

## ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

На самому початку принцип єдності свідомості та діяльності трактувався на основі уявлень про те, що людина як особистість і як суб'єкт проявляється й реалізується шляхом різноманітних видів активності, яка регулюється свідомістю (60-70 рр. ХХ ст.). Такі погляди були сформовані, з одного боку, впливом кібернетичних і фізіологічних моделей управління в контексті інформаційного підходу, популярного в період становлення інженерної психології. Це і акцептор дії, і функціональні системи, контури регуляції, і схема "Т-О-Т-Е" тощо. А, з іншого боку, – у контексті діяльнісного підходу з його захопленням структурним аналізом діяльності (психологічна структура діяльності, системний аналіз діяльності, одиниці аналізу діяльності і т. ін.).

Такий певний дуалізм – виділення двох сторін єдиного процесу психічної активності людини у формі двох специфічних способів його існування послужило методологічною передумовою, визначило наперед розвиток психологічних уявлень про можливості відносно незалежного виділення процесів активності і процесів регуляції цієї активності на різних рівнях організації психіки людини. У руслі структурного підходу були створені структурні моделі і концепції саморегуляції. Загальні закономірності регуляції діяльності розглядалися на їх основі, спочатку застосовно до сенсомоторного реагування, а згодом і на моделях в умовах переважно діяльності операторів.

У 80-х роках ХХ століття в науковій школі О.А. Конопкіна була створена структурно-функціональна модель усвідомленої саморегуляції діяльності. Ним та його учнями за результатами вивчення саморегуляції в 90-х роках ХХ ст. була розвинена концепція усвідомленого саморегулювання довільної активності, в якій було узагальнено данні досліджень саморегуляції усвідомлюваної активності суб'єкта в досягненні поставлених цілей у різних видах діяльності. Ядром концепції є уявлення про цілісну систему усвідомленої саморегуляції довільної активності, шляхом якої реалізується суб'єктна цілісність, розуміння того, що при змістовому аналізі суб'єктних характеристик особистості мова йде про аналіз тої чи іншої усвідомлюваної цілеспрямованої активності, яка має певний особистісний сенс і стосовно якої людина вступає як її ініціатор та творець.

Згідно з концепцією О.А.Конопкіна (1980), під саморегуляцією розуміється системно організований процес внутрішньої психічної активності людини по ініціюванню, побудові, підтриманню та керуванню різними видами й формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення поставлених

людиною цілей. Місце та роль психічної саморегуляції в житті людини є доволі очевидними, якщо брати до уваги, що практично все її життя є нескінченна множина форм діяльності, вчинків та інших видів цілеспрямованої активності.

Саморегуляція виступає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини. У процесах саморегуляції реалізується єдність психіки в усьому багатстві умовно виділених її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів тощо.

Побудова конкретної узагальненої концептуальної моделі процесів розвитку психічної саморегуляції суттєво ускладнюється багатогранністю видів та форм довільної та мимовільної активності, які відрізняються один від одного різноманітними характеристиками.

Продуктивний шлях вивчення закономірностей процесів саморегуляції полягає в реалізації системного підходу. Він має бути орієнтованим на дослідження психічної регуляції як процесів, які реалізують загальні для різних систем принципи, а з іншого боку, — як процесів, що здійснені специфічними засобами людської психіки.

Найбільш адекватним для вирішення даної задачі є системно-функціональний підхід до аналізу структури регуляторних процесів. Це означає, що процес саморегуляції має бути відбитий як цілісна, замкнена (колоподібна) за структурою, інформаційно відкрита система, яка реалізується взаємодією функціональних ланок (блоків), основою для виділення яких виступають притаманні їм специфічні регуляторні функції, системна взаємодія яких реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети.

