

УДК 159.923

САМОКОНТРОЛЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ ДО АДАПТИВНОГО УПРАВЛІННЯ

© Чеботарьов М. К.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Інформація про автора:

Чеботарьов Микола Корнійович: ORCID: 0000-0003-0422-0708; chebotarev@kpi.kharkov.ua; проректор з адміністративно-господарської роботи; Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»; вул. Фрунзе, 21, м. Харків, , 61002, Україна.

У статті розглянуто значення самоконтроля студентів як важливого компонента їхньої саморегулятивної діяльності, а також вплив самовиховання і самовдосконалення на його формування під час навчання у ВНЗ. Авторами показано, що для формування самоконтролю необхідна інформація про отримані результати, з підкріплювальними властивостями. Розглянуті способи самопідкріплення: самосхвалення, самопідбадьорення, самопримус, самозаохочення. Приведені результати дослідження, що свідчать про те, що самопідкріплюючі дії в значній мірі впливають на поведінку студентів і спряють їх саморегуляції та самоуправлінню, спрямованому на досягнення бажаного результату.

Ключові слова: самоконтроль, саморегуляція, самопідкріплення, мотивація, поведінка, формування, діяльність, самовдосконалення, самовиховання, готовність до адаптивного управління.

Н. К. Чеботарев «Самоконтроль как важный компонент формирования готовности будущих менеджеров к адаптивному управлению»

В статье рассмотрено значение самоконтроля студентов как важного компонента его саморегулятивной деятельности, а также влияние самовоспитания и самосовершенствования на его формирование во время обучения в вузе. Авторами показано, что для формирования самоконтроля необходима информация о полученных результатах, которая содержит подкрепляющие свойства. Рассмотрены способы самоподкрепления: самоодобрение, самоподбадривание, самопоощрение, самопринуждение. Приведены результаты исследования, свидетельствующие о том, что самоподкрепление в значительной мере влияет на поведение студентов и способствует их саморегуляци и самоуправлению, направленному на достижение желаемого результата.

Ключевые слова: самоконтроль, саморегуляция, самоподкрепление, мотивация, поведение, формирование, деятельность, самосовершенствование, самовоспитание, готовность к адаптивному управлению.

M. Chebotarev «Self-Control as an Important Component of Readiness Formation of the Future Managers for Adaptive Management»

The article reveals the essence of self-control as an important part of teaching and learning activity, which is carried out on all stages of its implementation. It includes cognitive, emotional, motive components of activity that allow students on the basis of the goal set and the existing experience to monitor their own behavior, results of their activity and adjust them. The methods of self-confirmation such as self-approval, self-stimulation, self-encouragement and self-constraint are studied. The results of the research, indicating that self-confirmation largely affects the behavior of the student, because it creates an expectation to achieve the desired result and becomes a self-regulated motivation, are given.

Keywords: self-control, self-adjustment, self-reinforcement, motivation, behavior, formation, activity, self-improvement, self-education, readiness to adaptive management.

Постановка проблеми. Навчання і професійна діяльність людини, поведінка в суспільстві, самовиховання та самовдосконалення припускають невідмінну включеність у них самоконтролю, що відноситься до числа обов'язкових ознак свідомості і самосвідомості людини. Він виступає як умова адекватного психічного відображення людиною свого внутрішнього світу і об'єктивної реальності навколо нього. Самоконтроль є одним із невід'ємних компонентів процесів саморегулювання життєдіяльності людини [3].

Людина може виступати в ролі об'єкта і суб'єкта контролю. Як істота суспільна, вона є об'єктом контролю з боку інших людей. Під контролем суспільства знаходяться процеси навчання та виховання людини, її зайнятість у професійній діяльності, поведінка в побуті. З іншого боку, як суб'єкт контролю людина сама є носієм контрольних механізмів. При цьому спрямованість контролю може бути різною: ззовні і в собі. У першому випадку об'єктом контролю для особистості виступають поведінка й діяльність інших людей. Але об'єктом контролю для людини стають також її власні вчинки і дії, властиві їй психічні явища. В останньому випадку ми маємо справу із самоконтролем.

