обязательным условием ее правильного исполнения будет органичная включенность самоконтроля в процесс ее осуществления^[165].

Сам процесс медитирования предполагает размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Регулярная медитация постепенно прекращает бесцельное блуждание и беспокойство ума и устраняет раздражительность. Полное сосредоточение на одном объекте и способность не думать в это время о другом, не отвлекаться – это дает человеку огромные силы. Можно сказать, что медитация – это в сущности упражнение в сосредоточении сознания. Она уравнивает состояние сознания. Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя.

Мощные успокаивающие волны, вибрации, возникающие во время медитации, оказывают благотворное влияние на разум, нервную систему, органы и клетки тела. Медитация хорошо зарекомендовала себя как эффективная защита организма от разрушительного влияния стресса. Она позволяет снять эмоциональное напряжение, привести психическое состояние к равновесию, способствует снижению мышечного напряжения, регуляции дыхания, нормализации пульса, снятию остроты чувства тревоги и страха. Настойчивая практика медитации научает человека управлять своей психикой, осуществлять самоконтроль за потоком собственных мыслей и эмоций.

Техник медитирования множество. Каждый человек может в конечном счете остановиться на том варианте упражнения, который субъективно будет наиболее для него приемлемым. Точкой фокуса, которая выбирается для медитации, могут быть различные объекты. Приведем некоторые примеры.

Созерцание предмета – выбрать предмет (дерево, камень, цветок, пламя свечи и т. д.), сосредоточить на нем все внимание; смотреть на него так поглощенно, как будто никогда его не видели; закрыть глаза, затем снова открыть и всматриваться.

Внимающая медитация – вы просто наблюдаете, что происходит. Каждую мысль, эмоцию, ощущение отметьте про себя и оставьте. снабжайте их мысленной пометкой «чувство раздражения», «воспоминание» и т. п.; в итоге они начнут постепенно слабеть и исчезнут из поля вашего сознания.

Построение мысленных образов какого-либо символа и фокусировка внимания на нем с помощью внутреннего зрения.

Мантра – одно слово или фраза, которую повторяют снова и снова, приковывая к ней все свое внимание.

Мандала – геометрическая композиция, на которой следует сосредоточиться.

Одна из лучших техник – *концентрация на дыхании*.

Центральным моментом для всех перечисленных техник является осознанность.

Яркое представление зрительного образа составляет суть визуализации, успешное практикование которой предполагает обязательное включение самоконтроля. Этот вид психической саморегуляции применяется в йоге в лечебных целях. С позиций накопленного в ней опыта визуализация трактуется как активное, сознательное и яркое представление о своем здоровом теле, о самом себе совершенно здоровом во всех отношениях. Оздоровительным образом действуют светлые, оптимистические образы и представления. Мысленный образ должен быть четким и ярким. Чем четче образ, тем скорее наступает ожидаемый оздоровительный эффект. Надо развивать в себе способность ярко представлять, образовывать яркие ментальные образы желаемого здорового состояния. Необходимо практиковать в себе умение держать в уме образ или картину того, как посланная вами жизненная сила приходит

к больному органу и оживляет, укрепляет его, уничтожая болезненное состояние. Такая визуализация влияет на динамику токов биоэнергии в каналах и центрах тонкоэнергетического тела человека^[166].

Обучение больных техникам визуализации в современных центрах онкологических заболеваний приводит к убедительным положительным результатам. Визуализация стала широко применяться в лечебных курсах, и ей отводится четвертое место среди наиболее часто применяемых альтернативных методов лечения рака. В борьбе со своим недугом больным предлагают расслабляться и визуализировать (включать мысленные образы) 3 раза в день по 10-15 минут. Больной должен представлять, как его опухоль уменьшается. При приеме радиотерапии ему рекомендуют представлять ее себе как луч, состоящий из миллионов энергетических зарядов, поражающих раковые клетки. Если больной получает химиотерапию, то ему предлагают представить, что введенное ему лекарство попадет в его сосуды, и при этом вообразить, что это лекарство действует как яд. Можно зрительно представлять, как лейкоциты нападают на раковые клетки, разрушают их и выводят их из организма. Все время надо представлять, как рак уменьшается и исчезает, а у больного становится все больше энергии, улучшается самочувствие. Больному надо стараться увидеть себя бодрым, здоровым, полным энергии. Особенно важно включать эти образы после завершения сеансов визуализации. Очень важно, насколько живо, ярко человек все это себе представляет.

* * *

По мнению специалистов, один из важных истоков становления гуманистической психологии на Западе связан с восточными системами. Мы всецело разделяем этот тезис и покажем его правомерность на примере тех известных ученых, которые причастны к разработке концепции здоровой личности и чья творческая деятельность в той или иной мере испытала на себе влияние восточной традиции^[167].

