

Формування національної культури молоді засобами народного мистецтва у контексті творчої спадщини В.М. Верховинця: Зб. наук. праць. – Полтава: ПДПУ, 1999. – С. 207 – 214.

Євстігнєєва Н.І.
М. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Зміна педагогічної парадигми освіти нашої держави у зв'язку з політичними та економічними процесами, які відбуваються сьогодні, веде до гуманізації освіти, ствердження ідей самоцінності людської особистості, зумовлює необхідність створення державних стандартів освіти на основі широкого застосування нових інформаційних технологій, націлює роботу системи вищої школи на вдосконалення професійної підготовки фахівців.

Розглядаючи діяльність вчителя як емоціогенну, слід зазначити, що необхідність оптимального використання внутрішніх регулятивних процесів психічних станів та власної поведінки стає принциповою умовою успішності здійснення цієї діяльності.

Перші висновки та спостереження щодо протікання саморегулюючих процесів були зроблені фізіологами. Рефлекторне розуміння психічного, сформульоване І.М. Сеченовим, стало основою вчення про регулятивну природу протікання психічних явищ. У цьому руслі розвинулись такі поняття як “фізіологія активності” (Н.А. Бернштейн), “акцептор дії” (П.К. Анохін). Великий внесок у справу дослідження різних аспектів психічної саморегуляції також належить школі В.М. Бехтерева.

Інтерес психологів реалізувався у ряді досліджень Б.Г. Ананьєва, Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, де була розроблена теза про специфіку людської діяльності, що полягає у здатності особистості безпосередньо планувати та здійснювати дії. Д.Н. Узнадзе вважав двигуном та регулятором поведінки людини поняття установки. У концепції В.А. Ядова регулятором поведінки виступає ієрархічна організована система диспозиції. О.А. Конопкін пропонує положення про функціональну систему механізмів саморегуляції. Г.С. Нікіфоров говорив про самоконтроль.

Заслугове на увагу розгляд деяких досліджень зарубіжних вчених, пов'язаних з регуляторними механізмами психічних станів та діяльності людини.

Так, психоаналітична теорія З. Фрейда ґрунтується на тому, що всі особистісні процеси – від сексуальної розрядки до почуття гумору – походять від спроб індивіда зменшити навантаження, тобто біологічні потреби індивіда створюють напруження. Це примушує його шукати розрядку шляхом

рюють напруження. Це примушує його шукати розрядку шляхом задоволення цих потреб. На основі досягнень фізики і фізіології ХХ століття З. Фрейд дійшов висновку, що поведінка людини регулюється єдиною енергією (згідно із законом збереження енергії). Джерелом психічної енергії є нейрофізіологічний стан збудження. Саморегуляція – це приборкання розумом примітивних та ірраціональних поривів. Але людина повністю неспроможна контролювати себе, оскільки вона не осягає всіх ірраціональних елементів, що її детермінують.

У психодинамічному напрямку психології особистість розглядається як єдиний та самоузгоджуваний організм (А. Адлер), надбання “самості” вважається життєвою метою індивіду (К.Г. Юнг).

Біхевіористичні теорії концентруються на самоідентичності, раціональному управлінні самим собою (Т. Олпорт). Соціально-когнітивна теорія (А. Бандура) виходить із поняття самоефективності, коли людина може навчитися контролювати події, які впливають на її життя. З точки зору даної теорії вчинки людей регулюються власною самонакладеною підтримкою, тобто людина сама нагороджує себе повагою, над якою вона має контроль кожного разу, коли досягає встановлених нею самою норм поведінки. При цьому можливе реагування як позитивне, так і негативне. Термін “саморегулювання” використовується для позначення ефекту самооцінки, що збільшується або зменшується. Представники гуманістичної психології вважають, що людина здатна до самодовершеності. Суть людини постійно рухає її у напрямку особистого зростання та самодостатності, якщо тільки дуже сильні зовнішні обставини не заважають цьому. Видатний представник даного напрямку А. Маслоу, що розробив теорію самоактуалізації, вважав, що людина – це унікум, який володіє потенціалом саморегулюючого та ефективного функціонування, знаходиться у пошуках ідентичності та автономії.

