

В статье рассмотрена проблема определения понятия «экстремальная ситуация» в современной психологической литературе. Проанализированы современные и зарубежные теоретические подходы к определению сущности понятия «экстремальная ситуация».

Охарактеризованы основные подходы к определению типов экстремальных ситуаций. Выделены основные типы экстремальных ситуаций и признаки, которые объединяют все экстремальные ситуации. Приведена характеристика классификации экстремальных ситуаций А.М.Столяренко. Выделены основные факторы, способствующие развитию экстремальных ситуаций. Источников – 20.

Ключевые слова: экстремальные ситуации, экстремальность, кризисные ситуации, посттравматическое стрессовое расстройство личности, психическая травма, среда, стресс-факторы, типы экстремальных ситуаций, травматический стресс.

Kharchenko V. E.

EXTREME SITUATION AS A PSYCHOLOGICAL PROBLEM: THEORETICAL AND APPLIED ASPECTS

The article considers the problem of defining the concept of "extreme situation" in modern psychological literature. Analyzed the current domestic and foreign theoretical approaches to definition of essence of the concept of "extreme situation". Describes the main approaches to the definition of the types of extreme situations. The basic types of extreme situations and the characteristics that unite all the extreme situations. The characteristic of classification of emergency situations A. M. Stolyarenko. The main factors contributing to the development of extreme situations are defined. Sources – 20.

Key words: extreme situation, extremeness, crisis, posttraumatic stress disorder, psychic trauma, environment, stress factors, types of extreme situations, traumatic stress.

Харченко Вікторія Євгенівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, м.Сєвєродонецьк.

УДК 159.947

Шамлян К. М.

ПРОБЛЕМА ВОЛІ ЯК ПРОБЛЕМА САМОСУБ'ЄКТНИХ ВІДНОСИН

Стаття присвячена аналізу теоретичних поглядів стосовно низки ключових проблемних питань психології волі. Воля розглядається як вищий рівень суб'єктної активності. Джерел – 10.

Ключові слова: психологія волі, психічна саморегуляція, вольове зусилля, самосуб'єктні відносини.

Постановка проблеми. «До теперішнього часу немає загальноприйнятого визначення волі, так же як і немає такого визначення особистості, мотивації та характеру. Добитися цього, ймовірно, і неможливо» [10, с. 238]. Ці слова, сказані В. Селівановим близько тридцяти років тому, актуальні зараз не тільки по відношенню до визначень поняття волі, а й напевно всіх

ключових питань психології волі. Деяким з них, а саме питанням про особливості волі як психічного феномену, його специфічних ознак та ключових механізмів – присвячена дана стаття.

Мета статті – проаналізувати теоретичні погляди щодо природи волі, її місця у системі психічної саморегуляції поведінки, специфічних особливостей та ключових механізмів вольової регуляції.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Розглядаючи волю як вищу психічну функцію людини, Л. Виготський [2] пояснює її розвиток за допомогою поняття «оволодіння власним процесом поведінки», підкреслюючи важливе значення цього процесу для виховання дитини: на місце зовнішньої дисципліни, примусової дресури висувається самостійне оволодіння дитиною своїми діями, яке не придушує її природних потягів.

Експериментально досліджуючи цей процес, вчений робить висновок про те, що до волі, у власному смислі цього слова, відносяться засоби та шляхи панування думки над дією (що підтверджує старе вчення інтелектуалістів). У цьому смислі воля означає панування над дією, яка виконується сама собою; ми тільки створюємо штучні умови для того, щоб дія була виконана; тому воля завжди є не прямим, безпосереднім процесом [2, с.288].

Вслід за К. Левіним він готовий «в інтересах найбільш чистого наукового створення понять» відмовитися від терміну «воля» і замість нього ввести термін «підвладні» або «непідвладні дії», або дії, які безпосередньо витікають із сил, що містяться у самій ситуації [2, с. 119]. Тим самим фактично була започаткована традиція вивчати волю, вольові процеси не використовуючи поняття «волі», яка збереглася у західній психології аж до 80-х років минулого століття.