Аналіз результатів досліджень. Самоконтроль є однією з найважливіших умов усвідомленої діяльності людини і одним із важливих компонентів процесів саморегулювання її життєдіяльності. Питання форм та методів навчання контролю і самоконтролю широко висвітлені в роботах А. М. Алексюка, В. М. Бочарнікової, В. М. Вергасова, В. О. Крутецького О. С. Лінди, Ю. С. Матвієнкота ін. За визначенням В. О. Крутецького, самоконтроль – це свідомо оцінка і регулювання людиною власної діяльності і поведінки, своїх дій і вчинків, руху з точки зору їх відповідності попереднім намірам, поставленим цілям, правилам або вимогам суспільства [2]. Він дає можливість людині не тільки керувати своєю діяльністю та поведінкою, але і коригувати їх, контролювати здійснення наміченого плану, утримуватись від небажаних дій.

Самоконтроль грає також велику роль в навчально-пізнавальному процесі. Вчені С. І. Архангельський, Ю. К. Бабанський, М. А. Данілов, М. І. Махмутов та інші довели, що розвинений самоконтроль не лише покращує результати пізнавальної діяльності, але і сприяє підвищенню її активності. Узагальнюючи дослідження вчених цієї проблеми [3], можемо виділити такі основні структурні елементи самоконтролю: самоперевірка – перевірка результату, який досягнуто; самооцінювання – оцінювання особистістю самого себе, своїх можливостей; самоаналіз – аналіз власної поведінки, окремих вчинків, цілей, емоційних реакцій, переживань, і на кінець – якості своєї особистості, мотивів своєї поведінки. Це можна розглядати як рефлексивний компонент в структурі самоконтролю. Його функцією є самоуправління людиною своєю діяльністю і практичні дії з порівняння, самооцінки, коригуванню, удосконаленню роботи.

Метою цього дослідження є вивчення і розкриття впливу різних компонентів самоконтролю на процеси свідомої, цілеспрямованої навчальної діяльності і їхня роль у процесі саморегулятивної діяльності студентів.

Основний зміст. Самоконтроль є складовою частиною всіх видів навчальної діяльності студентів і здійснюється на всіх етапах її виконання. Він сприяє підвищенню активності їх пам'яті і мислення, збуджує і підтримує увагу та зацікавленість до виконання завдання, дозволяє вчасно виявити помилки, надає можливість визначити рівень і якість отриманих знань, а у випадку необхідності, уточнити їх і доповнити. Він включає в себе почуттєві, розумові та рухові компоненти діяльності, які дозволяють студентам на основі поставленої мети, наміченого плану та засвоєного взірця слідкувати за своїми діями, результатами цих дій і свідомо регулювати їх.

Загальне визначення самоконтролю може бути подано з позиції функціонального підходу, відповідно до якого функція самоконтролю носить перевірочний характер об'єкта і полягає у встановленні ступеня збігу того, що повинно бути, з тим, що вже є, або з тим, що тільки може бути. а також у встановленні подібності ступеня збігу компонентів що звіряються. Зміст компонентів, що входять до складу самоконтролю, природно, буде змінюватися залежно від того, в якому контексті вони проявляються. Функція самоконтролю полягає у встановленні подібності ступеню збігу звірюваних компонентів.

Самоконтроль – це жорстке, засноване на постійному, вольовому зусиллі, самоспостереження, самообмеження у своїх діях і вчинках, особливо тоді, коли вони сполучаються з великими складнощами і проблемами. В процесі життєдіяльності людини домінує самоконтроль, здійснюваний в поведінковій практиці. Людина може контролювати не всі свої процеси і стани, а тільки ті, які пов'язані з виконанням певних функцій [5].