Среди них К. Юнг (1875–1961), автор аналитической теории личности, привлекает к себе особое внимание. В числе вводимых им в

рассмотрение архетипов «самость» является наиболее важным. Она представляет стержень, центр структуры личности, вокруг которого происходит интеграция внутреннего духовного мира человека. Обретение самости через процесс самореализации, согласно Юнгу, является главной целью человеческой жизни. Юнг первым из теоретиков личности доказывал, что для достижения психического здоровья личности ее разнонаправленные тенденции должны быть интегрированы в согласованное целое. Когда это происходит, человек ощущает единство, гармонию и целостность, иными словами, он психически здоров. Это одно из ключевых положений аналитической теории личности оказало существенное влияние на становление последующих личностных концепций в русле гуманистической психологии.

Еще в детстве Юнг обращал внимание на некоторые загадочные явления и стремился понять их природу. Когда ему было от четырех до шести лет, мать читала ему книжку об экзотических религиях, к которой он постоянно возвращался, завороженный рисунками с изображением индийских богов. Среди его интересов немало место занимал оккультизм. Он серьезно изучал индийскую, тибетскую и китайскую мысль. В 1937 г. в возрасте 62 лет Юнг предпринял путешествие в Индию. На протяжении всей своей жизни он сохранял в себе интерес к философии и духовным традициям Востока, подчеркивая, что у последнего можно многому научиться. Он говорит о йоге как об учении, которое с редкостным совершенством соединяет в себе телесное и духовное, которое благодаря своей глубине и широте охвата, своей методологии и научному подходу, обещает новые и неожиданные возможности. Постоянно с ним была «Тибетская книга мертвых», которая представляет собой древний тибетский трактат о ритуалах, совершаемых над умирающим во время оставления им физического тела и над умершим во время пребывания его в промежуточном состоянии перед его новым воплощением. Эта книга произвела глубокое впечатление на Юнга. Он впервые познакомился с ней в 1927 году и написал «Психологический комментарий» для ее немецкого издания, отметив в нем, насколько выше знание о человеческой психике у мудрецов Востока по сравнению с представлениями европейцев. По словам самого Юнга, именно ей он обязан многими идеями и открытиями, а также своими

фундаментальными прозрениями. По мнению биографов Юнга, он во многих отношениях ближе к восточным системам, чем к традиционному Западу.

К. Хорни (1885–1952) придавала большое значение реализации «Я» как цели жизни и источнику здоровья. Поэтому ее считают одним из основателей гуманистической психологии. Здоровый человек, по мнению Хорни, гибко выбирает стратегию собственного поведения в зависимости от обстоятельств, а невротик на это не способен. Истоки невротических реакций она связывала с духовными ценностями западной цивилизации, отличительными чертами которой являются присущие ей проявления индивидуализма и соперничества. Она делала акцент на важности культурных и социальных влияний на личность. Хорни внесла заметный вклад в разработку теории женской психологии. В 1951 году она посетила Японию, где углубленно изучала теорию дзен под руководством буддиста Судзуки, одного из самых авторитетных специалистов в этой области. В результате полученных знаний и практического опыта она объявила о своей «беззаветной преданности» идее дзен и решимости пересмотреть под ее влиянием свое творческое наследие. Однако судьба распорядилась иначе, Хорни скончалась в 1952 году, так и не успев осуществить свой замысел.

Труды Э. Фромма (1900–1980) главным образом посвящены философским, этическим и социально-психологическим вопросам природы человека и смысла его существования. Одну из своих работ он назвал «Здоровое общество». По мнению Фромма, совершенное общество должно обеспечивать базисные потребности человека. Его создание предполагает радикальные социальные и экономические преобразования. Такое общество Фромм называл «гуманистическим общинным социализмом». Со временем он отошел от фрейдистской доктрины и возглавил развитие гуманистического психоанализа. О Фромме говорят как об одном из первых западных психологов, проявившем серьезный интерес к мысли Востока. Он был убежден, что знание дзен и его практики могут оказывать чрезвычайно плодотворное влияние на теорию и технику психоанализа и многое в них прояснить, за что и выражал свою благодарность этому «драгоценному дару Востока».

