

DOI 10.58351/2949-2041.2024.15.10.016

Зызо Людмила Сергеевна,
магистрант 3-ого года обучения направления «Психология»
факультета социальной психологии Гуманитарного университета,
Екатеринбург, Россия

Лукиянова Снежана Николаевна,
магистрант 3-ого года обучения направления «Психология»
факультета социальной психологии Гуманитарного университета,
Екатеринбург, Россия

САМОКОНТРОЛЬ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АДАПТИВНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Аннотация: Статья анализирует самоконтроль как один из ключевых элементов адаптивного интеллекта, причины нарушения самоконтроля, способы его осуществления, а также значение самоконтроля для современного человека, желающего состояться как профессионал, как семьянин, как успешный член социума.

Ключевые слова: самоконтроль, влияние, адаптивный интеллект, адаптивное мышление, адаптация, саморегуляция, локус контроля.

Актуальность рассмотрения темы обусловлена тем, что в стремительно меняющемся мире именно адаптивный интеллект помогает человеку развивать навыки саморегуляции и самоконтроля. Сегодня, по мнению кандидата психологических наук, основателя Института Адаптивного Интеллекта Валерия Гута, способность гибко мыслить, выстраивать стратегии и планы, актуальные для любого периода жизни особенно ценна. В своей статье [1] ученый выявил искомое определение адаптивного интеллекта как позитивно признаваемые обществом изобретательность, находчивость, смекалка и умения, проявленные индивидом или группой при решении жизненно острых задач.

Для начала рассмотрим определения адаптации, адаптивного интеллекта и самоконтроля в современной науке. Так, толковый словарь Ожегова [2] описывает адаптацию как приспособление организма к изменяющимся внешним условиям; упрощение текста для малоподготовленных читателей. | прил. адаптивный, ая, ое (к 1 знач.) и адаптационный, ая, ое. Адаптивная система автоматического управления (перен.: самоприспосабливающаяся; спец.). Адаптационные способности организма. В биологии – это процесс, посредством которого вид животного или растения приспособляется к окружающей среде; это результат воздействия естественного отбора на наследственные изменения [3].

Психологическая адаптация, по данным [4] Научной электронной библиотеки «Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания» – это процесс психологической включенности личности в системы социальных, социально–психологических и профессионально–деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций.

Адаптивный интеллект (AQ) был описан впервые швейцарским психологом Жан Пиаже в книге «Психология интеллекта» [5], где он отмечает, что развитие интеллекта идет за счет адаптации к изменяющейся среде, в то время как и успешная адаптация во многом зависит от интеллекта. Так Пиаже установил, что эти понятия взаимозависимы. В современной психологии главным зарубежным исследователем теории адаптивного интеллекта считается американский психолог Роберт Стернберг. Он определяет AQ как умственную деятельность, которая включает в себя аналитическое мышление, мудрость, умение находить неординарные решения для любых ситуаций и адаптировать окружающую среду к своим потребностям [6]. Кроме того, Стернберг считает, что вне зависимости от обстоятельств человек должен найти лучшее место и деятельность, чтобы максимально реализовать свой потенциал и способности.



Самоконтроль понимается в психологии как регуляторная функция, роль которой заключается в обеспечении соответствия результатов деятельности поставленным целям. Самоконтроль личности – это осознание, оценка и изменение индивидом собственных действий, психических процессов и состояний. Он осуществляется посредством самонаблюдения, самоанализа, самоотчета, самооценки, самоодобрения и самонаказания [7].

По мнению Р. Баумайстера, самоконтроль – это способность переопределить или изменить свои внутренние реакции, а также прерывать нежелательное поведение или воздерживаться от него вообще [8]. Следовательно, самодисциплина предполагает способность контролировать и регулировать эмоции.

И на самоконтроле мы остановимся в этой статье чуть подробнее. Развитие самоконтроля подчиняется общим закономерностям развития психических функций. Исследователи поддерживают положение Л.С. Выготского о том, что сначала деятельность детей контролируется словесными инструкциями взрослого, а затем ребенок самостоятельно контролирует свои действия. Таким образом, первоначально появляется способность к контролю выполнения правил другими людьми, а затем контроль собственного поведения.

На формирование самоконтроля оказывают влияние окружающие, сначала родители в процессе воспитания, а потом и другие люди (путем внешней оценки), тем самым закладывая базовые основы самоконтроля личности.

К. Роджерс полагал, что локус оценки «полно функционирующей личности» смещается извне вовнутрь и человек, перестав искать поддержку у окружающих, самостоятельно определяет ценность своего опыта, понимая и принимая ответственность за свой выбор [9]. Контроль поведения состоит из трех элементов: когнитивного контроля, эмоциональной регуляции и произвольного либо волевого контроля.

