

## **Розділ I**

# **АКТУАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ**

УДК 159.923.2

**І.М. Галян**

## **ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Розкрито особливості процесу саморегулювання діяльності. Подано аналіз цілісного процесу саморегуляції психічних станів. Продемонстровано, що запропоновані компоненти процесу усвідомленого саморегулювання можуть бути використані як засіб аналізу й оптимізації різних видів довільної діяльності людини.*

**Ключові слова:** психічні стани, саморегуляція, саморегулятивний процес, самоставлення, цілетворення, мотивація.

»

Інтерес до проблеми психічної саморегуляції підвищився за останні роки, про що свідчить той факт, що до феномену і поняття саморегуляції звертаються в своїх дослідженнях представники найрізноманітніших галузей психології. Це і традиційні дослідження регуляції станів, психологія прийняття рішень, інженерна, медична, педагогічна та інші її галузі.

Індивідуальна система саморегуляції, з одного боку, інтегрує особистісні змінні різного рівня, зв'язуючи інструментальне і змістовне, усвідомлене і малоусвідомлене в особистісній сфері. З іншого боку, індивідуальна саморегуляція опосередковує вплив на діяльність особистісних змінних, які виконують різні функціональні ролі в цілісному процесі регуляції довільної активності людини, серед яких провідна роль належить психіч-

ним станам. Вони суттєво впливають на характер діяльності людини, визначають її налаштування на успіх або невдачу. Важливим у цьому контексті є питання ефективної саморегуляції психічної активності людини на основі врахування її психічних станів, яке потребує як наукового обґрунтування, так і практичного втілення у систему психологічної допомоги людині.

Особливу роль у становленні сучасних уявлень про саморегуляцію відіграв системний підхід, в межах якого підкреслюється необхідність її вивчення як процесу, що має багаторівневу детермінацію, а також суб'єктний підхід до дослідження психіки людини (К.О. Абульханова-Славська, А.В. Брушлінський, С.Л. Рубінштейн, А.В. Петровський та ін.), уявлення про функціональну структуру системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини (О.О. Конопкін [5; 6; 7]) та концепція індивідуального стилю саморегуляції (В.І. Моросанова [11; 13]).

У психологічній літературі можна зустріти різні дефініції поняття «психічний стан». Зокрема, з одного боку, психічний стан – це своєрідність психічної діяльності, зумовлена її змістом і ставленням людини до цього змісту. З іншого, психічний стан – це загальний функціональний рівень психічної активності в залежності від умов діяльності людини і її особистісних особливостей, тобто, відзначається його інтеграційна функція. Однак відсутня загальноприйнята думка про визначення, структуру і функцію, механізм і детермінанти, класифікацію і методи дослідження психічних станів.

В.О. Ганзен і В.М. Юрченко вважають, що причина сповільненого наукового пізнання психічних станів людини закладена в самій їх природі [4]. Наявні в літературі визначення психічного стану (М.Д. Левітов, Ю.Е. Сосновікова та ін.) прямо або дотично підкреслюють складність, багатокomпонентність, багаторівневність станів людини як психічних явищ [8]. Саме ці особливості психічних станів, що повністю захоплюють людину упродовж певного проміжку часу, роблять їх важкодоступним об'єктом наукового вивчення. З огляду на це, проблема саморе-

гуляції психічних станів є вельми актуальною, недостатньо розробленою і потребує ґрунтовного дослідження.

**Метою** нашої публікації є розширення уявлення про особливості індивідуальної саморегуляції психічних станів у процесі діяльності особистості.

Найповнішим і простим видається визначення М.Д. Левітова, згідно з яким *психічний стан* – це цілісна характеристика психічної діяльності за певний період часу, що показує своєрідність протікання психічних процесів залежно від відображених предметів і явищ дійсності, попереднього стану і психічних властивостей особистості. М.Д. Левітов вважає, що психічний стан – це самостійний вияв людської психіки, що завжди супроводжується зовнішніми ознаками, найчастіше емоційними, які забарвлюють всю психічну діяльність людини і пов'язані з пізнавальною діяльністю, волевою сферою і особистістю загалом. Психічні стани є швидкоплинними, динамічними. Водночас, вони не є психічними процесами або властивостями особистості [8].