У цьому, зокрема, виявляється концентрація свідомості на обраній меті або проблемі, у тому числі із залученням механізмів активного контролю. Інші функції в цей час

контролюються в автоматичному режимі. Самоконтроль пронизує всі психічні явища, властиві людині (процеси, стани, особливості). Таким чином, можна говорити про самоконтроль за протіканням окремого психічного процесу, за власним психічним станом, а також про самоконтроль як властивість людини, що стала в результаті виховання і самовиховання рисою її характеру.

Велику роль в оволодінні уміннями самоорганізації і самоконтролю навчальної діяльності грає цілий ряд якостей, притаманних студентам. Під вміннями самоконтролю навчальної діяльності ми розуміємо здатність суб'єкта навчання раціонально організувати і поетапно здійснювати свою навчальну діяльність, здійснювати самоконтроль і корекцію її процесу і результатів на всіх етапах здійснення з метою підвищення ефективності свого навчання і удосконалення процесу її організації. Уміле використання самоконтролю в навчальній діяльності передбачає перш за все дотримання основних дидактичних вимог до його організації, а саме:

- систематичність використання;
- поступовість ускладнення прийомів самоконтролю;
- різноманітність прийомів самоконтролю

Тому самоврядуванню студентів заважають цілий ряд якостей, від яких значною мірою залежить самоконтроль особистості. Як показують результати дослідження, самоконтроль органічно пов'язаний з цілим рядом рис характеру: студентам з високою здатністю самоврядування, в більшій мірі притаманні ті якості, за допомогою яких здійснюється самоконтроль особистості, особливо, відповідальність, дисциплінованість, сила волі. У студентів з середнім рівнем самоврядування помітно присутність більшості якостей, що заважають самоконтролю: недбалість, необачність, панікерство, розпушеність. Для людини розсудливої, акуратної, витриманої, надійної, цілеспрямованої характерно вміння контролювати свої дії і вчинки [4]

Самоконтроль заснований на самодисципліні – це постійне самоспостереження і самообмеження, почуття міри, поведіння згідно з правилами, нормами і процедурами, встановленим студентом для самого себе, а також суспільством. Велику роль у цьому процесі відіграє самоволодіння особистості, яке допомагає їй керувати собою, власною поведінкою, зберігати здатність до виконання діяльності в несприятливих умовах. Людина з розвинутим самоволодінням вміє при будь-яких, навіть надзвичайних обставинах, підкорити свої емоції голосу розуму, не дозволити їм порушити організований лад її психічного життя. Для цього необхідний прояв сили волі.

Воля – це особлива форма активності особистості, особливий вид свідомої організації і саморегуляції діяльності. Специфіка волі полягає у свідомому подоланні людиною труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети. У результаті вольового зусилля вдається загальмувати дії одних і підсилити дії інших мотивів. Вольова особистість не тільки свідомо ставить цілі і діє, але й мобілізує свої зусилля, щоб досягти результату. Психічна саморегуляція здобуває вольовий характер, коли її звичний, нормальний хід з тих або інших причин утруднений і тому досягнення кінцевої мети вимагає з боку суб'єкта додаткових сил, підвищення власної активності для її подолання.

Самоконтроль, включений у протікання вольового зусилля, запобігає даремним, невиправданим енерговитратам, що не мають відношення до кінцевої мети. Насиченість вольового зусилля актами самоконтролю може характеризуватися різними об'єктивними й суб'єктивними факторами. Оптимальним співвідношенням між ними є стан, при якому

розподіл енерговитрат на їх реалізацію вирішується на користь вольового зусилля. Надмірний самоконтроль буде невиправдано виснажувати їх загальну енергетичну основу, знижуючи ефективність вольового зусилля. І навпаки, чим раціональніше розподіляються акти самоконтролю, тим більше енергетичних можливостей може бути вивільнено для вольового зусилля, тим більш інтенсивним воно може стати.