Дослідник феноменологічного напрямку К. Роджерс, який створив поняття “Я – концепції”, вважав, що коли структура “Я” тільки формується, то регулюється виключно організмом. Пізніше формування відбувається через взаємодію з оточуючим суспільством, через самосприйняття та сприйняття інших. Суттєвим є те, що всі вищезгадані напрямки об’єднуює апеляція до активності особистості під час регуляції виконання нею певної діяльності.

Поруч з конкретними дослідженнями ведеться і загальнотеоретичне вивчення внутрішніх процесів регуляції діяльності, її зв’язки із зовнішньою, суспільною регуляцією (К.А. Абульханова-Славська, М.І. Бобнєв, Б.Ф. Ломов, Е.В. Шорохова).

Але треба відзначити недоліки, що характеризують розвиток теорії саморегуляції сьогодні. По-перше, суттєвий розрив теоретичних уявлень, що розробляються, та сфер практичного вивчення феноменів саморегуляції. По-друге, відсутність чіткого уявлення про структуру та механізми цього процесу, бо існує безліч сфер, де може відбуватися саморегуляція. При вивченні регуляторних феноменів у контексті різних видів діяльності увага акцентувалась

на самому контексті, що приховувало специфіку безпосередньо процесу саморегуляції (наприклад, при розгляді психічної саморегуляції станів), або зосереджувалася на якомусь одному боці (наприклад, при вивченні волі).

Спробуємо визначити термін “саморегуляція”. Саморегуляція – це процес управління людиною власними психічними та фізіологічними станами, а також вчинками (Р.С. Немов).

Першою загальною особливістю саморегуляції є вільний вибір (варіювання) мети і формування, згідно з ними – програм (стратегій) дій. У контексті психологічного знання ця теза чудово розкрита в роботах Л.С. Виготського, який вважав, що здатність людини “створювати наміри” знаходить вираження у свободі людської поведінки, яка існує як при створенні намірів, так і при їх втіленні. Створення намірів, мотивів, програм стимульовано іншими мотивами, які є реалізацією мети і програм більш високого порядку. У результаті свого функціонування будь-який акт саморегуляції має кінцевий продукт. Причому, і це особливо важливо, цим продуктом може бути і мета і програма подальшої діяльності, які самі по собі можуть формуватися в результаті функціонування процесів саморегуляції.

Отже, процес саморегуляції є реалізацією суб’єктивно уявленої програми у трансформації передбачених даною програмою дій – в реально відтворені дії. Ця трансформація здійснюється завдяки регулюючим впливам на ті потенції особистості, залучення яких створює виконання програми.

Для того, щоб реакції виникали не у відповідь на зовнішні подразники за принципом рефлекторної дуги, а в узгодженні з бажанням суб’єкта дійсності, в тій послідовності, яку передбачає його програма, – необхідне свідоме сприйняття цих реакцій. У цьому проявляється свідомий характер процесу саморегуляції, зокрема, тих змін, які є наслідком доцільності. Не може бути саморегуляції як регуляції особистості поза свідомістю. Ця особливість саморегуляції є загально визнаною (Л.С. Виготський, А.В. Запорожець, О.А. Конопкін, Г.С. Нікіфоров, В.І. Селіванов, Д.Н. Узнадзе).

Другою особливістю саморегуляції є процес активізації в тій сфері діяльності, де вона у даний час відбувається. Отже, саморегуляція є процесом свідомого управління виконанням діяльності, у контекст якої вона входить незалежно від конкретних форм останньої. Це є свідченням наскрізного характеру саморегуляції, що може проявлятися в різних сферах життєдіяльності людини залежно від специфіки онтогенезу кожного окремого індивіду. Завдяки цьому можна говорити про саморегуляцію станів, мотиваційну саморегуляцію, саморегуляцію діяльності.

Сформовані процеси саморегуляції систематично проявляються у життєдіяльності людини у вигляді різних актів довільної поведінки і створюють специфіку саме людської життєдіяльності. Але активність протікання процесів саморегуляції може змінюватись від ситуації до ситуації: це залежить від сформованості навичок спеціального звернення до саморегулятивних процесів і

від характеру ситуації, яка передбачає або не передбачає необхідність саморегуляції.

Існують два типи ситуацій, коли активність процесів саморегуляції найбільш велика:

- * ситуації особливої вагомості дій, від яких залежить подальше протікання поведінки або її наслідки;

- * ситуації оволодіння новим, ситуації навчання.

