

ДО ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ САМОКОНТРОЛЮ ОСОБИСТОСТІ TO THE PROBLEM OF DETERMINING THE ESSENCE OF SELF-CONTROL OF PERSONALITY

Стаття присвячена дослідженню самоконтролю особистості. У статті аналізуються підходи до дослідження феномена «самоконтроль» у психології. Визначено, що, незважаючи на значну кількість праць, присвячених цьому поняттю, немає універсального визначення цього феномена. Більшість психологів під самоконтролем розуміють здатність особистості керувати своєю поведінкою та емоціями, обдуманно реагувати на події, що відбуваються, утримуватися від неадаптивної імпульсивної поведінки і переривати дії, зумовлені небажаними імпульсами та емоціями. Визначено, що важливою умовою самоконтролю є наявність певного взірця або еталона, з яким людина порівнює, зіставляє кінцевий або проміжний результат своєї діяльності.

Виявлено, що загалом це поняття включає два основні компоненти: когнітивний та афективний. Зазначено, що когнітивний компонент самоконтролю дає змогу регулювати та коригувати людині її діяльність відповідно до заданого плану. Він дає змогу визначити, які дії були зайві або привели до небажаного результату для того, аби в майбутньому їх не допустити. Пізнавальна активність та критичність мислення, підкріплена самоконтролем, зумовлюють можливість прогнозування наслідків поведінки та діяльності особи. Афективний компонент самоконтролю передбачає подолання внутрішніх перешкод, які пов'язані з емоційно-чуттєвою сферою, подолання стресових реакцій, негативних переживань, тривоги. Самоконтроль здійснює вплив на мотиваційну сферу особистості, підтримуючи на певному сталому рівні активність людини на шляху до кінцевої мети.

З'ясовано, що самоконтроль часто пов'язують із поняттями саморегуляції та самоуправління, визначаючи його як компонент останніх. Визначено, що самоуправління є ширшим поняттям за саморегуляцію, а самоконтроль є основною умовою динамічності та активності цих процесів.

Ключові слова: самоконтроль, саморегуляція, самоуправління, діяльність, поведінка.

The article is devoted to the study of self-control of the individual. The article analyzes the approaches to the study of the phenomenon of "self-control" in psychology. It is determined that, despite a significant number of approaches to understanding emotional stability, there is no universal definition of this concept. Most psychologists understand self-control as the ability of an individual to control his or her behavior and emotions, to respond thoughtfully to events, to refrain from maladaptive impulsive behavior, and to interrupt actions caused by unwanted impulses and emotions. It is determined that an important condition of self-control is the presence of a certain model or standard with which a person compares always compares the final or intermediate result of their activities.

It has been found that in general this concept includes two main components: cognitive and affective. It is noted that the cognitive component of self-control allows a person to regulate and adjust his activities in accordance with a given plan. It makes it possible to determine which actions were unnecessary or led to an undesirable result in order to prevent them in the future. Cognitive activity and critical thinking, supported by self-control, determine the ability to predict the consequences of behavior and activities of the individual. The affective component of self-control involves overcoming internal obstacles associated with the emotional and sensory sphere, overcoming stress reactions, negative experiences, anxiety.

Self-control has an impact on the motivational sphere of the individual, maintaining a certain level of human activity on the way to the ultimate goal.

It has been found that self-control is often associated with the concepts of self-regulation and self-government, defining it as a component of the latter. It is determined that self-government is a broader concept than self-regulation, and self-control is the main condition for the dynamism and activity of these processes.

Key words: self-control, self-regulation, self-government, activity, behavior.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.23>

Оніпко З.С.

к. політ. н.,
викладач кафедри психології
і педагогіки

Національний технічний університет
України

«Київський політехнічний інститут
імені Ігоря Сікорського»

Постановка проблеми. Дослідження проблеми розвитку особистості є одним із найважливіших питань психології. Фактори та механізми, які сприяють становленню людини як зрілої особи, здатної адекватно відображати власний внутрішній світ та зовнішню реальність постійно у фокусі досліджень психологів. Одним із таких механізмів і є самоконтроль особистості, який є важливим особистісно-мотиваційним ресурсом, що є ознакою свідомості та самосвідомості особи. Самоконтроль дозволяє людині адаптуватися до змін та пристосовуватися до мінливого світу.