Саморегуляція — це властивість функціонування живих систем, яка виражається у здатності до відновлення внутрішніх параметрів і структур після яких-небудь природних або антропогенних змін. Психічна саморегуляція є одним з рівнів регуляції активності цих систем, на якому виражається специфіка психічних ресурсів відображення та моделювання дійсності, що її реалізують, у тому числі й рефлексії суб'єкта. Психічна саморегуляція здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних та змістово-сміслових аспектів. За всієї різноманітності її проявів саморегуляція має наступну структуру: прийнята суб'єктом мета його довільної діяльності; модель значимих умов діяльності; програма виконавчих дій; система критеріїв успішності діяльності; інформація про реально досягнуті результати; оцінка

відповідності реальних результатів критеріям успіху; рішення про необхідність і характер корекції діяльності.

Саморегуляція являє собою замкнений контур регулювання. Вона є інформаційним процесом, носіями якого виступають різноманітні психічні форми відображення дійсності. В залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними психічними засобами (конкретні чуттєві образи, уявлення, поняття та ін.). Прийнята суб'єктом мета не визначає однозначно умов, необхідних для побудови програми виконавчих дій. При подібних моделях значущих умов діяльності можливі різноманітні способи досягнення одного й того ж результату і т. д. Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, особистісних якостей суб'єкта та його звичок в організації своїх дій, що формується у процесі виховання. Психічна саморегуляція розуміється також як здатність зрілої особистості визначати мету своєї діяльності та знаходити шляхи для її досягнення (А.К.Напрєєнко, К.А.Петров, 1995).

Основною властивістю системи є її активність, тобто здатність взаємодіяти з навколишнім середовищем. Активність, у свою чергу, визначається чотирма властивостями: стійкістю, мінливістю, протирічливістю та саморегуляцією. Поняття «саморегуляція» носить міждисциплінарний характер і є одним з ключових як у психології, так і в багатьох інших дисциплінах. З допомогою поняття «саморегуляція» можна пояснити сутність не тільки загальних закономірностей управління, але й різноманітних форм відображувальної здатності матерії і навіть розуміння природи свідомості. Саморегуляція є системним процесом, який забезпечує адекватну умовам мінливість, пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому з її рівнів (В.В.Николаєва, 1993).

Властивість матеріальних систем, яка виражається у встановленні та підтриманні узгодженості як між елементами в їх спільній діяльності здійснення цілісності поведінки, так і між системою в цілому та зовнішнім середовищем, – це саморегуляція. Тобто саморегуляція – це здатність системи до узгодженості дії при прояві своєї активності (А.Н.Арличев, 1992, В.А.Ганзен, 1984). Дворівневість поняття «саморегуляція», яка наявна в даній філософській дефініції, визначає двоїстість його вживання в психології, що значно ускладнює аналіз процесу саморегуляції та його механізмів.

В літературі з психології термін «саморегуляція» вживається у двох контекстах: особистісному, поведінковому, з одного боку, та діяльнісному – з іншого; тобто автори говорять про саморегуляцію особистості і саморегуляцію діяльності. Ці поняття

не незалежні одне від одного, а тісно взаємопов'язані, а нерідко й замінюють одне одного. Так, Ю.А.Миславський (1991) пише: «Під саморегуляцією особистості ми розуміємо як процес підтримання загальної продуктивної активності особистості, так і процес, що охоплює рух людини від «Я» наявного до «Я» майбутнього, бажаного. Відповідно розвиток особистості виступає як процес вдосконалювання системи саморегуляції особистості через зміни, вдосконалення її структурних компонентів і їх функціональних взаємовідносин». Тут межі вживання терміну «саморегуляція» ще нечіткі і слід все ж розмежувати поняття «саморегуляція особистості» і «саморегуляція діяльності» більш однозначно. Спробу такої конкретизації понять робить сам Ю.А.Миславський (1991): «Співвідношення рівнів регуляції діяльності та особистісного регулювання полягає, на наш погляд, у тому, що функціональна структура на діяльнісному рівні детермінує процес, направлений на реалізацію перетворень, і полягає в забезпеченні відповідних до ситуативних умов діяльності установок суб'єкта, контролю за поточними результатами виконавчих дій і т. ін. Процес же особистісного регулювання спрямований на забезпечення в індивіді певних особистісних якостей, котрі проявляються в різних формах активності, зберігаються на достатньо тривалих відрізках життя і сприяють успіхові в різних видах суб'єктивних та об'єктивних перетворень».

