

*Косова А.Н., студент 4 курс,
факультет психологии,
Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского
Институт «Таврическая академия»
Россия, г. Симферополь*

САМОКОНТРОЛЬ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация.** В статье проанализированы современные концепции и особенности самоконтроля личности. Самоконтроль рассматривается как одна из личностных особенностей, влияющих на проявление агрессивности и тревожности. Проведенный нами теоретический анализ научных источников, исследующих самоконтроль как психологическую особенность личности, свидетельствует о том, что самоконтроль является одной из наиважнейших детерминант успешной социализации и социальной адаптации индивида. Самоконтроль в современных научно-исследовательских работах рассматривается как центральный фактор позитивного развития различных личностных черт и новообразований.*

***Ключевые слова:** тревожность, агрессия, самоконтроль, саморегуляция, темперамент.*

***The article** analyzes modern concepts and features of personal self-control. Self-control is considered as one of the personality traits that affect the manifestation of aggression and anxiety. Our theoretical analysis of scientific sources investigating self-control as a psychological feature of personality indicates that self-control is one of the most important determinants of successful socialization and social adaptation of an individual. Self-control in modern scientific research works is considered as a central factor in the positive development of various personality traits and neoplasms.*

Keywords: anxiety, aggression, self-control, self-regulation, temperament.

Самоконтроль рассматривают как способность личности к саморегуляции когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы, в независимости от стимулов внешней окружающей среды. Нейропсихологи отмечают, что самоконтроль реализуется посредством тормозного контроля.

Прежде чем углубиться в теоретические конструкты, описывающие самоконтроль, необходимо провести четкую дифференциацию данного понятия от эмоциональной саморегуляции. Эмоциональная саморегуляция является одним из аспектов самоконтроля и влияет на протекание лишь эмоциональной сферы. В то время как самоконтроль является более обширным понятием, связанным с когнитивным и поведенческим компонентом, помимо эмоционального.

Способность к самоконтролю тесно связана с возможностями и гибкостью головного мозга. Исследователи отмечают, что существует статистически значимая связь между способностью к самоконтролю и способностью к обучению.

Психофизиологи, рассматривая проблематику самоконтроля, через призму собственного подхода к психике, отмечают, что самоконтроль связан непосредственно с конкретными отделами головного мозга. Так, различные проявления самоконтроля принято связывать с особенностями работы передней поясной извилины, а также с относительно новыми отделами головного мозга префронтальной коры.

Самоконтроль как психологический феномен также часто связывают с особенностями произвольного внимания, которая тесно переплетена с возможностью регуляции возбудимости коры головного мозга. Произвольное внимание позволяет человеку регулировать и концентрировать свое внимание на необходимых стимулах, а также игнорировать стимулы, которые его отвлекают.

Существуют исследования, которые отмечают роль высокого уровня самоконтроля у детей в развитии эмоционального интеллекта, мотивационно-потребностной сферы, уровня сознательности своего поведения, а также нормального уровня локуса контроля. Низкий уровень самоконтроля в данных исследованиях рассматривают как причину агрессивности детей, гиперактивности и потенциально антисоциального поведения.

Современные мета-анализы исследований, посвященных тематике самоконтроля, демонстрируют влияние особенностей самоконтроля на экстернальные и интернальные эмоциональные эффекты.

Исследователи в области возрастной психологии, изучая особенности развития самоконтроля в контексте периодизации развития личности, отмечают, что самоконтроль начинает свое формирование еще в младенческом возрасте. Характерные особенности самоконтроля как личностной черты ребенка заметны уже в конце первого года в контексте формирования регуляционной функции внимания.

К началу младшего дошкольного возраста, как правило, особенности самоконтроля достигают такого уровня развития, что ребенок становится способен к саморегуляции некоторых аспектов своего реагирования на внешние стимулы.

Однако исследователи отмечают, что наибольшее развитие самоконтроль получает в дошкольном возрасте. В более зрелом возрасте темпы развития самоконтроля замедляются и становятся практически статичными в период взрослости. Множество исследователей данной тематики отмечают сенситивность дошкольного возрастного периода к развитию самоконтроля. Данные научные заключения предполагают особое внимание к профилактике и коррекции особенностей самоконтроля именно в дошкольном возрасте с целью повышения эффективности психологической работы.

В настоящее время существует множество исследований выявляющих взаимосвязи между самоконтролем и различными личностными чертами. Например, учеными выявлена статистически значимая корреляционная связь между самоконтролем и некоторыми чертами темперамента. На современном этапе развития науки описано множество теоретических концепций особенностей темперамента, однако практически все из них утверждают врожденность особенностей темперамента ребенка.

Именно поэтому многие исследователи считают, что особенности самоконтроля, как и особенности темперамента, являются врожденными и относятся к биологическим детерминантам поведения.