В. Калін [7] вважав, що прогрес у розробці проблеми волі залежить від чіткішого формулювання особливостей концептуального підходу, врахування ряду вимог до побудови теоретичної системи, до яких він відносив ключове теоретичне положення, яке визначає всю концепцію, вибір вихідного поняття, розробку системи понять. Погляди вченого на концепції волі з точки зору цих критеріїв представимо у вигляді табл. 1.

Таблиця 1

Концепції волі			
Автор концепції	Вихідне поняття	Основний механізм	Сфера особистості, до якої належить воля
В. Калін	Вольова регуляція	Вольове зусилля	Вольова
В. Іванніков	Довільна мотивація, спонукання	Зміна смислу предметної дії	Мотиваційна
П. Сімонов	Потреба	Потреба у подоланні, «рефлекс свободи» (за І. Павловим)	Потребнісна
В Селіванов	Свідоме подолання труднощів	Вольова дія, вольове зусилля (чітко не диференційовано)	Мотиваційно-вольова
Є. Ільїн	Свідоме керування людиною своїх дій, вчинків	Вольове зусилля як психофізіологічний феномен	Вольова

Проблему волі В. Калін визначає як проблему самосуб'єктних відносин. Розглядаючи діяльність суб'єкта з позиції системного підходу, В. Калін пропонує до суб'єкт-об'єктних та суб'єкт-суб'єктних відносин, що традиційно виділяються у такому аналізі, додати самосуб'єктні відносини, в рамках яких і реалізується цільова функція волі: «У ті моменти діяльності, коли суб'єкт стикається з необхідністю «подолати себе» (емпіричний рівень виділення трудності), його свідомість тимчасово «відривається» від об'єкту (предмету діяльності) або партнера і переключасться у площину самосуб'єктних відносин. Такі моменти діяльності найчастіше і бувають критичними» [7, с. 52].

В. Калін виділив системну вольову якість, яку назвав «самоуправління організацією психічних функцій». Самоуправління організацією психічних функцій відображає здатність людини до ефективної вольової регуляції, і вона полягає у здібності та умінні легко (швидко і з найменшими енерговитратами) створювати та підтримувати таку функціональну організацію психіки, яка найбільш адекватна цілям та умовам предметної діяльності [8, с. 41].

Особливості концепції В. Каліна, на нашу думку, полягають у наступному. У цій концепції проблема волі, як і у Л. Виготського, фактично постає проблемою оволодіння. Проте тут йдеться не про оволодіння власним процесом поведінки, а про оволодіння у площині самосуб'єктних відносин, коли у критичні моменти діяльності суб'єкт стикається з необхідністю «подолати себе», і його свідомість тимчасово «відривається» від предмету діяльності; тобто призначення волі полягає в регуляції власних внутрішніх станів, а не зовнішньої дії.

Друга особливість полягає у тому, що акцентується на загальній здатності до саморегуляції, поза уваги залишається предметний зміст діяльності.

Третя особливість полягає в акцентуванні на енергетичній стороні регуляції. Образно вольовий потенціал людини можна уявити у вигляді генератору потужності, вольова регуляція тоді уподібнюється вмиканню, вимиканню, встановленню на певному рівні вироблення енергії залежно від поставлених завдань. Фактично головна вісь регуляції – енергетична, це зменшення – збільшення рівня енергії, необхідної для мобілізації зусиль.

Проблема волі на теперішній час розглядається у руслі свідомої та цілеспрямованої психічної саморегуляції поведінки та діяльності (В. Іванніков, Е. Ільїн, В. Калін, Б. Смірнов, J. Kuhl). Перехід від вивчення вольової дії до вольової регуляції не знімає актуальності вирішення питання про специфічні ознаки волі, відмінності вольової регуляції від психічної саморегуляції «взагалі», рівно як специфічні ознаки вольової дії, поведінки, від інших видів поведінки.