Найбільш явно і конкретно ці два види саморегуляції розрізняють Ю.А.Урзова і І.Г.Антипова (1996), які виділяють «вбудовану» і «самостійну» саморегуляцію. «Вбудована» саморегуляція діяльності – це довільне встановлення відповідності здійснюваної діяльності до її цілей, вимог, уявлень про засоби тощо. Вона може реалізовуватися як на безсуб'єктному, так і на суб'єктному рівнях регуляції. Перший не потребує волі, усвідомлення. Другий передбачає прийняття рішення про певні зміни діяльності, приведення її у відповідність з «об'єктивними» вимогами ситуації.

Поряд з такою формою саморегуляції, що представляє «вбудованість» довільних процесів у діяльність, виділяють саморегуляцію як самостійну активність, або особливу діяльність, призначенням якої є управління функціональним станом, приведення його до сприятливих параметрів чи до параметрів, які вимагає діяльність (Ю.А.Урзова, І.Г.Антипова, 1996). «Самостійна» саморегуляція може проявлятися як у діяльності, так і поза нею.

Таким чином, автори говорять про два рівня саморегуляції, що перекликається з положеннями, згідно з якими єдиний системний процес саморегуляції прийнято умовно розділяти на декілька таких взаємопов'язаних рівнів.

1. Рівень психічної саморегуляції, який сприяє

підтриманню оптимальної психічної активності, необхідної для діяльності людини (К.А.Абульханова-Славская, 1977).

2. Операційно-технічний рівень саморегуляції, який забезпечує свідому організацію та корекцію дій суб'єкта (О.А.Конопкін, 1980).

3. Особистісно-мотиваційний рівень саморегуляції, який забезпечує усвідомлення мотивів власної діяльності, управління мотиваційно-потребовою сферою, створює можливість бути господарем, творцем власного життя (Б.С.Братусь, 1988).

Один з визначних радянських психологів Б.Г. Ананьєв звернув увагу на те, що «існує загальний центр, в якому сходяться дослідження соціологів, соціальних психологів та психологів ... Цим загальним центром є ціннісна орієнтація груп і особистості, спільність цілей діяльності, життєва спрямованість або мотивація поведінки людей». В системі усвідомлених ставлень людини до зовнішнього світу складним чином інтегруються соціальні й індивідуальні побудники діяльності, ці самі осереддя «пускових механізмів» її активності. Тому і соціологи, і соціопсихологи, і психологи, йдучи з різних сторін, сходяться в одному проблемному пункті — вивченні мотивації поведінки та пошуку її соціальних детермінант.

Однак, у цьому напрямі розмежовуються дві стратегії, які протистоять одна одній, — марксистів і немарксистів — і основні зусилля психологів зосереджені на розробці проблеми саморегуляції поведінки. Вихідним пунктом при цьому виступає уявлення про «діючого суб'єкта», його цілісність, його структуру і механізми функціонування.

Однією з перших спроб реалізації даного принципу в розвинену теорію була концепція взаємовідносин особистості, запропонована В.М.М'ясицевим й розвинута В.С.Мерліним. Виходячи з тези К. Маркса про сутність людини як «сукупності всіх суспільних взаємовідносин», В. Н. В.М.М'ясицев (1960) писав: «Психологічні взаємовідносини людини в розвиненому вигляді являють собою цілісну систему індивідуальних, вибіркового, усвідомлених зв'язків особистості з різноманітними сторонами об'єктивної дійсності». Будучи, з одного боку, вираженням внутрішнього досвіду людини, а з іншого — визначаючи її дії та переживання, ці взаємовідносини: 1) являють собою взаємовідносини свідомості в цілому (цілісність свідомості проявляється у взаємовідносинах особистості); 2) слугують вираженням взаємозв'язку суб'єкта і об'єкта (тобто завжди є об'єкт взаємовідносин); 3) як у вищій мірі узагальнені ставлення до значимих сторін дійсності відіграють важливу роль у суспільно-трудова діяльності; 4) зберігають стійкість та сталість протягом тривалого часу.