К. Роджерс (1902–1987) – один из самых ярких представителей гуманистической психологии – внес особенно весомый вклад в становление психологии здоровья на Западе. Ему принадлежит и одна из первых попыток воссоздать психологический портрет здоровой личности. Самоактуализация – это наивысший уровень психического здоровья личности, но это, по Роджерсу, не конечный пункт, а постоянное движение личности по пути собственного самосовершенствования. Полноценно функционирующая личность возможна только как процесс, как постоянно изменяющийся человек. Психически здоровый человек стремится к реалистическому восприятию себя и своих отношений с социумом. Такой человек стремится стать тем, кем он может стать в течение жизни. Созданная Роджерсом клиент-центрированная психотерапия недирективна, основана на эмпатии, представляет собой сотрудничество с клиентом, а не воздействие на него. В 1922 году Роджерс в двадцатилетнем возрасте отправился в Китай на международную христианскую конференцию. В итоге он пробыл в этой стране полгода. Это событие, по словам самого Роджерса, перевернуло его жизнь. Это время явилось важной вехой в становлении его личности. Его взгляды в результате поездки на Восток претерпели серьезные изменения и нетрудно предположить, что оказали существенное влияние на его последующее творческое становление. Имея уже богатый опыт, Роджерс говорил о параллелях между своей собственной работой и некоторыми восточными учениями, в том числе и дзен-буддизмом.

А. Маслоу (1908–1980) является одним из идеологов гуманистического движения в психологии. Вслед за Олпортом и Роджерсом он отстаивал положение о том, что поведение и мотивация больного человека не могут служить моделью для объяснения тех же феноменов, но применительно к здоровым людям. Не следует, – считал он, – выстраивать психологию здоровой личности на основе изучения невротиков. Маслоу принадлежат развернутые рассуждения по теме психического здоровья личности. Он считал, что потребность в самоактуализации всегда возникает у здоровых людей, с ее изучением связывал будущее психологии как науки. Исследователи его творчества обращают внимание на то, что взгляд Маслоу на психологию претерпел влияния со стороны восточных традиций.

За последние два десятилетия на русский язык был переведен ряд монографий и учебников, в которых излагаются теории личности, созданные в разное время западными психологами. Среди них главенствующую роль с учетом контекста обсуждаемой нами темы, следует отвести изданию, получившему статус психологической энциклопедии и представляющему собой самое полное и точное изложение западных теорий личности последнего времени^[168]. Пожалуй впервые, как мы полагаем, в известных западных работах по этому направлению столь полновесно ставится вопрос о роли восточной традиции в разработке плодотворных концепций и эффективных методик личностного и духовного развития. Три главы этой книги посвящены моделям личности, разработанных в трех восточных учениях: йоге, дзен-буддизме и суфизме. Эти главы отражают расширение традиционных представлений в теории личности. Уже значительное число западных людей в поисках новых ценностей встают на путь личностного и духовного роста, посвящая свое время интенсивному изучению и практике той или иной восточной системы. Все большим числом специалистов в области психического здоровья используются восточные виды терапии, которые ориентированы на укрепление моральных ценностей, принятие целесообразности жизни в соответствии с определенными духовными нормами. Эти системы сохраняют свою актуальность, продолжая развиваться и наполняться новым знанием. Авторы данной работы приходят к выводу, что в последние годы все более значимыми становятся четыре подхода к человеческой природе: когнитивная психология, движение за развитие человеческого потенциала, женская психология и восточные идеи. Не приходится сомневаться, что на расстановку акцентов в обсуждаемой книге повлиял и личный опыт одного из ее авторов: Р. Фрейджер жил в дзенских монастырях, ашрамах йогов и суфийских центрах, изучал и практиковал эти традиции.

Приложение

Г. С. Никифоров, В. К. Васильев, С. В. Фирсова

ВОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ВЫРАЖЕННОСТИ САМОКОНТРОЛЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ, ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВЕДЕНИИ (СОЦИАЛЬНЫЙ САМОКОНТРОЛЬ)

- Меня считают вспыльчивым, невыдержанным человеком:
 - а) да (0)
 - б) не уверен (1)
 - в) нет (2)

- Я уступаю место в городском транспорте пожилым людям и пассажирам с маленькими детьми:
 - а) в любом случае (2)
 - б) иногда (1)
 - в) только, если на этом настаивают (0)

- Я склонен следить за проявлением своих чувств:
 - а) всегда (2)
 - б) иногда (1)
 - в) редко (0)

- Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:
 - а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания (2)
 - б) поступаю так иногда (1)
 - в) уточняю неясности уже по ходу дела (0)

- Я проверяю свои действия во время работы:
 - а) постоянно (2)

- б) от случая к случаю (1)
- в) редко (0)

• Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что прав:

- а) всегда (2)
- б) обычно (1)
- в) только если целесообразно (0)

• Считаю, что каждая конкретная ситуация требует определенного стиля в одежде:

- а) согласен (2)
- б) отчасти (1)
- в) не согласен (0)

• Обычно я высказываю свое мнение после старших по возрасту и положению:

- а) да (2)
- б) не всегда (1)
- в) нет (0)

• Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков и умений:

- а) да (2)
- б) нечто среднее (1)
- в) нет (0)

• Если я краснею, я всегда чувствую это:

- а) да (2)
- б) иногда (1)
- в) нет (0)

• В процессе работы я стараюсь проверить правильность ее выполнения:

- а) всегда (2)
- б) от случая к случаю (1)

в) только, когда уверен, что допустил ошибку (0)

• Если у меня возникает сомнение в том, правильно ли я понял смысл прочитанного служебного текста, то я:

а) еще раз перечитываю неясное место в тексте (2)

б) поступаю так иногда (1)

в) не придаю этому значения, перехожу к следующему этапу (0)

• По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:

а) обычно (2)

б) иногда (1)

в) редко (0)

• Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось по возможности правильно:

а) да (2)

б) нечто среднее (1)

в) нет (0)

• В своих поступках я всегда тщательно стараюсь придерживаться принятых в обществе правил поведения:

а) да (2)

б) не уверен (1)

в) нет (0)

• Я не всегда бываю груб даже с теми людьми, которые мне неприятны:

а) верно (2)

б) не всегда (1)

в) неверно (0)

• Если при чтении служебного текста я встречаю какие-либо неясности, то я:

а) не обращаю на них внимание, продолжаю читать дальше (0)

б) поступаю так иногда (1)

в) пытаюсь в них разобраться (2)

• Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:

а) да (0)

б) иногда (1)

в) нет (2)

• В общественных местах я стараюсь не говорить громко:

а) всегда следую этому правилу (2)

б) иногда следую этому правилу (1)

в) редко следую этому правилу (0)

• Ошибки в выполненной работе следует поправлять:

а) только в тех случаях, если кто-то на них укажет (0)

б) нечто среднее (1)

в) не дожидаясь, пока другие укажут на них (2)

• Когда я сильно переживаю по какому-то поводу, то перестаю следить за своими действиями:

а) почти всегда (0)

б) иногда (1)

в) редко (2)

• Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:

а) всегда (2)

б) иногда (1)

в) редко (0)

• При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:

а) правильно (2)

б) не уверен (1)

в) неправильно (0)

• Выступая перед аудиторией, я стараюсь следить за своим голосом и жестами:

- а) всегда (2)
- б) иногда (1)
- в) редко (0)

• Не приступаю к работе, пока не буду убежден, что все необходимое для этого уже лежит на своем месте:

- а) обычно (2)
- б) от случая к случаю (1)
- в) редко (0)

• Уходя из дома, я могу забыть выключить газ (свет, утюг, воду):

- а) согласен (0)
- б) не уверен (1)
- в) не согласен (2)

• В общении я:

- а) свободно проявляю свои чувства (0)
- б) нечто среднее (1)
- в) не выражаю своих чувств (2)

• Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я скоро забываю об этом:

- а) да (0)
- б) нечто среднее (1)
- в) нет (2)

• Иногда мне говорят о том, что в моем голосе и манерах излишне проявляется возбуждение:

- а) да (0)
- б) нечто среднее (1)
- в) нет (2)

• Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

- а) да (2)
- б) нечто среднее (1)

в) нет (0)

• Я – человек пунктуальный, и обычно никуда не опаздываю:

а) верно (2)

б) не всегда (1)

в) неверно (0)

• Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:

а) правильно (2)

б) не уверен (1)

в) неправильно (0)

• Мне говорят, что когда я слишком увлеченно что-то рассказываю, моя речь становится несколько сбивчивой:

а) верно (0)

б) отчасти (1)

в) неверно (2)

• Я ем с таким удовольствием, что бываю при этом не всегда аккуратен и опрятен, как другие люди:

а) правильно (0)

б) не уверен (1)

в) неправильно (2)

• Когда я расстроен, я слежу за тем, чтобы скрыть свои чувства:

а) правильно (2)

б) нечто среднее (1)

в) неправильно (0)

• При разговоре я предпочитаю:

а) высказать свои мысли так, как они приходят мне в голову (0)

б) нечто среднее (1)

в) сначала сформулировать мысли получше (2)

1	3	10	18	21	24	27	29	32	33	35	Σ

4	5	9	11	12	13	14	17	20	21	22	23	25	Σ

2	6	7	8	15	16	19	26	28	30	31	34	36	Σ

- Самоконтроль в эмоциональной сфере:

№№ вопросов: 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

- Самоконтроль в деятельности:

№№ вопросов: 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 25.

При этом вопросы 4, 12, 25 направлены на выявление степени выраженности предварительного (антиципирующего) самоконтроля, а вопросы 5, 11, 23 – текущего, т. е. самоконтроля, включенного уже в процесс выполняемой деятельности.