Здатність до цілеспрямованої активності, її ініціації, побудови та управління О. Конопкін [9] вважає базисною сутнісною ознакою людини як суб'єкта свого багатоманітного буття вважає. Суб'єктність у першу чергу виявляється у самодетермінації, у самостійній організації та керуванні, тобто по суті у свідомій саморегуляції своєї діяльності у всіх її змістовних та структурних моментах.

При цьому йдеться не про самі факти успішної саморегуляції у певній діяльності, а загальний діяльнісний потенціал людини. Критерієм суб'єкта О. Конопкін вважає так звану загальну здібність до саморегуляції (ЗЗС) довільної активності, яка насамперед виявляється в ініціативно-творчому модусі, в легкості та успішності оволодіння новими видами цілеспрямованої активності, у здібності самостійно розв'язувати при цьому нестандартні завдання, здійснювати діяльність у змінених умовах, які потребують зміни способів дії і т. д.

ЗЗС тлумачиться найсистемнішим психічним утворенням, що передбачає наявність у суб'єкта узагальненого, генералізованого уміння регуляції, абстрагованого від тих конкретних особливостей різних видів діяльності, які не впливають на основні закономірності побудови та здійснення регуляції.

О. Конопкін пише, що «сама діяльність являє собою свідомо побудовану та підпорядковану цілі (у кожній своїй ланці та у цілому) вольову активність, а людина, яка її здійснює є реальним суб'єктом цієї активності і відчуває себе її творцем та господарем» [9, с. 26].

При такому підході вольова регуляція виступає основою ЗЗС як критерію суб'єктності, при цьому довільна і вольова активність ототожнюються, принаймні на відмінність між ними не вказується. Можна також зробити висновок, що у цій концепції вольова і творча активність виступають основними модусами у структурі ЗЗС як системної якості.

«Загальна здатність до саморегуляції» О. Конопкіна і «самоуправління організацією психічних функцій» В. Каліна близькі по своїй суті: обидві властивості є системними якостями, обидві відображають загальні здатності ефективно (легко і гнучко) регулювати свою поведінку, перебудовувати її залежно від зовнішніх та внутрішніх умов і не зводяться до конкретних умінь виконувати певні види діяльності.

Ряд дослідників, виділяючи три рівні саморегуляції – мимовільний, довільний та вольовий, по суті ототожнюють їх з вибором. Л. Веккер [1] в рамках єдиної теорії психічних процесів розглядає волю як вище специфічне довільне регулювання людиною поведінки та діяльності, що: вимагає енергії та сили; функціонує за принципом енергетичного самозабезпечення; може підпорядкувати собі всі нижчі рівні психічної регуляції людської діяльності аж до самих вихідних, елементарних. На кожному рівні психічної регуляції – мимовільному, довільному та вольовому – вибір має свої специфічні особливості. На мимовільному рівні рухи контролюються сенсорно-перцептивним образом, без будь-якого попереднього наміру. Мимовільний вибір фактично приймається при виконанні дії, він детермінований ззовні. На довільному рівні – програми дій підконтрольні суб'єкту діяльності; практичному виконанню дії передують мовне оформлення її програми. На цьому рівні цілісна особистість може і не включитися. Вольовий рівень регуляції поведінки та діяльності характерний для цілісної особистості; він характеризується високим ступенем свободи і здійснюється за критеріями інтелектуальної, емоційно-моральної та суспільної цінності.

Цей підхід був розвинутий у роботі В. Іваннікова, Д. Барабанова та інших [5]: виділення рівнів саморегуляції автори обґрунтовують тими завданнями, що розв'язує людина як «багатомірна істота», яка функціонує одночасно і як організм, і як одиниця виду *Homo sapiens*, і як суб'єкт природних відносин (природний індивід), і як суб'єкт суспільних відносин (соціальний індивід), і як особистість (суб'єкт особистісних відносин). На кожному рівні функціонування людини є свої завдання, які не завжди знаходяться у гармонійних та несуперечливих відносинах із завданнями інших рівнів.