Визначальними при цьому є такі риси характеру, як почуття обов'язку і відповідальність. Відповідальність за себе – головна якість, повною мірою притаманна зрілій, функціонуючій, самоактуалізуючій особистості. Як зазначає Г.П. Васянович, це «інтегративна якість особистості спеціаліста, яка характеризується вільно обраним, критично осмисленим із позицій професійного обов'язку прагненням та умінням сумлінного, послідовного, творчого виконання професійних функцій та обов'язків» [1]. Людина з високим почуттям відповідальності намагається бути позитивною, оптимістичною, покладається на себе і здійснює самоконтроль. І навпаки, безвідповідальні люди відчують, що їх контролюють зовнішні сили та інші люди. Вони налаштовані на поразку, не мають цілей, полохливі, не впевнені в собі, до того ж невротичні і нестабільні.

Для формування самоконтролю необхідний зворотній зв'язок про отримані результати, який володіє підкріплювальними властивостями. Знання про правильність чи неправильність виконання може покращувати і підтримувати поведінку протягом тривалого часу. Це свідчення наявності зворотного зв'язку, його ефективності, відповідь на зовнішні педагогічні впливи, на стимули. Однак він може бути результатом не тільки зовнішніх стимулюючих впливів, а й джерелом внутрішніх, самостійних спонукань, потреб, ідеалів, цілей, мотивів, які свідчать про його прагнення до особистісного зростання в процесі навчання у вузі. Зворотний зв'язок може бути адекватним зовнішнім впливам, але може і сам розвиватися, бути «ініціативним». Інформація про результати виконаної роботи забезпечує основу для само оцінюючого підкріплення. Вона дає відомості про типи скоєних помилок і як вони можуть бути скориговані. Такий зворотній зв'язок підтримуватиме прикладні зусилля за допомогою самозадоволення, що виникає в результаті досягнення поставлених і постановки нових цілей та самопідкріплення.

Способами самопідкріплення, якими користуються студенти, за результатами констатувального експерименту у студентів експериментальної і контрольної груп є самохвалення (0,17-0,18 ум.бал), самопідбадьорення (0,38-0,35 ум. бал), самозаохочення (0,38-0,35 ум.бал), самопримус (0,57-0,55 ум.бал.). Відомо, що само підкріплюючі дії в значній мірі впливають на поведінку, тому що створюють очікування, які спрямовані на досягнення бажаного результату, тобто стають самокерованою мотивацією.

Соціальні форми саморегуляції стають в принципі можливими завдяки формуванню необхідної системи моральних почуттів, через переживання яких людина керує своєю поведінкою, виходячи з визначеної моралі як сукупності принципів і норм суспільної поведінки. Величезну роль у суспільному житті людини відіграє самоконтроль, що актуалізується в процесах моральної поведінки. Цей вид самоконтролю особливо часто згадується в психологічній літературі й більше відомий під поняттям совісті. Контрольну сутність цієї етичної категорії підкреслюють багато авторів. Самоконтроль, що спирається на знання моральних, естетичних і правових норм, вироблених людством, не виникає раптом, а є результатом виховання, самовиховання особистості, а, отже, і задачею системи освіти.

У сучасному трактуванні совість виступає як свого роду «внутрішній контролер» дотримання людиною суспільних ідеалів, принципів і моральних норм, що спонукає людину критично ставитись до своєї поведінки. Совість являє собою унікальну властивість людини, яка не тільки спрямовує наші вчинки, діяльність і поведінку, а й наші помисли і плани. Однак совість, як і будь-яка людська риса, може мати різні рівні розвитку, тому слід всебічно сприяти її розвитку у кожного студента. Студенти повинні твердо засвоїти, що совість дозволяє людині відчувати відповідність чи невідповідність сенсу її життя, взаємовідносин з іншими людьми, своїх вчинків і поведінки, професійної і громадської

діяльності певній системі принципів. Він допомагає уникнути багатьох небажаних вчинків і об'єктивно і критично оцінювати свою діяльність, свої вчинки і поведінку.

