

5. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.: Изд-во МГУ, 1984.
6. Тітов І.Г. Вступ до психофізіології: навч. посіб. К.: Академвидав, 2011.

УДК 159.9.072

СУЧАСНІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ВИВЧЕННІ ЦІННІСНО-СМИСЛОВИХ АСПЕКТІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Тітова Т. Є.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

titovapsy@gmail.com

Сучасний світ є динамічним і мінливим, що, з одного боку, відкриває перед особистістю нові можливості й перспективи, а з іншого – створює все більше напруги та ситуацію невизначеності. Відповідно, людина змушена шукати нові можливості для реалізації власних ресурсів та розвитку своїх особистісних характеристик. Особливого значення тут набувають проблеми психології саморегуляції та ціннісно-сміслової сфери особистості. У сучасних дослідженнях все більше підкреслюється взаємозв'язок смислових утворень та свідомої особистісної саморегуляції. Особливого значення тут набувають експериментальні дослідження у контексті ресурсного та регулятивного підходів.

Отже, метою нашої статті є огляд сучасних експериментальних досліджень, спрямованих на вивчення ціннісно-сміслових аспектів саморегуляції особистості.

С. Д. Максименко зазначає, що особистість, існуючи як цілісна структура, реалізує функцію саморозвитку, що полягає в організації та інтегруванні людиною свого внутрішнього світу. Усвідомлюючи власні особливості та рефлексуючи свій досвід, людина стає суб'єктом власного життя та розвитку (Максименко, 2006). На нашу думку, зазначене стає можливим при розгляді особистості через призму її смислових та регулятивних властивостей.

Експеримент у сучасній психології може розглядатись як взаємодія дослідника і досліджуваного, організована дослідником та спрямована на виявлення певних психологічних закономірностей. З позиції досліджуваного експеримент виступає частиною його особистого життя, яку він проводить у взаємодії з дослідником для вирішення якоїсь поведінкової задачі (творчої, ігрової, трудової, навчальної тощо). Більше того, досліджуваний схильний ототожнювати експеримент з певним класом відомих йому реальних життєвих

ситуацій та, відповідно, будує власну поведінку (Дружинин, 2006). У цьому контексті також цікавим є виявлення підстав для ототожнення (ціннісно-сміслових утворень) та відповідно регуляції власної активності (саморегуляція) у ситуації невизначеності.

Д. О. Леонт'єв, зазначає, що основою саморегуляції є механізм доцільної корекції активності від найменш – до найбільш сприятливих результатів, що підпорядкований постійному контакту людини з реальністю. Тобто, саморегуляція являє собою певну функціональну систему, що формується в процесі життя та об'єднує різні компоненти наших ставлень до світу (Леонт'єв, 2016).

Система довільної свідомої саморегуляції являє собою як системний багаторівневий процес психічної активності людини, спрямований на постановку та досягнення цілей. На думку В. І. Моросанової є певні індивідуальні відмінності саморегуляції, які являють собою «стиль саморегуляції» (Моросанова, 2010). Вона вважає, що усвідомлена саморегуляція може бути розглянута у контексті ресурсного підходу, оскільки вона є специфічно людським ресурсом досягнення цілей, який може накопичуватись, витрачатись та відновлюватись.

Визначають такі найбільш глобальні класи ресурсів як фізіологічні, психологічні (або особистісні), предметно матеріальні та соціальні. Серед особистісних ресурсів можна назвати: а) психологічні ресурси стійкості (ціннісно-сміслові ресурси); б) психологічні ресурси саморегуляції; в) мотиваційні ресурси, які відображають енергетичне забезпечення дій людини по подоланню стресової ситуації; д) інструментальні ресурси (здібності, індивідуальні особливості вирішення завдань, навички, компетенції) (Леон'єв, 2016).

Вище зазначене дає підстави говорити про те, що і ціннісно-сміслові утворення і саморегуляція виступають психологічними ресурсами особистості та тісно пов'язані між собою. В. І. Моросанова зазначає, що ступінь розвитку усвідомленої саморегуляції визначає результати досягнення будь-яких цілей, що дозволяє вважати її метаресурсом, який виступає «засобом і механізмом координації та використання індивідуальних психологічних ресурсів» (Моросанова, 2014, с.74). З іншого боку, змістовні характеристики свідомої саморегуляції особистості та її індивідуальні відмінності визначаються також особливостями смислової сфери особистості (Леонт'єв, 1999). Дослідниками неодноразово вказувалось на те, що людина не тільки реалізуючи самостійно визначені цілі, а й виконуючи ззовні поставлені завдання, заломлює їх через призму власних сенсів та, відповідно, вносить індивідуальну специфіку у способи здійснення діяльності (Д. О. Леонт'єв, Н. І. Непомнящая, В. В. Столін, І. І. Чеснокова та ін.). На думку С. Д. Максименко процес саморегуляції передбачає перебудову смислових утворень. Така смислова саморегуляція є

найвищим рівнем розвитку особистісної саморегуляції та може здійснюватись лише цілісною та інтегрованою особистістю (Максименко, 2006).