Вирішення міжрівневих конфліктів може бути тільки навмисним та довільним на основі особистісних цінностей. Внутрішньорівневі конфлікти бажань та можливостей розв'язуються, як правило, шляхом мимовільної саморегуляції, яка запускається механізмом основної діяльності. Конфлікти між рівнями соціального та природного індивіда вирішуються або мимовільно, на основі більшої привабливості соціальних або природних потреб

(супідрядність мотивів), або шляхом довільного вибору чи довільної поведінки, яка враховує соціальні наслідки вибору для людини, або за допомогою жереба.

Автори статті стверджують, що вольові та довільні процеси є спорідненими, як прояв здатності людини оволодівати своєю поведінкою, психічними станами та процесами, проте не співпадають за своїм змістом. Вольова регуляція (яка включає самодетермінацію і самоконтроль) являє собою особистісний рівень довільної саморегуляції (у широкому сенсі), що озброєна особистісними засобами регуляції: «Отже, вольова регуляція відрізняється насамперед ситуацією, в якій вона затребувана (конфлікт вимог і можливостей рівнів), завданнями людини в таких ситуаціях (перемога вищого рівня) і засобами саморегуляції (особистісних)» [5, с. 20]. Прикладом вольової поведінки є описана А. де Сент-Екзюпері поведінка льотчика Гійома, якою керували не потреби його як природного та соціального індивіда, а особистісні цінності – турбота про інших.

Наріжним каменем у побудові теорії волі є питання про ключовий механізм вольової регуляції та його «місцезнаходження» - у мотиваційній або у виконавчій частині цілісного вольового процесу. На думку багатьох авторів ключовим механізмом вольової регуляції є вольове зусилля: на його провідній ролі у вольовій активності наголошували О. Лазурський, К. Корнілов, М. Басов, В. Мясіщев, Г. Ситін; як самостійна проблема вольове зусилля виділено у дослідженнях В. Селіванова, В. Каліна, Е. Львіна, Б. Смірнова, А. Висоцького, П. Рудика.

Альтернативний погляд представлений у роботах В. Іваннікова, який піддає сумніву положення про те, що вольове зусилля є головним механізмом вольової регуляції. Він розуміє вольову регуляцію як регуляцію дій або психічних процесів через довільну форму мотивації, а це означає, що «спонукання до дії забезпечується не особливим утворенням – волею, не особливими вольовим мотивами, не особливою потребою у подоланні перешкод, а роботою спільного для будь-якої активності мотиваційного механізму»; «вольове зусилля визначається ситуативною зміною особистісного смислу дії (у більш простих випадках актуалізацією зв'язку дії зі смисловою сферою особистості)» [4, с. 172].

В. Іванніков пише, що вольова регуляція передбачає додаткове енергетичне забезпечення дій через мобілізацію фізичних та психічних можливостей природного індивіда як виконавця вольової дії, що і переживається суб'єктом дії як вольове зусилля. Це переживання є характерною особливістю довільної саморегуляції і часто необґрунтовано приймається за механізм саморегуляції, у тому числі і вольової [5].

В іншій своїй роботі [3] він закликає замість того, щоб здогадуватися про природу волі, почати вивчати ті реальності, які породили проблему волі. Серед виділених ним чотирьох реальностей, особливу увагу приділяє першій: це породження вольових дій – тобто дій, які свідомо приймаються людиною до виконання, проте позбавлені достатньої мотивації.