Позитивні наслідки самоконтролю як для окремої людини, так і для суспільства загалом

є очевидними. Самоконтроль дозволяє людині бути успішною в діяльності та будувати гармонійні відносини з оточуючими, а також забезпечувати психічне та фізичне здоров'я. Однак єдиного підходу в науці до розуміння сутності поняття «самоконтроль» нині не існує, а тому видається актуальним визначити основні теоретичні положення, які дадуть змогу охарактеризувати його.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У психологічній науці питання самоконтролю розглядалося такими науковцями: З. Фрейдом, К. Хорні, Б. Скіннером, С. Рубінштейном, П. Анохіним, Г. Салліваном, Р. Кеттеллом, Н. Кувшиновим, П. Гальперіним,

Л. Рувінським, А. Соловйовою, В. Чебишевою, А. Линдом, Н. Ануфрієвою, А. Петровським, Г. Нікіфоровою, Л.В. Долинською, О. Конопкіною, М.Г. Гаспаровим, О. Леонтьєвим та ін. Оскільки проблема самоконтролю є одним із найбільш складних аспектів психології особистості, сутність та зміст цього поняття вимагають подальшого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Існує багато підходів до визначення поняття самоконтролю, умов та засобів його формування. У філософському словнику за редакцією В.І. Шинкарука зазначається, що «самоконтроль – це здатність людини до самоаналізу і самооцінки власного “Я”, власних інтелектуальних, морально психологічних, професійних якостей, вміння враховувати їх під час здійснення конкретних вчинків у різноманітних ситуаціях, контролюючи таким чином власну діяльність» [16, с. 14]. У психологічному словнику за редакцією Н.А. Побірченко вказується: «Самоконтроль – здатність людини до усвідомленої регуляції власної поведінки і діяльності з метою забезпечення відповідності їх результатів поставленим цілям, пред’явленим вимогам, нормам, правилам. У результаті самоконтролю здійснюється вибір допустимих і найбільш прийнятних форм реагування на обставини оточуючої дійсності» [13].

В українському енциклопедичному словнику за редакцією Ф.С. Бабишева зазначається, що «самоконтроль – це усвідомлене регулювання людиною власної поведінки і діяльності з метою забезпечення відповідності між їх результатами та поставленими цілями й вимогами, нормами» [17, с. 159].

Слід зазначити, що питання функції самоконтролю досить складне. Одні психологи під ним розуміють здатність стримувати первинні примітивні спонукання і підпорядковувати їх вищим цілям (наприклад, Селлі), інші вважають, що самоконтроль передбачає вміння критично поставитися до своїх вчинків (Г.А. Собієва), треті бачать у ньому інструмент свідомого планування діяльності (В.І. Кувшинов). Наведені трактування самоконтролю відрізняються широтою розуміння. Існують і більш вузькі інтерпретації самоконтролю, які зводять функції самоконтролю до перевірки (Л.Б. Ітельсон – самоперевірка в діяльності; А.Я. Арет – процес стеження за собою, перевірки себе; Л.І. Рувінський – коригування діяльності) [2].

Самоконтроль часто пов’язують із поняттями «саморегуляція» та «самоуправління», визначаючи його як компонент останніх. Самоуправління є ширшим за саморегуляцію поняттям, а самоконтроль є основною умовою динамічності та активності цих процесів.

Г.С. Нікіфоров визначає саморегуляцію як діяльність, що спрямована на приведення системи в стан, що дозволяє реалізовувати мету життєдіяльності [7, с. 127].

Запропонована Нікіфоровим ідея «кільця в кільці» визначає т. зв. кільце механізмів самоконтролю, включаючи його в «кільце» самоуправління та своєю чергою в «кільце» саморегуляції. Таким чином, контроль, у тому числі і самоконтроль, неодмінно знаходиться на рівні самоуправління та саморегуляції, а також є необхідним елементом кожної зі стадій управління будь-якими процесами. До таких процесів належать прийом інформації, її переробка, визначення програми дій, шляхів їх практичного втілення. Підключення самоконтролю дає змогу забезпечити ефективність перебігу вищезазначених процесів для отримання задовільного кінцевого результату. Інколи самоконтроль може не усвідомлюватися, але при цьому виконувати відповідні функції.