- Социальный самоконтроль:

№№ вопросов: 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

Г. С. НИКИФОРОВ

ПСИХОЛОГИЯ
**САМО-
КОНТРОЛЯ**

УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ



Примечания

1

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

[Вернуться](#)

2

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

[Вернуться](#)

3

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

[Вернуться](#)

4

Там же: с. 131.

[Вернуться](#)

5

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

[Вернуться](#)

6

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

[Вернуться](#)

7

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

[Вернуться](#)

8

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

[Вернуться](#)

9

Там же: с. 458.

[Вернуться](#)

10

Там же: с. 459.

[Вернуться](#)

11

Там же: с. 460.

[Вернуться](#)

12

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

[Вернуться](#)

13

Бойко Е. И. Механизмы умственной деятельности. М., 1976, с. 13.

[Вернуться](#)

14

Наряду с операцией сличения в литературе используется также термины «сравнение», «сопоставление».

[Вернуться](#)

15

Сёлли Дж. Основы общедоступной психологии и ее применения к воспитанию. СПб., 1902.

[Вернуться](#)

16

Там же: с. 324.

[Вернуться](#)

17

Цурковский Я. Н. Теория и практика исследования контрольных психических процессов у спортсменов // Учен. зап. Львовского инта физ. культуры. 1958. Вып. 3.

[Вернуться](#)

18

Там же, с. 312.

[Вернуться](#)

19

Собиева Г. А. Формирование навыков самоконтроля у учащихся начальных классов на уроках русского языка // Вопросы психологии. 1964. № 2.

[Вернуться](#)

20

Кувшинов Н. И. Влияние повторных упражнений на самоконтроль учащихся в производственном обучении // Вопросы психологии. 1961. № 2.

[Вернуться](#)

21

Лында А. С. Дидактические основы формирования самоконтроля в процессе самостоятельной учебной работы учащихся. М., 1979.

[Вернуться](#)

22

Чебышева В. В. Самоконтроль в процессе труда и обучения // Вопросы психологии обучения труду. М., 1962.

[Вернуться](#)

23

Ительсон Л. Б. Об особенностях формирования самоконтроля при производственном обучении // Вопросы психологии. 1961. № 2.

[Вернуться](#)

24

Арет А. Я. Очерки по теории самовоспитания. Фрунзе, 1961.

[Вернуться](#)

25

Рувинский Л. И. Самоконтроль как средство самовоспитания // Психологические исследования. М., 1970.

[Вернуться](#)

26

Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н. Антиципация в структуре деятельности. М., 1980.

[Вернуться](#)

27

Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М., 1975, с. 231.

[Вернуться](#)

28

Шибутани Т. Социальная психология. М., 1998.

[Вернуться](#)

29

Прейер В. Душа ребенка. СПб., 1912.

[Вернуться](#)

30

Сеченов И. М. Избранные философские и психологические произведения. М., 1947, с. 113.

[Вернуться](#)

31

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 2002, с. 10.

[Вернуться](#)

32

Бехтерева Н. П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности. Л., 1971.

[Вернуться](#)

33

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

[Вернуться](#)

34

Поляков Г. И. О принципах нейронной организации мозга. М., 1965.

[Вернуться](#)

35

Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.

[Вернуться](#)

36

Дидро Д. Собрание сочинений. Т. 2. М.; Л., 1935, с. 584.

[Вернуться](#)

37

Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. М., 1960, с. 117.

[Вернуться](#)

38

Бороздина Л. В. Зрительная деятельность наблюдателя при обнаружении порогового сигнала // Исследование зрительной деятельности человека. М., 1973.

[Вернуться](#)

39

Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977, с. 135.

[Вернуться](#)

40

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 2002, с. 243.

[Вернуться](#)

41

Зинченко В. П., Ломов Б. Ф. О функциях движений руки и глаза в процессе восприятия // Вопросы психологии. 1960. № 1.

[Вернуться](#)

42

Зейгарник Б. В. Патопсихология. М., 1976.

[Вернуться](#)

43

Столин В. В. Исследование порождения зрительного пространственного образа // Восприятие и деятельность. М., 1976.

[Вернуться](#)

44

Спенсер Г. Основания психологии. СПб., 1976.

[Вернуться](#)

45

Сперлинг Д. Модель зрительной памяти // Инженерная психология за рубежом. М., 1969, с. 69–85.

[Вернуться](#)

46

Дипломная работа О. Ф. Матвейчук (1975), выполненная под нашим руководством.

[Вернуться](#)

47

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 2002, с. 343.

[Вернуться](#)

48

Там же: с. 353.