Таким чином, до структури психічного стану входять певна модальність переживання, конкретні зміни в протіканні психічних процесів (психічної діяльності загалом), відображення особливостей особистості і характеру, а також предметної діяльності і соматичного стану.

Як і всі явища психічного життя, психічні стани не спонтанні, але детерміновані перш за все зовнішніми діями. По суті, будь-який стан є продуктом включення суб'єкта в деяку діяльність, в ході якої він формується і активно перетворюється, при цьому зворотно впливаючи на успішність реалізації останньої. З огляду на це, психічні стани можуть регулюватися людиною, тобто саморегулюватися.

Здатність довільно активізувати ресурсні можливості організму є одним з психологічних показників рівня професіоналізації. У процесі підготовки та особливо під час безпосередньої діяльності людині треба привести в активний стан системи, які

забезпечують внутрішню умову виконання діяльності, серед яких визначальне місце посідає психічний стан.

Регуляція будь-якої діяльності завжди відбувається комплексно. Її основу складає емоційно-вольова сфера особистості та вегетативні механізми, тобто взаємодія психічного і функціонального станів. Саме цей механізм визначає рівень активності організму і поведінки особистості. Але на відміну від вегетативних реакцій, які супроводжують будь-який поведінковий акт і відображають енергетичний бік адаптаційного процесу, психічні стани визначає інформаційний фактор й організує адаптивну поведінку суб'єкта на вищому психічному рівні з урахуванням його характерологічних особливостей, мотивів, установок і конкретного ставлення до актуальної ситуації.

Психічний стан базується на функціональному стані мозку і є цілісною інтегральною характеристикою всіх елементів діяльності, що беруть участь у певному психічному акті, натомість функціональний стан характеризує процеси регуляції у фізіологічних системах, що забезпечують психічну діяльність. Розмежування психічного та функціонального станів у контексті здійснення регулятивних дій полягає в тому, що перший може відносно швидко змінюватися внаслідок свідомих вольових впливів, інший – регулюється мимовільно і є результатом триваліших системних перетворень, пов'язаних з адаптацією різних систем організму людини.

Оскільки психічні стани є системними явищами, то закономірно, що всі основні компоненти цієї системи перебувають у тісній взаємодії. А відтак, виділені дослідниками види психічних станів, а саме: мотиваційні (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті), емоційні (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрої, конфліктні емоційні стани – стрес, афект, фрустрація), вольові стани – ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, наполегливості (їхня класифікація пов'язана зі структурою складної вольової дії), стани різних рівнів організованості свідомості (вони виявляються в різних

рівнях уважності), – системно відображаються у будь-якому процесі саморегуляції діяльності. Розглянемо, як працює цей взаємозв'язок.

Системотворним чинником для станів можна вважати актуальну потребу, яка ініціює той чи інший психологічний стан. Якщо умови зовнішнього середовища сприяють швидкому і легкому задоволенню потреби, то це сприяє виникненню позитивного стану – радості, захоплення тощо, а якщо ймовірність задоволення низька або взагалі відсутня, то стан буде негативним за емоційним знаком. Зрозуміло, що спочатку психологічні стани є неоднаково важливими, і лише після отримання інформації, якої бракувало, або отримання необхідних ресурсів вони набувають статичного характеру. Саме в початковий період формування стану виникають найсильніші емоції – як суб'єктивні реакції людини, що виражає своє ставлення до процесу реалізації актуальної потреби. Важливу роль в характері нового сталого стану відіграє «блок цілетворення», який визначає як імовірність задоволення потреби, так і характер майбутніх дій. Залежно від інформації, що зберігається в пам'яті, формується психологічний компонент стану, що включає емоції, очікування, установки, почуття і фільтри сприймання. Останній компонент дуже важливий для розуміння характеру стану, оскільки саме через нього людина сприймає світ і оцінює його. Після установки відповідних «фільтрів» об'єктивні характеристики зовнішнього світу вже набагато слабше можуть впливати на свідомість, а головну роль відіграють установки, переконання і уявлення.