Концепція «кільця в кільці» Г.С. Нікіфорова пояснює особливість самоконтролю. У кільцевій схемі психічного самоврядування саморегуляція є її складовою частиною, а самоконтроль пронизує усі прояви психічного та входить в організацію цього процесу. Таким чином, йдеться про замкнутий контур самоуправління, де самоконтроль не виступає просто складником, а пронизує всю сферу психічних явищ (процеси, стани, якості), які становлять психологічний зміст процесів самоуправління. Самоконтроль необхідний як на рівні самоуправління, так і на рівні саморегуляції, а також при переході з одного рівня на інший [8]. На думку Нікіфорова, функція самоконтроля реалізується в моменті, коли відбувається зіставлення отриманої інформації з певним взірцем, результатом якої є відповідна корекція діяльності, відповідно до еталону.

Наявність певного взірця, з яким людина, здійснюючи самоконтроль, порівнює хід та результат діяльності, зазначають й інші психологи.

За визначенням В. Крутецького, самоконтроль – це свідомо оцінка і регулювання людиною власної діяльності і поведінки, своїх дій і вчинків, руху з погляду їх відповідності попереднім намірам, поставленим цілям, правилам або вимогам суспільства. Самоконтроль дає змогу людині керувати своєю діяльністю та поведінкою, коригувати їх, контролювати здійснення наміченого плану, утримуватись від небажаних дій [19].

Л. Рувінський та А. Соловйова розглядають самоконтроль як інструмент «для встановлення відхилення реалізованої програми від заданої, знаходження помилок та відповідного коректування діяльності» [14, с. 91].

А.С. Линда визначає самоконтроль як компонент самосвідомості, який включає в себе саморегуляцію особистістю власної діяльності та поведінки. Самоконтроль особистості формується на основі самооцінки, коригування

та вдосконалення своєї діяльності [9]. Психолог звертає увагу на зовнішню діяльність, яку можуть фіксувати та корегувати як сама людина, так і зовнішні спостерігачі.

В.А. Петровський, навпаки, акцентує на самоконтролі внутрішніх процесів, контролюванні своєї свідомості, психічних станів та властивостей людини.

П. Гальперін пояснював самоконтроль крізь призму проблеми уваги. Оскільки самоконтроль не створює кінцевий продукт він є внутрішнім елементом психіки як орієнтованої діяльності, тобто пронизує кожну конкретну дію людини. Кожна дія контролю з часом, на думку психолога, стає скороченою розумовою дією, котра й постає як увага. «Не будь-який контроль є увага, але будь-яка увага означає контроль» [5, с. 27–30].

Н. Ануфрієва визначає самоконтроль як компонент когнітивної діяльності, що залежить від характеру пізнавальної активності, від її особливостей, дидактичних цілей, мотивів і т. д. Самоконтроль вона пов'язує із критичністю мислення людини та її самооцінкою та самостійністю, що забезпечує саморегуляцію, яка дозволяє оволодіти власною психічною діяльністю під час самопізнання та пізнання зовнішнього світу [3].

На критичність як важливий прояв самоконтролю звертає увагу й Л. Габеева. Вона вважає, що, оцінюючи власну зовнішню поведінку та внутрішню розумову діяльність, людина за допомогою самоконтролю, здатна їх переосмислити, коригуючи, контролюючи та коректуючи поточні дії та прогнозуючи наступні [4]. Самоконтроль включає самопідкріплення та самопокарання, що дозволяє нівелювати недоліки поведінки. Це досягається й завдяки умінню людини стати ніби зовнішнім спостерігачем за самим собою, своєю поведінкою та внутрішніми реакціями на зовнішні стимули задля визначення та відсічення таких проявів чи дій, що є непотрібними або шкідливими.

Однією з найбільш розроблених ідей сутності поняття самоконтролю є теорія контролю за діяльністю Ю. Куля. Він виокремлює два види вольової регуляції: саморегуляція та самоконтроль. Психолог ділить людей залежно від типу їх вольової регуляції: особистості з орієнтацією на діяльність та особи з орієнтацією на стан. Він вважає, що люди, які характеризуються вольовою регуляцією з орієнтацією на діяльність, більш успішно долають стресові ситуації, успішніше реалізують намічені плани та досягають мети.