[Вернуться](#)

49

Ферворн М. Развитие человеческого духа. М., 1913, с. 54.

[Вернуться](#)

50

Кулюткин Ю. Н. Эвристические методы в структуре решений. М., 1970, с. 6.

[Вернуться](#)

51

Кулюткин Ю. Н., Сухобская Г. С. Индивидуальные различия в мыслительной деятельности взрослых учащихся. М., 1971.

[Вернуться](#)

52

Аткинсон Р. Человеческая память в процессе обучения. М., 1980.

[Вернуться](#)

53

Лурия А. Р. Нейропсихология памяти. М., 1974.

[Вернуться](#)

54

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 2002, с. 304.

[Вернуться](#)

55

Блонский П. П. Избранные психологические произведения. М., 1964.

[Вернуться](#)

56

Жинкин Н. И. Механизмы речи. М., 1958.

[Вернуться](#)

57

Жинкин Н. И. На путях к изучению механизма речи // Психологическая наука в СССР. М., 1959. Т. 1, с. 478.

[Вернуться](#)

58

Кравков С. В. Внушение. М., 1924, с. 200–201.

[Вернуться](#)

59

Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. М., 1973.

[Вернуться](#)

60

Хомская Е. Д. Мозг и активация. М., 1972.

[Вернуться](#)

61

Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л. Экспериментальное формирование внимания. М., 1974.

[Вернуться](#)

62

Элькин Д. Г. Новая книга о внимании // Вопросы психологии. № 4. 1975.

[Вернуться](#)

63

Орлов Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера. М., 1987.

[Вернуться](#)

64

Ламетри Ж. Избранные сочинения. М.; Л., 1925, с. 61

[Вернуться](#)

65

Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. Изд-во: «Манн, Иванов и Фербер», 2017.

[Вернуться](#)

66

Якутенко И. Воля и самоконтроль. Как гены и мозг мешают нам бороться с соблазнами. М., 2018.

[Вернуться](#)

67

Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.

[Вернуться](#)

68

Бехтерев В. М. Объективная психология. СПб., 1907.

[Вернуться](#)

69

Болдуин Д. М. Духовное развитие детского индивидуума и человеческого рода. Ч. 1 (Гл. 6). М., 1911.

[Вернуться](#)

70

Бернштейн Н. А. О построении движений. М., 1947.

[Вернуться](#)

71

Там же: с. 243.

[Вернуться](#)

72

Гуревич М., Озерецкий Н. Психомоторика. М.; Л., 1930.

[Вернуться](#)

73

Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. М., 1964.

[Вернуться](#)

74

Симанов А. Л. Понятие «состояние» как философская категория. Новосибирск, 1982.

[Вернуться](#)

75

Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М., 2014.

[Вернуться](#)

76

Аннибали Д. Тревожный мозг. Как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью. М., 2017.

[Вернуться](#)

77

Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия и контроль. М., 2007.

[Вернуться](#)

78

Леви П. Рациональное воспитание воли. СПб., 1912, с. 129.

[Вернуться](#)

79

Комсомольская правда. 31 дек. 1980.

[Вернуться](#)

80

Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., 1980, с. 56.

[Вернуться](#)

81

Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980, с. 24–25.

[Вернуться](#)

82

Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: Автореф. дис. ... докт. психол. н. Л., 1982.

[Вернуться](#)

83

Никифоров Г. С., Филимоненко Ю. И., Нестеров В. М. Индивидуальные особенности психической саморегуляции состояния // Вестн. Ленингр. ун-та, 1988, № 13.

[Вернуться](#)

84

Нестеров В. М. Психологические аспекты применения аутогенной тренировки в условиях производства: Автореф. дисс. ... к. психол. н. Л., 1986.

[Вернуться](#)

85

Свойства нервной системы до и после курса АТ исследовались с помощью кинематометра Жуковского (по методике, предложенной Е. П. Ильиным).

[Вернуться](#)

86

Польшин В. К. Психологические факторы произвольной саморегуляции состояния: Автореф. дисс. ... к. психол. н. Л., 1983.

[Вернуться](#)

87

Дипломная работа В. Г. Семенова (1977), выполненная под нашим руководством.

[Вернуться](#)

88

Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.

[Вернуться](#)

89

Краснов В. В., Курбатова Т. Н., Наследов А. Д., Никифоров Г. С. Измерение самоконтроля и агрессии преступников // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. № 6, 2016.

[Вернуться](#)

90

Николаенко О. Н. Стратегия самоконтроля личности: Автореф. дисс. ... к. психол. н., СПб., 2006.

[Вернуться](#)

91

Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. М., 1972.

[Вернуться](#)

92

Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить. М., 2017.

[Вернуться](#)

93

Суворова В. В. Психофизиология стресса. М., 1975, с. 24.