Найбільш важливими моментами концепції В.М.М'ясицева є, по-перше, положення про опосередкованості, вибіркової зв'язків особистості з соціальною дійсністю і, по-друге, ясна вказівка на те, що ставлення особистості утворюють систему, структуровану за ступенем узагальненості — від зв'язків суб'єкта-особистості з усією дійсністю до зв'язків з окремими її сторонами чи явищами.

В.С.Мерліну належить заслуга в розробці проблеми про взаємозв'язок соціально типових ставлень особистості з мотивами діяльності, а також про роль ставлень поряд із властивостями нервової системи та темпераменту у формуванні індивідуального стилю діяльності. Поняття ставлення використовувалося тут переважно для описання особистісної структури. Можливості його застосування для пояснення складних форм соціальної поведінки залишились малодослідженими. Але це зайвий раз доводило, що слід ще раз звернути увагу на глибокий внутрішній взаємозв'язок регуляції та саморегуляції, в основі якого лежить діалектика взаємодії зовнішнього і внутрішнього у процесі людської діяльності.

Інший підхід до виділення в якості одиниці аналізу діючого суб'єкта представлений грузинською школою психологів. Її засновник Д.М.Узнадзе (1961) стверджував: «У випадку наявності певної потреби і ситуації її задоволення в суб'єкта виникає специфічний стан, котрий можна охарактеризувати як установку його до вчинення певної діяльності, спрямованої на задоволення його актуальної потреби». Він підкреслював, що установка являє собою готовність до активності в певному напрямі і виникає на базі взаємодії потреби и середовища, але не середовища взагалі, а лише того, під вплив якого людина підпадає в даний момент.

Найбільш повну характеристику тогочасного розуміння феномена установки подав А.С.Прангішвілі (1967): «... установку слід трактувати як модус цілісного суб'єкта (особистості) в кожному дискретний момент його діяльності... — модус, який являє собою вищий рівень організації „людських зусиль" (К. Маркс), як би сфокусований для всіх внутрішніх динамічних відносин, що опосередковує в індивіді психологічний ефект стимульних впливів на нього, и на базі якого виникає діяльність із певною спрямованістю...».

Історико-психологічні корні вивчення установки знаходяться в експериментах вюрцбургської школи, й у вихідному пункті дослідження Д. М.Узнадзе співпадають з роботами представників так званого атитюдного напрямку в американській психології (attitude — ставлення). Але лише у вихідному пункті. Далі ці два напрями розходяться. Якщо Д.М.Узнадзе від самого початку визначав установку як динамічне утворення, як модус цілісного суб'єкта, який формується щоразу наново в момент, що безпосередньо передує даному поведінковому актові,

то атитюд «вийшов на сцену» у вигляді структурного поняття як фіксована у психіці індивіда готовність до конкретної дії по відношенню до даного об'єкта.

Для кожного поведінкового акту необхідно щоби постулювався особливий стійкий атитюд, що суперечило «динамічному» розумінню природи установки. Ця важлива розбіжність й визначила наперед послідовний монізм радянської школи, з одного боку, та еkleктичність атитюдних теорій, з іншого (див. «Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В. А. Ядова. – Л., 1979). В той же час Д.М.Узнадзе та його послідовники цілком розуміли, що структурним елементам психіки належить важлива роль у регуляції поведінки. Це було відбито в понятті фіксованої установки: в результаті неодноразового «зіткнення» потреби і ситуації її насичення установка особистості закріплюється, фіксується. Таким чином, багатогранність стійких взаємозв'язків індивіда із зовнішнім світом представлена системою фіксованих вторинних установок, тоді як безпосередня поведінка є керованою динамічною первинною, або актуальною установкою.

Слід вказати також ряд інших підходів, які мали відношення до формування концепцій саморегуляції. В загальній психології це роботи О.М.Леонтьєва, пов'язані з аналізом діяльності людини як провідним принципом побудови психологічної теорії. Використане в теорії О.М.Леонтьєва поняття особистісного смислу має спільність із такими поняттями, як «ставлення», «цінність», «соціальна фіксована установка», «диспозиція», оскільки особистісні смисли виражають факт «пристрасності людської свідомості».