Почётный профессор психологии в Университете Ювяскюля (Финляндия) Лея Пулккинен называет индивидуальные особенности человека (темперамент, точность социальной перцепции) и внешние факторы (стиль родительской социализации, отношения с родителями, социально–экономический статус родительской семьи) в числе факторов, влияющих на процесс и результат развития самоконтроля и саморегуляции. В психологическом словаре А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского саморегуляция (от лат. *regulare* – приводить в порядок, налаживать) характеризуется как целесообразное функционирование живых уровней организации и сложности [10]. Психическая саморегуляция (ПСР) является одним из уровней регуляции активности этих систем, выражающим специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии субъекта [11]. Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, от личностных качеств субъекта и его привычек в организации своих действий [12]. По мнению автора оригинальной концепции психологии смысла и общепсихологической концепции личности, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева, за саморегуляцию, отвечает такая структура как личностный потенциал, организующий отношения личности с миром, в качестве ведущей, стержневой системы. К ключевым его характеристикам относятся самодетерминация, жизнестойкость, ориентация на действие и самоэффективность.

Развитие саморегуляции и самоконтроля во многом зависит от реакции взрослых на ошибки ребенка. Тот через наблюдение отмечает, что вызывает улыбку, что вызывает гнев, что расстраивает, а что приводит к одобрению и поощрению. С целью успешного формирования навыков самоконтроля необходимо своевременно предоставлять ребенку возможность действовать самостоятельно, а также целенаправленно обучать его умению себя контролировать, начиная с раннего возраста. Так, если совсем еще маленький ребенок плюет в лицо матери или замахивается кулаками на отца, а родители умиленно (что для ребенка может считываться как одобрение) смеются в ответ, не показывая, что хорошо, а что плохо, как себя вести можно, а как нельзя, – не нужно удивляться, что эта модель поведения «зашьется» в его картине мира, как нормальная.



Важно отметить, что строгий контроль над поведением ребенка, а также склонность исключать психологическую близость с детьми не дает положительный результат в воспитании. У детей в таком случае формируется лишь механизм внешнего контроля, чувство вины и страха пред наказанием и, если он вообще появится, то слабый самоконтроль. Скорее, такие дети вырастают в людей, склонных пускаться во все тяжкие, как только над ними не оказывается условного контролирующего взрослого (начальника, мужа, жены, матери, отца, старшего товарища, и т.д.)

Дефицит самоконтроля лежит в основе проблем поведения человека, проявляющихся в самых разнообразных сферах: от базовых человеческих функций (например, нарушения питания), до взаимодействия с другими людьми, профессиональной деятельности и экономического поведения (неспособность распределять финансовые ресурсы). Именно поэтому «саморегуляция» становится одним из центральных понятий психологии и, в частности, адаптивного интеллекта, помогающего современному человеку не просто выживать, но становиться успешным во всех областях жизни, сохраняя при этом физическое здоровье и психологическую устойчивость.

Самоконтроль может выстраиваться по разным траекториям: человек контролирует себя с помощью собственных усилий, но за счет поощрений со стороны других людей; контроль может происходить только в результате точного осознания, что является лишним в поведении и каким способом можно от этого избавиться; наблюдение за собственным поведением с целью получения как можно большей информации о своих особенностях; самоконтроль содержит в себе некоторые пути по корректировке поведения (например, самоподкрепление, самонаказание и др.).

Развитие контроля поведения никогда не завершается и на протяжении всей жизни человека претерпевает перестройки. Так постепенно меняется индивидуальная конфигурация субъектно-личностной организации, возможности и средства регуляции, уровень и способы жизнеспособности.

По мнению американского философа, психолога и социолога, основоположника символического интеракционизма Дж. Мида, [13] самоконтроль возможен потому, что действия людей по отношению к самим себе в значительной мере того же порядка, как и их действия по отношению к другим людям или действия других по отношению к ним. Человек может хвалить, ругать, оправдывать или прощать самого себя точно так же, как и другого человека. Отсюда можно сделать вывод, что человек, не склонный хвалить других, попросту не умеет хвалить себя, не видит своих побед и достижений или не считает их таковыми. Как только человек меняет отношение к тому, что происходит с ним, он начинает видеть значимость действий других и давать им должную оценку. Например, руководитель, чья коммуникация с подчиненными базируется исключительно на требованиях и порицаниях, скорее всего, не понимает, как адекватно позитивно оценивать свои ежедневные профессиональные или даже личные победы. И как только руководитель проводит переоценку ценностей, хвалит себя за даже кажущиеся ему самому незначительными (или обязательными/должными) победы, – ему становится проще замечать достижения команды, благодарить за них, тем самым, снижая градус напряжения в коллективе.

Еще одним важным термином в связи с определением самоконтроля является локус контроля (или уровень субъективного контроля). Американский психолог, автор теорий, включая теорию социального научения и теорию локуса контроля Джулиан Роттер [14] определил его как устойчивую личностную характеристику, отражающую склонность индивида приписывать ответственность за успехи или неудачи своей деятельности либо внешним обстоятельствам, либо самому себе. Необходимо отметить, что в современной психологии до сих пор не существует единого определения понятия «локус контроля». Кроме того, оно часто используется в качестве синонимической замены понятия «субъективный контроль». Роттер же делил локусы на внешний (экстернальный) – это склонность приписывать результаты деятельности внешним факторам; и внутренний (интернальный) – склонность приписывать результаты деятельности внутренним факторам.