У формуванні морально-вольових якостей особистості студента, зміцненні нової структури особистості ефективними є методи переконання, вправи, особистого прикладу та ін. Основні зовнішні методи – заохочення і покарання, а також різні корекційні, стимулюючі дії. І цьому значною мірою допомагає самовиховання. Самовиховання відноситься до одного з видів самоврядування, спрямованого на вдосконалення себе. Це складний процес діяльності по формуванню або виправленню власної особистості. Воно включає як постановку цілей самозміни, так і розробку програми самовиховання.

Визначивши мету і програму самовиховання, студент починає готувати себе до виконання наміченого. Під методами самовиховання слід розуміти способи впливу на самого себе, спрямовані на самозміну, звертаючи особливу увагу на способи і методи формування тих чи інших якостей. При цьому необхідно враховувати, що в процесі гальмування негативних схильностей необхідно натомість позитивні властивості особистості.

Безпосередній і визначальний вплив на всі компоненти поведінки особистості надає наше уявлення про самого себе, самооцінка. Можна змінити її шляхом самопереконання, щоб вона більшою мірою відповідала нашим свідомим намірам. Це дискусія самого з собою, висування доводів і контрдоводів, їх зважування в процесі регуляції власних вчинків і дій. Цим шляхом можна перебудувати самосвідомість, ставлення, поведінку, подолати страх і т.ін. Самопереконання часто тісно пов'язане з самонавіюванням. Під самонавіюванням слід розуміти такий вплив індивіда на самого себе за допомогою слова, який не зустрічає самокритичного до нього відношення.

Переконання і самопереконання як метод впливу, на відміну від інших методів, наприклад, навіювання і навіть вправи, вимагає активної, а іноді і напруженої розумової роботи. Мета переконання – довести самому собі істинність певного положення, думки, правильність вчинку чи відношення, або навпаки, її хибність. Вдаючись до самоаналізу і розвиваючи самосвідомість, люди виявляють у себе безліч неефективних установок, чужих сценаріїв і шкідливих звичок, дисгармоніюючих зі справжніми життєвими цінностями.

Здійснення самовиховання відбувається шляхом саморегуляції поведінки. Вирішальне значення у формуванні навичок само регулятивної діяльності мають вправи впевних діях чи вчинках. В результаті вправ намічений для себе образ поведінки набуває реальний характер. Саморегуляція є вищим ступенем діяльності, коли вміння виконувати навчальні операції перетворюються на навички, і послідовність їх здійснюється автоматично.

Найпростіші форми поведінки, як відомо, засновані на інстинктивних діях. Багато наших вчинків та особливостей поведінки стають звичками, тобто автоматичними діями. Автоматизуючи наші дії, звички роблять рух більш точними і вільними. Вони зменшують ступінь свідомої уваги, з якою вчиняються дії. С. Л. Рубінштейн зазначав, що утворення звички означає появу не стільки нового вміння, скільки нового мотиву та дій, які автоматично виконуються. Іншими словами, звичка – це дія, виконання якої стає потребою [6].

Придбання звички з фізіологічної точки зору є не що інше, як освіта в мозкових структурах стійких нервових зв'язків, що відрізняються підвищеною готовністю до функціонування. Система таких нервових зв'язків служить основою більш-менш складних форм поведінкових актів, які І. П. Павлов назвав динамічними стереотипами. При цьому в комплекс нервових структур включаються і механізми емоційного реагування. Вони викликають позитивний стан в період реалізації звички і, навпаки, народжують негативні емоції в обставинах, що заважають її здійсненню.

Людина реалізує своє повсякденне поводження через хороші чи погані звички, що викликають відповідні наслідки. Враховуючи важливу властивість нервової системи легко формувати і закріплювати звички, можна сміливо стверджувати, що процес розумового управління звичками є, по суті, управління поведінкою. Адже навіть шкідливі звички, які явно завдають збитків здоров'ю організму, з часом починають сприйматися як нормальне явище, як щось необхідне і приємне. І сенс управління своєю поведінкою полягає в тому,

щоб вчасно помітити передумови до утворення непотрібної або шкідливої звички і усунути їх, щоб не опинитися у них в полоні.