Інтегральним для Ю. Куля є поняття «самоуправління» (self-government), яке є джерелом вольової поведінки. Процеси самоуправління ним розуміються як найвищий рівень складних когнітивних процесів. Залежно від того, на що націлений фокус цих

процесів, Куль виділяє саморегуляцію (включає в себе саморозвиток, процеси інтеграції того, що відбувається з людиною як ззовні, так і всередині) та самоконтроль (досягання цілі, процеси, направлені на підтримку досягнення складних цілей, активацію цих цілей та придушення нерелевантних цілей) [1].

Самоконтроль сприяє придушенню факторів, які можуть вивести систему (особистість) із рівноваги. Таке придушення можливе у вигляді внутрішньоособистісного конфлікту, вирішення якого вимагає обрання єдиної стратегії дій та дотримання її. Однак гіперконтроль є шкідливим для особистості. Він стає перешкодою для будь-якої діяльності, оскільки спрямована регуляторна діяльність на придушення негативних, небажаних зовнішніх та внутрішніх реакцій позбавлятиме людину можливості та ресурсів діяти.

У структуру саморегуляції Ю. Куль включає такі компоненти, як самовизначення, самомотивація та саморелаксація. Самовизначення передбачає окреслення відповідності поставлених цілей внутрішньому «Я» особистості, мотивам, бажанням, потребам, прагненням, а також ступеню дотримання людиною цих позицій [10]. Самомотивація передбачає здатність особи тривалий час стабільно на одному рівні підтримувати позитивний настрій та мотивацію для виконання намічених дій. У разі падіння мотивації людина здатна за допомогою саморегуляції її підвищити. Саморелаксація сприяє регуляції людиною свого емоційного стану, підтриманню внутрішньої рівноваги та необхідного рівня активності [10].

У структурі самоконтролю Куль виділяє вже два основних компоненти: когнітивний та афективний [10]. Під когнітивним компонентом самоконтролю він розуміє здатність до постановки мети, планування кінцевого результату, прогнозування можливих наслідків та визначення шляхів поетапного досягнення цілей. Афективний компонент самоконтролю передбачає подолання внутрішніх перешкод, які пов'язані з емоційно-чуттєвою сферою, подолання стресових реакцій, негативних переживань, тривоги. Здатність до подолання негативних емоцій, тобто емоційний самоконтроль, дає змогу не просто стати емоційно ригідним, а адекватно виражати свої емоції в процесі діяльності відповідно до викликів (як зовнішніх, так і внутрішніх).

Серед типів самоконтролю, які виділяє Куль, є такі:

- контроль за діями в разі невдачі (змога визначити, які дії були зайві або привели до небажаного результату, аби в майбутньому їх не допустити);

- контроль за діями під час планування (змога планувати та прогнозувати свою діяльність дозволяє визначити й досягати проміжних цілей та кінцевого результату загалом);

– контроль за діями в процесі реалізації кінцевого плану (змога людини приблизно на однаковому рівні підтримувати активну спрямованість на досягнення мети) [1].

Таким чином, Ю. Куль виділяє низку механізмів, які допомагають особистості досягти цілей. Такі механізми контролю реалізуються як на свідомому, так і на несвідомому рівнях, це – мотиваційний контроль, контроль уваги, перцептивний контроль, емоційний контроль, поведінковий контроль, контроль активізації зусиль [1]. З огляду на це, доцільним вважається використання не просто поняття «воля», а поняття «контроль за діяльністю», яке описує не лише вольову саморегуляцію, а й всю сукупність процесів, які передують та сприяють реалізації наміру та отриманню результату.