До першого типу відносяться ситуації, в яких Д.Н.Узнадзе розглядав феномен об'єктивації. Коли звична, імпульсивна течія поведінки переривається затримкою, то остання після акту об'єктивації змінюється. Сюди ж відносяться також ситуації, коли суб'єкт вводить в зону свідомого управління дії, які в інших умовах можуть відтворюватись поза свідомим управлінням. При цьому не створюється ніяких нових форм дій, а лише посилюється контроль за їх протіканням. Ситуація навчання за вказаним критерієм відрізняється від даного типу. Тут наявний елемент новизни, який застає зненацька суб'єкта, оскільки у нього немає готового засобу реагування, та ставить перед ним необхідність відпрацювання такого засобу. Тепер ми маємо справу вже з формуванням нового – навички поведінки, предметної дії, свідомої операції. Конструювання цього нового відбувається на основі відпрацьованих, автоматизованих навичок через їх відповідне підключення, причому нова навичка не обов'язково повинна відзначатися більш високим рівнем складності.

У ситуаціях першого та другого типу суб'єкт здійснює свідоме управління вже відпрацьованими діями – автоматизмами.

Ефективність навчання визначається ефективністю тієї діяльності, якої навчали. Із засвоєнням нової навички необхідність у свідомій регуляції відпадає, бо вона все більше автоматизується. Відповідальність за його регуляцію припадає на більш низькі рівні регуляції, де немає потреби у свідомому компоненті. Тому ступінь автоматизованості навички обумовлює ефективність діяльності і є показником рівня саморегуляції суб'єкту, оскільки успішність вирішення завдань, які виникають у ході діяльності, залежить від активності підключення процесу саморегуляції. Кожне нове завдання передбачає для суб'єкта необхідність пошуку та реалізації адекватних форм реагування, необхідність саморегуляції.

Програма саморегуляції складається з двох частин, а саме: підготовчої, коли формується завдання, та виконавської, коли втілюється в реальних діях. Безпосереднє вираження даної ідеї ми знаходимо у Р. Парка, який виділив у саморегуляції когнітивну частину, завдання якої – обстеження і репрезентація майбутнього, і моторну.

Сама програма дій може бути сформована в результаті саморегуляції розумової діяльності. Але це лише специфікує саморегуляцію щодо даного виду діяльності, і, можливо, самостійне формування програми дій є свідченням більш

розвиненої системи саморегуляції особистості, ніж у випадку, коли суб'єкт реалізує задані програми.

Звернемо увагу на те, що не всі прояви у життєдіяльності людини протікають в рамках саморегуляції. Це значить, що для самого процесу саморегуляції необхідна така форма відображення дійсності (свідомість), яка б відзначалась найбільшою чіткістю, функціонувала в режимі об'єктивації (Д.Н. Узнадзе). Якщо в імпульсивній поведінці людини виникає затримка, то вся наявна ланка поведінки, разом з умовою, яка викликала цю затримку, перетворюється в самостійний об'єкт для обстеження, переходячи на рівень поведінки, що опосередкована пізнавальною активністю. Тобто при виникненні затримки у поведінці гальмується розгортання ланцюжка імпульсивних дій і стимулюється когнітивна активність, спрямована на обстеження причин затримки. Залежно від результатів обстеження, розгортається опосередкована ними подальша поведінка, яка стає довільною, перетворюється на незалежний процес. Після акту об'єктивації відбувається активізація пізнавальних функцій, яка виражається у понятті орієнтовно-дослідницької діяльності. У зв'язку з цим Д.Н. Узнадзе говорив про промінь ясності та чіткості як про необхідний при об'єктивації високий ступінь свідомості, коли є чітке відображення елементів дійсності та формується “поле активної свідомості” – ПАС. Тепер відображення предметів реальності набуває максимальної рельєфності, а все, що залишається за межами ПАС, не піддається свідомому контролю. Завдяки тому, що ПАС вузьке, в ньому відображаються тільки деякі елементи ситуації. Але суб'єкт має можливість перемішувати ПАС з об'єкту на об'єкт.

Припустимо, що об'єктом свідомості виступає внутрішній зміст самого суб'єкту, думки, емоції, внутрішня картина рухів, різні аспекти саме особистості. Здатність до об'єктування себе, своєї особистості має важливе значення для саморегуляції. Щоб здійснювати регуляцію “само”, необхідно знати зміст цього “само”, та виразно відображувати ті його аспекти, які належать регуляції в даній ситуації.