Отже, завдання полягає у тому, щоб виявити механізм поповнення дефіциту спонукання до вольової дії. Для цього у реальному процесі мотивації треба знайти ланку (операцію, процес), регулюючи яку, людина може навмисно змінювати спонукання до дії. Такою ланкою, на думку вченого, служить смислоутворення цілі та дії. Гіпотеза полягає у тому, що «вольова регуляція здійснюється через навмисну усвідомлену зміну смислу дії або через створення нового додаткового смислу дії. Тоді перший смисл примушує приймати дію до виконання, а другий, навмисно утворений, поповнює дефіцит спонукання» [3, с. 99].

Вченим виділено вісім засобів зміни смислу дії: 1) переоцінка значущості мотиву або предмету потреби; 2) зміна ролі, позиції людини у колективі; 3) передбачення і переживання

наслідків здійснення (або нездійснення) вчинку; 4) поєднання прийнятої до виконання дії з новими значущими для людини мотивами); 5) поєднання заданої дії з можливістю після її завершення робити те, що хочеться (наприклад, дозвіл грати у футбол тільки після виконання домашніх обов'язків) ; 6) включення заданої дії в іншу – більш широку по змісту і більш значущу для людини; 7) звернення до ритуалів, інших людей за підтримкою; 8) пов'язування дій з клятвами, обіцянками іншим людям та Богу, порівняння себе з героями, самосхвалення і самозасудження, самонакази та самопідбадьорення. У більш розвинутих випадках людина широко застосовує свою уяву, створюючи у плані свідомості уявні ситуації, які допомагають змінити смисл дій.

Погляди В. Іваннікова на природу і «місцезнаходження» ключового механізму вольової регуляції (у мотиваційній частині до безпосереднього виконання вольової дії) близькі до поглядів Л. Виготського. Роботу механізму «оволодіння власною поведінкою» (волі) Виготський розбирає на прикладі У. Джемса [2, с. 279-280].

Описуючи стан людини після пробудження, Джемс вказує на боротьбу мотивів (встати або ще полежати у ліжку) і на те, що для самої людини момент переходу до дії є непомітним: раптом один з мотивів отримує підтримку, витісняє конкурента і майже автоматично приводить до вибору.

Непомітність найважливішого моменту у вольовому акті Виготський пояснює тим, що його механізм (введення додаткового мотиву) внесений всередину і недостатньо чітко представлений. Типовий розгорнутий вольовий акт у тій же ситуації становлять наступні моменти: 1) треба встати (мотив), 2) не хочеться (мотив), 3) лічба самому собі: раз, два, три (додатковий мотив), 4) на «три» - підйом. Це є введенням допоміжного мотиву, створення ситуації ззовні, яка примушує людину встати: «Це і є воля в істинному смислі слова...я піднявся через сигнал «три» (умовний рефлекс), проте я сам наперед через сигнал і зв'язок з ним підняв себе, тобто я оволодів своєю поведінкою через додатковий стимул або допоміжний мотив» [2, с. 280].

Л. Виготський робить висновок, який пояснює старе вчення інтелектуалістів про те, що закони волі – це, по суті, закони пам'яті, що до волі, у власному смислі слова, відносяться засоби та шляхи панування думки над дією, що вольовий механізм є нічим іншим, ніж асоціацію, у зв'язку з чим техніка хотіння в дії у значній мірі, як відзначав Мейман, є мнемотехнікою. Все це показує, що вольову дію можна заучувати, що самі по собі вольові фактори, як детермінуючі тенденції Аха, швидше, суперечать волі, і що за волю слід приймати тільки ті засоби, за допомогою яких ми оволодіваємо дією. «У цьому смислі воля означає панування над дією, яке виконується само по собі; ми створюємо тільки штучні умови для того, щоб вона була виконана; тому воля є завжди не прямий, безпосередній процес» [2, с. 288]

В обох концепціях акцентовано на автоматичності виконання вольової дії після того, як приймається рішення на вищому ментальному рівні. Виконання дії «самою собою» ставить у «незручне положення» вольове зусилля – чи його взагалі немає у вольовій регуляції, чи воно відноситься до іншої психічної реальності, чи воно імпліцитно увійшло у процес опанування дії думкою. У будь-якому випадку енергетичний аспект вольової регуляції нівелюється.