Розглядаючи вольову саморегуляцію, психолог Н.А. Харіна приділяє увагу здібності особистості до свідомого довільного управління своєю поведінкою та діяльністю за допомогою включення до цього управління вольового компонента. За результатами її дослідження самоконтроль входить у динамічний блок вольової саморегуляції поряд із силою волі та локалізацією суб'єктивного контролю [17]. На її думку, самоконтроль покликаний забезпечити адекватність застосування та розвитку вольового зусилля. Надмірний самоконтроль невиправдано виснажуватиме вольове зусилля, знижуючи тим самим його ефективність. Сильна воля у поєднанні з нерозвиненим самоконтролем – це прояв «сліпої волі», коли в результаті поспішних, недостатньо перевірених рішень їх подальша реалізація призводить до неефективних витрат вольової енергії. Отже, в ідеалі гармонійна особистість повинна мати і сильну волю, і виражений самоконтроль поведінки і діяльності [17]. Отже, з урахуванням самоконтролю розвивається вольова саморегуляція особистості.

В.В. Чебишева також вважає, що самоконтроль виступає як свідомий процес, що передбачає: 1) самоспостереження особистості за діями та їх результатами; 2) зіставлення таких результатів з уявними правильними діями та результатами згідно з метою та планом діяльності; 3) регулювання власної діяльності на основі зазначеного вище [12, с. 384].

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив визначити схему процесу самоконтролю як механізму зв'язання образів бажаного й дійсного. Процес самоконтролю відбувається на всіх рівнях самоорганізації поведінки незмінним образом. Змінюється лише зміст образів, що використовуються в процесі самоконтролю, який стає якісно іншим при переході з одного рівня самоорганізації поведінки на інший і від одного компонента – до іншого [7].

З огляду на ступінь збігу між результатом діяльності, тобто тим, що людина контролює,

та взірцем/еталоном (тим, що дозволяє здійснювати самоконтроль) і можна визначити рівні розвитку самоконтролю. До них належать високий (повний збіг), середній (частковий збіг) та низький (незбіг).

За часовою характеристикою можна вести мову про випереджальний (антиципаційний) контроль, поточний (проміжний) контроль та контроль результату. Є.П. Ільїн виділяє динамічний та тонічний самоконтролі. Динамічний контроль реалізується в момент переключення концентрованої уваги з одного аспекту виконання дій на інший або з діяльності на результат. Тонічний контроль – це перцептивний контроль за дією, що здійснюється постійно (як фон) за мінімальної інтенсивності уваги. Він часто реалізується в момент виконання автоматизованих дій [8].

Наявність в особистості самоконтролю переконливо свідчить про те, що вона володіє свідомістю та самосвідомістю. Для того, аби контролювати свої дії, особистість повинна мати певний рівень психічного розвитку. Вона має визначати себе як самостійний суб'єкт, який здатний рефлексувати, оцінюючи власні знання, компетенції, цілі, мотиви, цінності. Такий суб'єкт здатний не лише намічати певну ціль, а й певним чином керувати своєю поведінкою для досягнення цієї цілі, а також нести відповідальність за свої дії.

Самоконтроль є умовою адекватного психічного відображення людиною власного внутрішнього світу, що дозволяє особі спостерігати за собою, контролювати себе, усвідомлювати власну поведінку, діяльність та її результати [12].

Самоконтроль включений в усі сфери психічних явищ особистості: процесів, станів властивостей. Без механізму самоконтролю неможливо уявити функціонування різних рівнів психіки, оскільки всі когнітивні процеси та вся емоційно-вольова сфера людини вимагають такої навички.

Таким чином, людина, здійснюючи самоконтроль, завжди зіставляє кінцевий або проміжний результат своєї діяльності з певним еталоном, ідеалом. Крім того, самоконтроль дає змогу регулювати сам зміст кожної дії, визначаючи ефективність її для досягнення кінцевого результату. На основі самоконтролю людина приймає відповідні рішення, які далеко не завжди реалізують миттєві бажання та надають короткотривалу насолоду, а дозволяють врахувати основний мотив діяльності та задовольнити його.

Якщо в людини не сформований самоконтроль або його сформованість є неповною, а також наявне небажання ним користуватися, то це призводить до формування в особистості шкідливих адикцій, асоціальної поведінки; тягне за собою невдачі в професійній сфері

та міжособистісних стосунках, і навіть може призвести до деформації особистості. Розвиток уміння та навички самоконтроля дозволить не лише отримати тимчасовий бажаний кінцевий продукт, а й забезпечити відповідну якість життя. Контролюючи власну імпульсивну поведінку, імпульсивні бажання, людина здатна долати перешкоди, які стоять на шляху наміченої мети, а також прогнозувати наслідки своєї діяльності. За допомогою самоконтролю людина управляє своїм психічним розвитком.