Якщо екстраполювати механізми саморегуляції безпосередньо на певну діяльність, то можна визначити особливості процесів саморегуляції залежно від виду діяльності. Наприклад, розглянемо емоціогенну ситуацію (тобто ситуацію підвищеного нервового напруження). У таких умовах в організмі включаються механізми, що створюють активність щодо тих факторів, які є шкідливими для здоров'я або порушують послідовність дій. Від сформованості цих механізмів буде залежати поведінка людини в емоціогенних умовах. Тому дуже важливо сформувати у людини здатність у складних ситуаціях переводити емоційні реакції у реакції, які регулюються свідомо. Це досягається за умови оволодіння прийомами аутогенного тренування (активізації зовнішніх і внутрішніх дій), самооцінці свого стану, самонаказі, переорієнтації та відволіканні уваги, обмірковуванні особливостей емоційних обставин, встановленні спокійного ритму дихання, фізичних вправах тощо.

Педагогічну діяльність, без сумніву, можна віднести до емоціогенної. Методами регуляції цієї діяльності займалися багато вчених (Ю.К. Бабанський, І.Я. Лернер, Х.Й. Лейтмес, Є.Ш. Натанзон, В.А. Кан-Калік, Ф.М. Рахматуліна, В.А. Катарєва).

Одним із недостатньо досліджених, але потужних засобів саморегуляції є музикотерапія. Прилучаючись до мистецтва, людина отримує позитивні емоції, дія яких зменшує негативні впливи і сприяє врівноваженню. Людина потрапляє під сильний тілесний та руховий вплив музики, бо вона є глибоко музикальною істотою.

Б. Асаф'єв відзначав інтонаційне походження мови. У різних емоційних станах вона виявляє той чи інший домінуючий тон, який семантично співпадає з музичною тональністю. Аксиомою стала відповідність ритмів організму ритмам музики (Б.М. Теплов, Р. Пірсон, М.П. Блінова).

Використання музики з терапевтичною метою відоме здавна. Гіпократ та Піфагор "прописували" своїм хворим лікування музикою, досягаючи високих ефектів. Музично-терапевтичні прийоми успішно використовуються у практичній психології, в умовах психоконсультації, психотренінгів, у кабінетах психологічного розвантаження, в індивідуальній та груповій психотерапії (А.А. Калашніков, В.Б. Полякова, Р. Ассаджолі). Під час проведення операцій під місцевою анестезією також застосовують музику, бо вона впливає на зниження рівня стрес-гормонів у крові. Як знеболюючий засіб музика використовується на всіх стадіях стоматологічного лікування, під час пологів (Ю. Євдокимова, В. Мельниченко, Т. Шошина, С. Хансер, М. Прістлі).

Музичне мистецтво являє собою специфічний генератор ціннісного ставлення до довкілля, що розширює можливості пізнання художньої картини світу через передачу різноманітних настроїв, активізує сферу власних почуттів і психічних станів людини і може використовуватись як дієвий засіб саморегуляції. Це підтверджують дослідження в галузі музикознавства (В.В. Медушевський, Л.А. Мазель, Б.В. Асаф'єв, В.Д. Конен), музичної психології та музичного сприйняття (С.М. Беляєва-Екземплярьська, О.Г. Костюк, О.П. Рудницька, В. Остроменський, А. Сохор, О.Ф. Лосєв, Є.В. Назайкінський, С.Х. Раппопорт, В.А. Тельчарова).

Використання музичного мистецтва як засобу саморегуляції потребує інтеграції здобутків теоретичних знань та практичних розробок різноманітних галузей наук для подальшого застосування на службі людині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987. – 262 с.
2. Бехтерев В.М. Объективная психология. – М.: Наука, 1991. – 480 с.
3. Выготский Л.С. Проблемы общей психологии // Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Под ред. В.В. Давыдова. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1982. –

504 с.

4. Лесовик А.Л. Саморегуляция поведения в социально-психологическом тренинге: Автореферат дисс... канд. псих. н.: 19.00.05 / КГУ им. Т.Г. Шевченко, К., 1985. – 15 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
6. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. – М.: Музыка, 1976.
7. Рудницька О.П., Музика і культура особистості: проблеми сучасної педагогічної освіти: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 248 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) / Серия “Мастера психологии”. – СПб: Питер Ком, 1998. – 608 с.