Особого внимания заслуживает теоретическая концепция темперамента, автором которой является Ротбарт. В данной концепции, помимо врожденных особенностей аффективных реакций на внешние стимулы, уделяется значительное внимание самоконтролю как целенаправленной способности совладания со стрессовыми ситуациями, а также как фактора успешной социальной адаптации к условиям внешней среды.

В основе данной концепции лежит дифференциация на компоненты, где самоконтроль выполняет регулятивную функцию. Автор утверждает, что особенности формирования самоконтроля как регулятивной функции завершаются к концу младенчества. Особенности самоконтроля психофизиологи связывают с развитием неокортекса и префронтальной коры головного мозга. Отмечается, что уровень самоконтроля статистически значимо отличается у детей, способных к торможению эмоциональных и поведенческих реакций.

Механизмы функционирования самоконтроля позволяют ребенку осуществлять регуляционную функцию поведения и адаптироваться под внешние стимулы окружающей среды, способные вызывать тревожные и невротические расстройства. Однако стоит отметить и влияние чрезмерного развития тормозных функций в эмоциональной и поведенческой сфере,

которые способны привести к патологическим контролирующим паттернам поведения, а также к излишней интеральности локуса контроля.

Исходя из вышесказанного отмечается тесная взаимосвязь между самоконтролем и особенностями тормозных функций центральной нервной системы, которые в настоящее время слабо изучены в рамках теорий возрастных периодизаций развития личности.

Исследователи тематики развития самоконтроля отмечают, что особенности самоконтроля обусловлены биологическими детерминантами развития, однако при всем при этом, самоконтроль является важнейшей частью социализации и социальной адаптации личности. Особая роль самоконтроля в социальной адаптации заключается в способности к контролированию и регуляции эмоциональных и поведенческих реакций, что позволяет выстраивать социально и культурно приемлемое поведение.

К негативным факторам, способным повлиять на низкий уровень развития самоконтроля у ребенка традиционно относят особенности детско-родительских и семейных взаимоотношений. Так, отмечается значимая связь между низким уровнем дохода семьи, стрессовыми ситуациями внутри семьи и развитием самоконтроля у ребенка внутри семьи.

Исследователи в рамках психофизиологического подхода описывают пагубное влияние стрессовой среды внутри семейных взаимоотношений на развитие особенностей самоконтроля. Данное негативное влияние обусловлено функционированием гипоталамуса, гипофиза и работой надпочечников.

Исходя из особого влияния семейных взаимоотношений внутри родительской семьи на развитие особенностей самоконтроля, стоит рассмотреть модели воспитательных практик и их на самоконтроль ребенка. Воспитательные практики, связанные с развитием самоконтроля, как правило, дифференцирует на три типа – это позитивный контроль, негативный контроль и отзывчивость к потребностям ребенка.

Первый тип воспитательных практик заключается в целенаправленной регуляции деятельности ребенка со стороны взрослого в виде ограничений и структурировании распорядка и режима дня ребенка. В рамках данной модели воспитания необходимо разъяснять ребенку, почему были выбраны те или иные виды деятельности. Негативный контроль является деструктивным способом ограничений и наказаний ребенка.

Главным недостатком исследований подобного рода, а именно влияния родителей на развитие самоконтроля ребенка, является концентрация внимания на материнской роли в формировании самоконтроля, при практическом игнорировании отцовской функции. Данные особенности характерны для патриархальной культуры, где традиционно предполагается отсутствие активного вовлечения отца в воспитательную функцию семьи. Однако в настоящее время роль отца в семейном воспитании активно модернизируется.

Некоторые исследования утверждают, что как раз-таки отцовская роль в воспитании более всего влияет на развитие самоконтроля ребенка. Воспитательная функция, как правило, выполняется в рамках игровой деятельности с ребенком.

Отталкиваясь от типов воспитательного поведения, описанных нами выше, можно сделать вывод, что отцовская функция в воспитании ребенка предполагает, чаще всего, совокупность негативного и позитивного контроля. Исследователи отмечают, что мужчины при воспитании детей более склонны прибегать к наказаниям, нежели матери, которые концентрируются, прежде всего, на взаимодействии с ребенком

Использованные источники:

1. Изард К. Э. Психология эмоций / Перев. с англ. - СПб: Издательство «Питер», 1999. - 464 с.

2. Кувшинов, Н. И. Влияние повторных упражнений на самоконтроль учащихся в производственном обучении [Текст] / Н. И. Кувшинов // Вопросы психологии. – 1961. – № 2. – С. 17-23.
3. Маклаков А. Г. Личность // Маклаков А. Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2000. С. 471–489.
4. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. - 254 с.
5. Мор, Г. А. Формирование навыков самоконтроля и взаимоконтроля у обучающихся [Текст] / Г. А. Мор // Начальная школа. – 1988. – № 10. – С. 14-16.