Люди, ефективно здійснюючи самоконтроль, успішні у професійній діяльності, оскільки здатні вчасно та продуктивно виконувати поставлені завдання, можуть краще прогнозувати наслідки своїх дій. Високий самоконтроль дає змогу успішно долати прокрастинацію, доцільно визначати режим роботи та відпочинку, що своєю чергою сприяє психічному та фізичному здоров'ю людини. Психологічна адаптація, яка досягається в тому числі й самоконтролем, дозволяє долати стресори, справлятися з тривожністю, страхами, уникати залежності від адикцій та проявів антисоціальної поведінки, що сприяє уникненню певних психічних розладів.

Сфера міжособистісних стосунків, безсумнівно, потребує від особистості самоконтролю. Люди з високим самоконтролем більшою мірою здатні побудувати гармонійні стосунки з іншими людьми, аніж ті, хто має низький самоконтроль. Це пов'язане й з тим, що високий самоконтроль сприяє нижчій конфліктності людини, можливості без включення різких емоційних чи поведінкових реакцій, вирішувати суперечки та формує здатність до нівелювання впливів конфліктогенів спілкування.

Загалом, підбиваючи підсумки, варто зазначити, що самоконтролю мають піддаватися як внутрішні психічні процеси статі та властивості особистості, так і зовнішні прояви її поведінки та діяльності. Лише тоді можна говорити про психічно зрілу особистість, здатну до самоактуалізації. Самоконтроль відіграє визначальну роль у самовдосконаленні, саморозвитку особистості. Самоконтроль може досягатися як самовихованням, так виховними впливами ззовні, які проявляються в позитивному підкріпленні інших людей на діяльність та поведінку людини, яка контролюється.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory // In: Motivation and self-regulation across the life span / J. Heckhausen, C. Dweck (Eds.). New York, 1998. P. 15–49.

2. Аристова И.Л. Общая психология. Мотивация, эмоции, воля : Учебное пособие. Владивосток, 2003. 104 с.

3. Ануфриева Н.В. Особенности самоконтроля учащихся в системе развивающего обучения : дис... канд. п. наук : 13.00.01. Санкт-Петербург, 2000. 18 с.

4. Габеева Л.Н. Развитие самоконтроля у младших школьников как фактор успешности их учебной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Улан-Удэ, 2007. 171 с.

5. Гальперин П.Я., Кабыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. Москва, 1974. 102 с.

6. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием. *Культурно-историческая психология*. 2016. Т. 12. № 2. С. 46–58.

7. Емішянц О.Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 15. С. 127–134.

8. Ильин Е.П. Психология воли 2-е изд. Санкт-Петербург, 2009. 368 с

9. Лында А.С. Дидактические основы формирования самоконтроля в процессе самостоятельной учебной работы учащихся. Москва, 1979. 159 с.

10. Митина О.В. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии. *Психологический журнал*. 2019. Т. 40. № 2. С. 111–127.

11. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека. Ленинград, 1989. 192 с.

12. Проценко Н.В. Проблема самоконтролю в психології особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 5. С. 380–389.

13. Психологічний словник / ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

14. Рувинский Л.И., Соловьева А.Е. Психология самовоспитания. Москва, 1982. 143 с.

15. Украинский энциклопедический словарь / ред. Ф.С. Бабишева. Київ, 1987. Т. 3. 159 с.

16. Философский словарь / ред. В.И. Шинкарука. Москва : Политиздат, 1986.

17. Харина Н.А. Самоконтроль в системе волевой саморегуляции личности. *Психология и педагогика профессионального развития сотрудника УИС* : сборник статей. Рязань, 2005. С. 74–75.

18. Чебышева В.В. Самоконтроль в процессе труда и обучения. *Вопросы психологии обучения труду*. Москва, 1962. С. 77–141

19. Чеботарьов М.К. Самоконтроль як важливий компонент формування готовності майбутніх менеджерів до даптивного управління. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2014. № 45. С. 195–200.