[Вернуться](#)

94

Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л., 1969.

[Вернуться](#)

95

Леви-Брюль Л. Первобытное мышление. М., 1930.

[Вернуться](#)

96

Дубинин Н. П., Шевченко Ю. Г. Некоторые вопросы биосоциальной природы человека. М., 1976.

[Вернуться](#)

97

Цурковский Я. И. Теория и практика исследования контрольных психических процессов у спортсменов // Ученые записки Львовского ин-та физ. культуры. Вып. 3. 1958.

[Вернуться](#)

98

Бехтерев В. М. Объективная психология. СПб., 1907.

[Вернуться](#)

99

Халецкий А. М. Уровни психической деятельности в норме и патологии. М., 1970, с. 61.

[Вернуться](#)

100

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968, с. 242.

[Вернуться](#)

101

Домашенко И. А. Условия формирования самоконтроля в дошкольном возрасте // Воспитание, обучение и психическое развитие. М., 1983. Ч. 1.

[Вернуться](#)

102

Поддьяков Н. Н. Мышление дошкольника. М., 1977.

[Вернуться](#)

103

Гнедова Н. М. Самоконтроль в мнемических процессах у дошкольников // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. М., 1972. № 1.

[Вернуться](#)

104

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

[Вернуться](#)

105

Гульянц Э. К. Формирование навыков самоконтроля в процессе ручного труда у детей 6–7 лет // Воспитание, обучение и психическое развитие. М., 1983. Ч. 1.

[Вернуться](#)

106

Урунтаева Г. А. Дошкольная психология. Учебное пособие. М., 2001.

[Вернуться](#)

107

Блонский П. П. Избранные психологические произведения. М., 1964, с. 167.

[Вернуться](#)

108

Сердюк А. К. Психологические особенности воспитания самоконтроля у учащихся I–III классов в учебной работе: Автореф. дисс. ... к. психол. н. Киев, 1953.

[Вернуться](#)

109

Собиева Г. А. Формирование навыков самоконтроля у учащихся начальных классов на уроках русского языка // Вопросы психологии. 1964. № 2.

[Вернуться](#)

110

Мальцева К. П. Самоконтроль в учебной работе младших школьников // Вопросы психологии учебной деятельности младших школьников. М., 1962.

[Вернуться](#)

111

Назарова Л. К. Приемы обучения правописанию во II классе. М., 1960.

[Вернуться](#)

112

Карапетян Р. С. Самоконтроль в трудовой деятельности школьника // Проблемы индустриальной психологии. Ярославль, 1972.

[Вернуться](#)

113

Боришевский М. И. Психологические условия формирования самоконтроля в поведении у младших школьников: Автореф. дисс. ... к. психол. н. М., 1966.

[Вернуться](#)

114

Габеева Л. Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности. Автореф. дисс. ... к. психол. н. Улан-Удэ, 2007.

[Вернуться](#)

115

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968, с. 274.

[Вернуться](#)

116

Гавакова Т. И. Формирование самоконтроля у учащихся V–VIII классов в учебной деятельности: Автореф. дисс. ... к. психол. н. Киев, 1965.

[Вернуться](#)

117

Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения. М., 1979. Т. 2, с. 233.

[Вернуться](#)

118

Кувшинов Н. И. Влияние повторных упражнений на самоконтроль учащихся в производственном обучении // Вопросы психологии. 1961. № 2.

[Вернуться](#)

119

Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения. М., 1979. Т. 2, с. 116.

[Вернуться](#)

120

Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1968.

[Вернуться](#)

121

Долинская Л. В. Особенности самоконтроля поведения подростков // Воспитание, обучение и психическое развитие. М., 1977. Ч. 1.

[Вернуться](#)

122

Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения. М., 1979. Т. 2, с.30.

[Вернуться](#)

123

Крутецкий В. А., Лукин Н. С. Очерки психологии старшего школьника. М., 1976.

[Вернуться](#)

124

Дипломная работа В. А. Козинцевой (1984), выполненная под нашим руководством.

[Вернуться](#)

125

Никифоров Г. С., Васильев В. К., Фирсова С. В. Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) // Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. Л.: ЛГУ, 1989.

[Вернуться](#)

126

Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л., 1974.

[Вернуться](#)

127

Никифоров Г. С., Августова Л. И. Психическое старение // Вестник СПбГУ. Сер. 6. Вып. 3 (№ 22). 2000.

[Вернуться](#)

128

Васильева В. Средство обезвредить старость // Наука и жизнь. М., 1980. № 4.

[Вернуться](#)

129

Там же: с. 127

[Вернуться](#)

130

Смит Э. Стареть можно красиво. М., 1995.