Керувати звичками, формувати тільки корисні для розвитку особистості – значить свідомо і цілеспрямовано удосконалювати стиль своєї поведінки. Викорінення непотрібних звичок і заміна їх новими, розумними вимагає не тільки відомих внутрішніх зусиль, а й певних знань. При виробленні нової звички необхідно забезпечити певний успіх у цій справі на самому початку. Як узагальнення результатів психологічних досліджень у цій області можна сказати, що ефективність управління поведінкою забезпечує здатність людини до внутрішніх зусиль, хай невеликих, але щодня керованих. Це привчає його психіку до самоврядування, до систематичної самоорганізації поведінки.

Висновки. Таким чином, самоконтроль спирається на знання моральних, етичних і правових норм, вироблених людством та не виникає раптово. Він є результатом виховання, самовиховання особистості, що є завданням системи освіти. Для цілеспрямованого управління цим процесом розробляється педагогічна система, в якій створюються умови для безперервного розвитку розумових здібностей студентів, а також здатності до самопізнання, рефлексії, самовдосконалення.

Список використаних джерел.

1. Васянович Г. П. Морально-правова відповідальність педагога (теоретико-методологічний аспект) : дис. ... д-ра пед. наук: 13004 / Васянович Григорій Петрович. – К., 1997. – 377 с.
2. Крутецкий В. А. Психология: учебник / В. А. Крутецкий. – М. : Просвещение, 1980. – 352 с.
3. Матвієнко Ю. С. Самоконтроль як складова розвитку особистості студента / Ю. С. Матвієнко // Вісник НТУ «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук. пр. – К., 2007. – № 3, ч.1.
4. Михайличенко В. Є. Самоконтроль как важлива умова саморозвитку особистості студента / В. Є. Михайличенко, М. В. Канівець // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. – К. ; Вінниця, 2012.– Вип. 31.– 422-427.
5. Пономарьов О. С. Відповідальність в системі професійної компетентності фахівця / О. С. Пономарьов, М. К. Чеботарьов. – Х. : НТУ «ХПИ», 2012. – 218 с.
6. Рубинштейн С. Л. Принцип творческой самодеятельности. К философским основам современной педагогики / С. Л. Рубинштейн // Вопросы психологии. – 1986. – № 4. – С. 15–23.

References

1. Vasianovich, HP 1997, *Moralno-pravova vidpovidalnist pedahoha (teoretyko-metodolohichnui aspekt)*, Dokt. ped. n. thesis, Kyiv.
2. Krutetskiy, VA 1980, *Psikhologiya*, Prosvesheniye, Moskva.
3. Matviienko, YuS 2007, 'Samokontrol yak skladova rozvytku osobystosti studenta', *Visnyk Natsionalnoho Tekhnichnoho Universitetu Ukrainu «Kyivskiy Politekhnichnyi Institut». Filosofii. Psikhologiya. Pedagogika*, Kyiv, no. 3, ch.1.
4. Mikhaïlichenko, VYe & Kanivets, MV 2012, 'Samokontrol kak vazhlyva umova samorozvitku osobystosti studenta', *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhonobtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy*, Kyiv, Vinnitsia, no. 31, pp. 422-427.
5. Ponomariov, OS & Chebotariov, MK 2012, *Vidpovidalnist v systemi profesiinoi kompetentnosti fakhivtsia*, Natsionalnyi Tekhnichnyi Universitet "Kharkivskiy Politekhnichnyi Institut", Kharkiv.
6. Rubinshteyn, SL 1986, 'Printsyp tvorcheskoy samodeyatelnosti. K filosofskim osnovam sovremennoy pedagogiki', *Voprosy psikhologii*, no. 4, pp. 15-23.

Стаття надійшла до редакції 25.11.2014р.