Авторы статьи «Внутриличностные ресурсы стрессоустойчивости личности И.С. Бусыгина и Е.В. Распопин обнаружили, что лицам с высоким уровнем стрессоустойчивости свойственен интернальный локус контроля и преобладание активных копинг-стратегий (то различные способы, с помощью которых люди справляются со стрессом, проблемами и трудными эмоциями): стратегии самоконтроля, принятия ответственности, планирование решения проблемы. Напротив, лица, обладающие низкой стрессоустойчивостью, отличаются экстернальностью локуса контроля и преобладанием эмоциональных копинг-стратегий в стрессе [15].

По данным исследований доктора психологических наук, профессора, заведующей кафедрой психологии развития и дифференциальной психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета О.Ю. Стрижицкой, воспринимаемый стресс является фактором, воздействующим на локус контроля, и может сместить его от интернального и экстернальному. Она выяснила, что локус контроля не является «защитным» фактором, позволяющим человеку эффективнее противостоять стрессу. Кроме того, локус контроля при поддержке самопринятия адаптируется, позволяя сместить локус ответственности за происходящее и создавая определенного рода защиту [16, 17].

Локус контроля в связи с верой в свои силы и способности стал предметом исследования Р. Вулри и Дж. Роттера и (R. Wulry, J. Rotter), Д. Уотсона и Э. Боумела (D. Watson, E. Baumal). Они изучали поведение интерналов и экстерналов в ситуациях, конгруэнтных и не конгруэнтных их склонностям, предлагая для решения задачи «навыка» и задачи «шанса», т.е. возможное их решение заключалось либо в использовании имеющихся навыков, либо по удачному стечению обстоятельств. Выяснилось, что интерналы делают больше ошибок в ситуациях «шанса», чем навыка, а экстерналы – меньше ошибок в ситуации «шанса» и больше в задачах на навык [18].

Боязнь неудачи, неверие в собственные силы, низкий уровень целей, свойственные субъектам с личностной беспомощностью основываются на недостаточной эффективности саморегуляции поведения, в частности, в «застревании» на размышлениях и переживаниях по поводу предстоящей деятельности, что затрудняет переход к конкретным действиям. Трудности с планированием и моделированием предстоящих действий, составлением конкретных планов по их реализации, неадекватная оценка результата также могут объясняться неуверенностью в себе, невысокими притязаниями, отсутствием ощущения субъективного контроля над происходящими событиями. Самоконтроль можно и нужно развивать. В случае, если этот момент был упущен в раннем детстве, каждый человек, будучи ответственным взрослым для самого себя, может научиться управлять своим поведением, мыслями и даже эмоциями, чтобы достигать целей, улучшать итоговые результаты, находить неординарные решения для любых ситуаций и адаптировать окружающую среду к своим потребностям, чтобы избегать негативных сценариев в своей жизни.

Список литературы:

1. Журнал «Научное мнение» №6 (Педагогические, психологические и философские науки), 2023
2. <https://gufo.me/dict/ozhegov/%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F>
3. Gittleman, J.L. Adaptation: Biology and physiology. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/science/adaptation-biology-and-physiology> (accessed on 26 April 2018).
4. <https://monographies.ru/ru/book/section?id=2824>
5. Пиаже, Жан. Психология интеллекта / Жан Пиаже. – Санкт– Петербург: Питер, 2004. – 192 с. – (Серия «Психология– классика»).
6. <https://www.robertjsternberg.com/successful-intelligence>
7. Данакин Н. С., Замараева М. В. Самоконтроль личности: условия и помехи // Этносоциум и межнациональная культура. 2023. №176. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokontrol-lichnosti-usloviya-i-pomehi> (дата обращения: 30.10.2024).



8. Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. Guilford Publications.– 10.1016/j.paid.2021.111173
9. Роджерс К. К науке о личности // История зарубежной психологии – М., 1986.
10. Коляну Н. Введение в психотехнику свободного дыхания. Теория. Практика. Наблюдения. – Переславль– Залесский, 1992.
11. Дикая Л.Г., Гримак Л.П. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. – М., 1983.
12. Баскаков В.Ю. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. – М., 1992.
13. Mead G. H. The Philosophy of the Act, Chicago, 1938, pp. 3–25.
14. Rotter. J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement J. B. Rotter Psychol. Monographs. 1966. Vol. 80, №1-P1 28.
15. Бусыгина И.С., Распопин Е.В. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости личности // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. – Т. 6, № 2. – С. 93–97.
16. Головей Л.А., Стрижицкая. О.Ю. Дифференциально-психологические аспекты восприятия повседневных стрессоров // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, № 5. – С. 15–25.
17. Стрижицкая О.Ю. Воспринимаемый стресс, локус контроля и самопринятие: теоретические и эмпирический подходы // Вестник СанктПетербургского университета. Психология. – 2019. – Т. 9, №. 1. – С. 21–31.
18. Бокова, О.А. Особенности субъективного контроля у людей юношеского возраста с различной выраженностью личностной ригидности: автореф. дис. канд. психол. наук. – Барнаул, 2002