[Вернуться](#)

131

Проблемы космической биологии. Т. 23. М., 1977, с. 68.

[Вернуться](#)

132

Галлай М. Л. К вопросу о критериях деятельности человека-оператора // Проблемы инженерной психологии. Л., 1966. Вып. 2. С. 80.

[Вернуться](#)

133

Лукиянова Н. Ф. Личностные характеристики и успешность деятельности летчиков и космонавтов // Проблемы космической биологии. Психологический отбор летчиков и космонавтов. М., 1984. Т. 48.

[Вернуться](#)

134

Гератоволь З. Психология человека в самолете. М., 1956, с. 270.

[Вернуться](#)

135

Ломов Б. Ф., Сурков Е. Н. Антиципация в структуре деятельности. М., 1980.

[Вернуться](#)

136

Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М., 1970.

[Вернуться](#)

137

Климов Е. А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. Казань, 1969.

[Вернуться](#)

138

Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. М., 1972.

[Вернуться](#)

139

Проблемы космической биологии. Т. 23. М., 1977.

[Вернуться](#)

140

Ухтомский А. А. Избранные труды. Л., 1978.

[Вернуться](#)

141

Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Теория и практика / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2010.

[Вернуться](#)

142

Ленов А. А., Лебедев В. И. Психологические проблемы межпланетного полета. М., 1975.

[Вернуться](#)

143

Попов Г. П. Инженерная психология в радиолокации. М., 1971.

[Вернуться](#)

144

Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. М., 1974.

[Вернуться](#)

145

Гурова Л. Л. Психологический анализ решения задач. Воронеж, 1976.

[Вернуться](#)

146

Урываев В. А., Журавель В. А. Клиническая психология как учение о состоянии и переменах личности: доклад П. П. Викторова на Первом съезде отечественных психиатров (1887) // Медицинская психология в России, № 3 (15), 2012.

[Вернуться](#)

147

Семичёв С. Б. Предболезненные психические расстройства. М., 1987.

[Вернуться](#)

148

Там же: с. 22.

[Вернуться](#)

149

Чиж В. Ф. Психология личности и индивидуальности / под ред. В. Ю. Слабинского. СПб., 2016.

[Вернуться](#)

150

Лазурский А. Ф. Теория личности. 100 лет забвения и развития / под ред. В. Ю. Слабинского. СПб., 2017.

[Вернуться](#)

151

Мясищев В. Н., Яковлева Е. К. Психотерапия отношений / под ред. В. Ю. Слабинского. СПб., 2018.

[Вернуться](#)

152

Никифоров Г. С., Дудченко З. Ф. Психология здоровья в России: у истоков. СПб., 2019.

[Вернуться](#)

153

Мурзина Е. Б. Психологические воззрения в творческом наследии И. А. Сикорского: Автореф. дисс. ... к. психол. н. М., 2011.

[Вернуться](#)

154

Никифоров Г. С. В. М. Бехтерев и его концепция здоровой личности // Психологический журнал. Том 38. № 1. 2017.

[Вернуться](#)

155

Никифоров Г. С. Психология здоровья. Учебное пособие. СПб., 2002.

[Вернуться](#)

156

Здоровая личность / под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2013.

[Вернуться](#)

157

Атраментова Л. А., Филипцова О. В. Введение в психогенетику. Учебное пособие. 4-ое издание. М., 2019.

[Вернуться](#)

158

Сидельникова В. И., Лифшиц В. М. Самоконтроль и здоровье. СПб., 2004.

[Вернуться](#)

159

Чопра Д. Идеальная энергия. Ростов н/Д, 1996.

[Вернуться](#)

160

Евтимов В. Йога. М., 1986, с. 22.

[Вернуться](#)

161

Айенгар Б. Прояснение йоги (йога дипика). М., 1993.

[Вернуться](#)

162

Шри Свами Рама. Жизнь среди гималайских йогов (духовные опыты). М., 1995.

[Вернуться](#)

163

Эванс-Венц У. И. Тибетская йога и тайные доктрины: в 2 т. Т. 1. Киев, 1993.

[Вернуться](#)

164

Зубков А. Н., Очаповский А. П. Хатха-йога для начинающих. М., 1991.

[Вернуться](#)

165

Рамамурти Мишра. Психология йоги. София, 2002.

[Вернуться](#)

166

Никифоров Г. С. Энергетический потенциал человека // Вестник СПбГУ. Сер. 16. Вып. 3. 2014.

[Вернуться](#)

167

Никифоров Г. С. Психология здоровья. Восточная традиция. Учебное пособие. СПбГУ, 2019.

[Вернуться](#)

168

Фрейдджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб., 2001.

[Вернуться](#)