Після виконання тих чи інших дій із зовнішніми предметами або соціальними об'єктами людина отримує певний результат. Саме він або дозволяє реалізувати потребу, що викликала даний стан (і тоді він сходить нанівець), або результат виявляється негативним. У цьому випадку виникає новий стан – фрустрація, агресія, роздратованість тощо, в якому людина одержує нові ресурси, а значить – нові шанси цю потребу задовольнити. Якщо ж і далі результат залишається негативним, то

включаються механізми психологічного захисту, які знижують напруженість психічних станів і зменшують імовірність виникнення хронічного стресу.

Саморегуляція психічних станів є складним процесом, що включає усвідомлені й неусвідомлені компоненти. Ми ж розглядаємо саморегуляцію як системно організований психічний процес з ініціації побудови, підтримки та управління всіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей (усвідомлена саморегуляція) [6]. Усвідомлена саморегуляція психічних станів є структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, що виявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісного ставлення індивіда до самого себе.

Внутрішню сутність усвідомленої саморегуляції психічних станів становить сукупність психологічних механізмів. Такі механізми визначаються як динамічна сторона взаємодій індивіда і є структурними компонентами саморегуляції психічних станів особистості. Вони спрямовують рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і самим собою. Реалізація структурно повноцінного процесу саморегуляції психічних станів передбачає (за О.О. Конопкіним) задіяність таких функціональних ланок: прийняття суб'єктом мети діяльності; створення суб'єктивної моделі значущих умов; програмування виконавських дій; функціонування системи суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критеріїв успішності); здійснення контролю та оцінки реальних результатів; прийняття рішення про корекцію системи саморегулювання [5; 6]. Діяльність психологічних механізмів забезпечується наявністю вельми суттєвих властивостей особистості, за допомогою яких здійснюється регуляторна діяльність, а саме: гнучкість, самостійність, надійність, опосередкованість, ініціативність, відповідальність, впевненість, наполегливість, тривожність, рефлексивність та

інші. Саме вони визначають сутність такого феномену, як індивідуальні стилі саморегуляції.

Уявлення про індивідуальні і стильові особливості саморегуляції, концепція стилю саморегуляції довільної активності людини розроблені В.І. Моросановою для вивчення типових для людини індивідуальних способів регулювання, що стійко виявляються в різних діяльнісних ситуаціях і видах психічної активності й системно характеризують стиль саморегуляції [10; 11]. Індивідуальні особливості саморегуляції характеризуються тим, як людина планує і програмує досягнення мети, враховує значущі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і корегує власну активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів.

У проведених нами дослідженнях саморегуляції оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії обґрунтовувалась сутність психічної саморегуляції педагогами власних оцінних суджень. В основу нашого дослідження були покладені розроблені В.І. Моросановою ідеї про стилеві особливості саморегуляції поведінки, що включають такі компоненти, як планування мети, моделювання значущих умов їх досягнення, програмування дій, оцінка і корекція результатів, гнучкість, самостійність [11]. Перелічені компоненти саморегуляції є досить інформативними у контексті досліджуваної нами проблеми. Так, функціональна розвиненість планування у профілі саморегуляції характеризує індивідуальні особливості цілетворення, з погляду усвідомленості і автономності процесу висунення мети активності, їх дієвості, реалістичності, стійкості, деталізації. Моделювання характеризує розвиток уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих для досягнення мети умов, міру їх усвідомленості, деталізації й адекватності. Функціональна роль процесів програмування полягає в регуляції усвідомленої побудови суб'єктом способів і послідовності своїх дій для досягнення суб'єктивно прийнятої мети. Розвиненість програмування свідчить про те, що у людини сформувалася потреба прораховувати

способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про розгорнутість і стійкість програм, що розробляються. Розвиток процесів оцінювання результатів характеризує адекватність, автономність оцінки досліджуваним себе і результатів своєї діяльності та поведінки, стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів.