Тож актуальним є питання визначення смислових аспектів свідомої саморегуляції. Однак, існуючі у цій області експериментальні дослідження є малочисленими та не достатньо систематизованими. На думку Д. О. Леонтьєва вище зазначене можна пояснити проблемою визначення емпіричної реєстрації ефектів смислової саморегуляції (Леонтев, Смирнов, 2010).

Перші спроби експериментально визначити зв'язок смислових структур та регуляції поведінки були проведені Ю. Кулем та Ю. Бекманом. Експеримент полягав у тому, що досліджуваним індукували стан нудьги та просили виконувати монотонне завдання. Після цього їх запрошували у сусідню кімнату, де по телевізору трансливалась нудна та беззмістовна передача (але при цьому була можливість переключитись на цікавий фільм) та спостерігали за їх поведінкою. Припускалось, що: а) прагнення до сенсу проявиться у діях, спрямованих на вихід із вимушеної нудної ситуації; б) попередня монотонна діяльність послабить це прагнення; в) виявляться індивідуальні відмінності досліджуваних залежно від їх домінуючої орієнтації на дію чи стан. Дані, отримані в результаті дослідження в цілому підтвердили поставлені гіпотези (цит. по Леонтьєв, Смирнов, 2010).

Подібне дослідження, метою якого було виявлення впливу параметрів смислової регуляції на поведінку у ситуації невизначеності, проведене Д. О. Леонтьєвим, О. Г. Смирновим. Головною гіпотезою у ньому виступало припущення про те, що люди, орієнтовані на сенс будуть менш залежні від стимульної структури ситуації. Результатом дослідження стало підтвердження гіпотези. Очікування у ситуації невизначеності вимагало від досліджуваних самовизначення у відповідності із внутрішніми особистісними орієнтаціями, в залежності від яких досліджувані і виявили різні патерни поведінки (Леонтьєв, Смирнов, 2010).

Цікавим є також експериментальне дослідження Т. В. Корнілової, І. О. Чигринової, спрямоване на виявлення взаємодії особистісних цінностей та особистісного вибору у ситуації невизначеності. Результатом дослідження стало підтвердження гіпотези про те, що особистісна регуляція морального вибору є багаторівневою та охоплює різні рівні самосвідомості, ціннісне ставлення до інших та активність у прийнятті / неприйнятті невизначеності. Несформована система ціннісних орієнтацій пов'язана з низьким рівнем самосвідомості та інтолерантністю до невизначеності, тоді як високий рівень самосвідомості пов'язаний зі сформованими ціннісними орієнтаціями на іншу людину та толерантністю до невизначеності.

Проблема свідомої особистісної саморегуляції дедалі більше привертає увагу науковців та посідає чільне місце у контексті ресурсного підходу. Усвідомлена саморегуляція являє собою універсальний регуляторний ресурс та об'єднує досвід саморегуляції досягнень різноманітних цілей в різних умовах життєдіяльності. Дослідники, говорячи про особистісну детермінацію регуляції та саморегуляції, вказують на провідну роль смислоутворення у цих процесах. Експериментальні дослідження у цій царині ускладнені, оскільки важко операціоналізувати та емпірично визначити ефекти, що реєструються. Існуючі експериментальні дослідження дають можливість розширити уявлення про ціннісно-сміслові аспекти свідомої саморегуляції особистості.

Література:

1. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд., 2006. 320 с.
2. Корнилова Т. В., Чигринова И. А. Личностные ценности, принятие неопределенности и макиавеллизм как предикторы морального выбора // Экспериментальная психология в России. Традиции и перспективы; под ред. В. А. Барабанщикова. Москва: Институт психологии РАН, 2010. С.670–675.
3. Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. 2016. № 62. С. 18–37.
4. Леонтьев Д. А., Смирнов А. Г. Смысл и отчуждение как предикторы поведения в неструктурированной ситуации // Экспериментальная психология в России. Традиции и перспективы; под ред. В. А. Барабанщикова. Москва: Институт психологии РАН, 2010. С. 680–685.
5. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности. М. : Смысл, 1999. 486 с.
6. Максименко С. Д. Генезис существования личности. К. : КММ, 2006. 240 с.
7. Моросанова В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Вестник московского университета. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 36–45.
8. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция произвольной активности человека как психологический ресурс достижения целей. Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7, № 4. С. 62–78.