В роботах Л.І.Божович, присвячених дослідженню закономірностей формування особистості в дитячому та підлітковому віці, систематичною ознакою структури особистості виступає «внутрішня позиція особистості», або її направленість. Остання являє собою стійке домінування деяких мотивів діяльності і визначає цілісність, цілеспрямованість поведінки і всього життя індивіда. Основну увагу в дослідженнях Л.І.Божович та її колег було приділено з'ясуванню ролі індивідуального та соціального досвіду, а також соціальних умов у формуванні

загальної спрямованості особистості. Було експериментально показано, що внутрішня позиція особистості взаємодіє із ситуаційними мотивами по принципу супідрядності, безпосередньо впливаючи тим самим на реальну поведінку в умовах «боротьби мотивів». При цьому, на відміну від переважно когнітивіської орієнтації В.С.Мерліна, Л.І.Божович, виходячи з того, що основу мотивації формує емоційна значимість предмета потреби, трактує поняття спрямованості головним чином як емоційний феномен.

Спробою об'єднати в більш загальну категорію свідомі та емоційні компоненти цілісної спрямованості особистості є концепція умонастрою Б.Д. Паригіна. Він відмітив, що умонастрій – це «особливий вид стійкого настрою почуттів, які групуються навколо певних ідейних установок та визначають спосіб сприйняття й оцінки людиною навколишньої дійсності, а також спрямованість його волепрагнень та інтересів» (Б.Д.Паригін, 1966). Запропоноване поняття вдало узагальнює цілий комплекс більш окремих понять, які відносяться до нього, в числі яких і соціальна позиція особистості та її спрямованість і домінуюча мотивація.

Н.С.Лейтес визначає саморегуляцію в контексті зв'язку активності й саморегуляції із розвитком здібностей, припускаючи найближче відношення активності та саморегуляції до факторів обдарованості. Психофізіологічний підхід до вивчення діяльності дозволяє вказати на загальні, універсальні внутрішні умови здійснення діяльності – активність і саморегуляцію. Встановлено, що будь-який цілеспрямований акт формується в умовах безперестанного коригування, на основі зіставлення ефекту, що досягається на кожній стадії дії, із тим результатом, до якого прагне організм. Визнання необхідності утворення у свідомості мети, завдання – стосовно всіх ланок і рівнів людського існування – знайшли своє відбиття в таких наукових поняттях як «модель потребового майбутнього» (М.О. Берштейн), «випереджальне збудження» і «акцептор дії» (П.К.Анохін), «спрямовуючий образ» (І.С.Беритов), «плани» (Д. Міллер, Ю.Галантер, К.Прибрам).

В цілому ціннісно-орієнтаційний підхід відзначився виділенням ціннісної орієнтації та спрямованості особистості як важливих компонентів процесу саморегуляції.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова К.А. С.Л. Рубинштейн - ретроспектива и перспектива // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой, В.Н. Дружинина. – М.: Изд-во "Академический проект", 2000. – С. 11-26.
2. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена "субъект" и границы субъектно-деятельностного подхода // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В.

Брушлинского, М.И. Воловиковой, В.Н. Дружинина. – М.: Изд-во "Академический проект", 2000. – С. 27-42.

3. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психол. журн. 2000. – Т.21. – №4. – С.32-40.

4. Брушлинский А.В. Андеграунд диамата // Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой,

В.Н. Дружинина. – М.: Изд-во "Академический проект", 2000. – С. 7-12.

5. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Особенности психической регуляции и классы проблемностей в сложной операторской деятельности // Психол. журн. 1994. – Т.15. – №2. – С. 3-16.

6. Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. – М.: Наука, 1986.

7. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. – М., 1980.

8. Зинченко В.П., Гордон В.М.

Методологические проблемы психологического анализа деятельности // Системные исследования. – М., 1976. – С.82-127.

9. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М., 1991.

10. Карпов А.В. Психология принятия управленческих решений. – М., 1998.

11. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М., 1980.

12. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. – № 1. – С. 5-12.

*Подано до редакції 19.03.08*

---