Цікавими у цьому контексті є дослідження В.І. Моросановою екстраверсії і нейротизму, що дало можливість розвинути традиційні психологічні уявлення про ці особистісні диспозиції з точки зору стійких способів самоорганізації довільної активності, типової структури саморегуляції при екстраверсії та нейротизмі. В результаті було встановлено, що тип особистісної диспозиції є взаємопов'язаним із специфікою структури індивідуальних особливостей саморегуляції. Екстраверти й інтроверти, емоційно лабільні і стабільні особи характеризуються різними комплексами індивідуально-типових, стильових особливостей регуляторних процесів планування мети діяльності, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінок і корекцій результатів, що визнають специфіку типових профілів саморегуляції [13].

Однак ефективність саморегуляції психічних станів залежить і від наявних у структурі особистості мотиваційних тенденцій. Зокрема, існують мотиваційні тенденції, що позитивно впливають на розвиток усвідомленої саморегуляції при високій інтеграції всіх компонентів регуляторної системи. Це, наприклад, стійкість у досягненні поставлених цілей, агресивність, а домінування і автономність позитивно пов'язані з розвитком регуляторної самостійності. Серед негативно корелюючих із загальним рівнем саморегуляції мотиваційних тенденцій можна виокремити таку, як схильність до почуття провини. Ця особливість узгоджується з уявленнями про те, що ірраціональні, негативні емоції погіршують здатність керувати своїми діями, контролювати себе. Причому механізм впливу на загальний рівень саморегуляції тут інший – за рахунок порушення процесів



оцінювання результатів дій (можливо, за рахунок зміни критичності) і моделювання значущих умов досягнення (зниження адекватності цього процесу).

Таким чином, ми розглянули мотиваційні тенденції, репрезентовані (прямо або дотично) у свідомості суб'єкта, але ми не завжди можемо сказати, що є спонукуючою нашої активності і, зокрема, що перешкоджає її регуляції. Всім знайома ситуація, коли, приймаючи рішення зробити що-небудь, людина далеко не завжди може цього досягнути, і навіть не завжди може зробити на шляху до мети необхідні кроки, хай і усвідомлено запрограмовані нею, відчуючи при цьому виражене афективне напруження.

Труднощі реалізації дій можуть бути наслідком внутрішньоособистісного конфлікту, наприклад, неадекватністю рівня домагань щодо об'єктивних можливостей людини або вибором мети, яка не відповідає істинному актуальному на даний момент мотиву (К. Леонгард). Однак у будь-якому випадку особистість повинна «врегулювати» цей конфлікт. Але чи можливо це зробити лише через усвідомлену саморегуляцію?

Коли має місце мотиваційно-вольовий конфлікт, то зняття афективного напруження, яке коріниться у несвідомому і перешкоджає досягненню мети, є результатом дії особистісних захистів, що мають теж корінитися у сфері несвідомого. Роль захисних механізмів як структурного компонента особистості в саморегуляції, як відомо, полягає у контролі взаємодії людини з реальністю, її емоційного і когнітивного сприйняття, оцінки і ставлення до неї тощо.

Процес же усвідомленої довільної саморегуляції безпосередньо не пов'язаний з формуванням і дією захисних механізмів через їх різну функціональну спрямованість. Якщо функціональна роль усвідомленої саморегуляції полягає в управлінні постановкою і досягненням усвідомлено прийнятої суб'єктом мети, то функціональна роль захистів в психічній регуляції – це подолання афективного напруження, що виникає в процесі

регуляції, контроль взаємодії суб'єкта з дійсністю з метою збереження і підтримки позитивного самоствавлення.

Дослідження, проведені В.І. Моросановою довели, що існує специфіка використання внутрішньоособистісних захистів залежно від міри усвідомленої саморегуляції індивідуальної структури регуляторного профілю [12]. Ці дослідження продемонстрували, що якщо людина при високому індивідуальному рівні саморегуляції вдається до засобів інтрапсихічного захисту, то швидше за все це будуть засоби раціоналізації, що дозволяють знаходити за допомогою інтелектуальних операцій аргументи самовиправдання або дискредитації зовнішньої ситуації, а також ізоляції, за якої характерним є відділення афекту від інтелекту. При менш розвиненій загальній саморегуляції характерним є вияв ригідності, яка заважає своєчасно змінювати мету і способи її досягнення відповідно до вимог реальної ситуації, а також механізмів ідентифікації (з сильним Іншим) і проекції (приписування іншим людям своїх витіснених почуттів).

Довільну регуляцію досягнення мети можна, правда, лише до певної міри розглядати як процес постановки мети, що послідовно розгортається, аналізу і моделювання значущих для її досягнення умов, програмування виконавської активності і оцінювання результатів. На кожній стадії цього процесу актуалізуються різні способи особистісних захистів, тобто є специфіка способів зняття емоційної напруженості залежно від реалізованої функції саморегуляції.

Отже, психічний стан, як і будь-який інший, є наслідком включення суб'єкта в певну діяльність, в ході якої він формується і активно перетворюється, при цьому зворотно впливаючи на успішність реалізації останньої. Водночас, активність суб'єкта щодо висунення і досягнення мети опосередковується цілісною системою індивідуальної регуляції, яка, по суті, є провідником, що зв'язує й інтегрує динамічні та змістові аспекти особистості, усвідомлені і неусвідомлені її структури. З огляду

на це, психічні стани можуть піддаватися саморегуляції, однак її характер і результат залежатимуть від багатьох як усвідомлених, так і неусвідомлених чинників. Перспективу подальшого дослідження проблеми саморегуляції психічних станів ми вбачаємо у розкритті сутності кожного із перелічених її компонентів у процесі професійної діяльності.

---

1. Боришевський М.Й. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. посібник / М.Й. Боришевський, І.М. Галян. – Дрогобич: Відродження, 2001. – 74 с.

2. Галян І.М. Саморегуляція оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії: монографія / І.М. Галян. – Дрогобич: Відродження, 1998. – 160 с.

3. Ганзен В.А. Системные описания в психологии / В.А. Ганзен. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.

4. Ганзен В.А. Системный подход к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний человека / В.А. Ганзен, В.Н. Юрченко. – В кн.: Экспериментальная и прикладная психология. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1981. – Вып. 10. – С. 5–16.

5. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2004. – № 2. – С. 128–136.

6. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 256 с.

7. Конопкин О.А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 38–51.

8. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.

9. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 544 с.

10. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118–126.

11. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегулирования личности / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1991. – № 1. – С. 121–131.

12. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во ИП РАН, 2007. – 214 с.

13. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 6. – С. 5–17.

**Галян И.М. Психические состояния личности и особенности их саморегуляции.**

*Раскрыты особенности процесса саморегулирования деятельности. Дается анализ целостного процесса саморегуляции психических состояний. Продемонстрировано, что предложенные компоненты процесса осознанного саморегулирования могут быть использованы как средство анализа и оптимизации различных видов произвольной деятельности человека.*

**Ключевые слова:** психические состояния, саморегуляция, саморегулятивный процесс, самоотношение, постановка цели, мотивация.

**Galyan I.M. The Mental Conditions of Personality and Features of their Self-regulation.**

*The features of process of self-regulation of action are discussed in the article. The analysis of integral process of self-regulation of mental conditions is outlined. The components of process of the realized self-regulation that can be used as means of analysis and optimization of different types of arbitrary of person's activity are shown.*

**Key words:** mental conditions, self-regulation, process of self-regulation, selfrelation, creation of purpose, motivation.

УДК:159.922.7:17.023 – 053.4

**І.В. Зубрицька**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОРАЛЬНИХ НОРМ У ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ**

*У статті розкриваються особливості вивчення сформованості основних компонентів моральних норм (емоційного, когнітивного та поведінкового) у дошкільному віці. На основі експериментального дослідження представлено результати порівняльного та кореляційного аналізу засвоєння дошкільниками моральної норми.*