У положенні про те, що після опанування дії думкою ця дія виконується «сама собою», швидше всього «по замовчуванню» приймається, що таке виконання передбачає і приплив енергії «сам собою», який необхідний для подолання перешкоди; адже, на наше

глибоке переконання, вольова регуляція передбачає навмисну мобілізацію і концентрацію енергії для подолання перешкод. За рахунок чого це відбувається у моделі Л. Виготського – питання залишається відкритим. Справедливості заради слід сказати, що класик не провів чітку границю між довільною та вольовою регуляцією, і не мислив категоріями перешкоди та актами її подолання.

Механізми вольової регуляції, запропоновані Виготським і, особливо, Іванніковим, вирішують завдання на кшталт «Треба, але не хочу» шляхом «А ти побажай це зробити!» або «Навчись хотіти!», фактично ставлячи знак рівності між «Хочу» і «Можу», між силою мотиву і силою волі.

А як бути з іншим завданням вольової регуляції – «Хочу, але бракує сил», коли немає дефіциту мотивації та боротьби мотивів, проте є дефіцит енергії? Наприклад, у ситуаціях військових дій або спортивної боротьби перед людьми постають величезні труднощі, і щоб їх подолати треба мобілізувати всі свої психічні та фізичні сили.

Усі ці розмірковування приводить нас до висновків: по-перше, на поповненні дефіциту мотивації за рахунок різних інтелектуальних прийомів (що фактично пропонує Іванніков) вольова регуляція не завершується або завершується далеко не у всіх випадках; по-друге, поповнення дефіциту спонукання до дії автоматично не призводить до підсилення енергії, необхідної для її виконання і до самого її виконання (принаймні механізм дії цього автоматизму не розкритий у літературі).

Не заперечуючи гіпотезу вольової регуляції як довільної мотивації, хочемо її доповнити, використовуючи поняття дефіциту.

Отже, наша гіпотеза (визначення): вольова регуляція постає двоєдиною проблемою – проблемою довільного поповнення дефіциту спонукання до дії і проблемою довільного поповнення дефіциту енергії при безпосередньому виконанні дії.

Взаємозв'язки між прийомами цих двох поповнень ще належить вивчати. Друга гіпотеза полягає у наступному: якщо проблема не вирішується засобами ліквідації дефіциту спонукання до дії, людина переходить до наступного етапу вольової регуляції – ліквідації дефіциту енергії (як правило це відбувається тоді, коли перешкоди на шляху до мети дуже великі). Саме за другий етап відповідає вольове зусилля. Тобто засоби довільної мотивації і вольове зусилля у такій послідовності постають етапами вольової регуляції, спрямованої на реалізацію поставленої цілі. Якщо засоби довільного спонукання до дії мають вирішальне значення для починання дії і ефективні для подолання таких внутрішніх перешкод як лінь, нудьгу та сумніви, то вольове зусилля – і на початку, і для продовження виконання дії в утруднених умовах (коли треба долати більш серйозні внутрішні перешкоди – втому, фрустрацію, відчай та інші негативні емоції, страхи тощо).

Висновки. Воля постає вищим рівнем суб'єктної активності, яка розгортається у площині самосуб'єктних відносин. У рішенні питання стосовно ключового механізму вольової регуляції та його «місцезнаходження», наша позиція ближче до тих теорій, які наголошують на важливості саме виконавчої, а не мотиваційної частини цілісного вольового процесу з визнанням вольового зусилля ключовим його механізмом. Суть вольового зусилля зводиться до подолання внутрішніх перешкод (несприятливих психофізіологічних та емоційних станів), тому психологія волі – це не тільки і не стільки проблема мотивації та досягнення, скільки проблема подолання особистістю самої себе, проблема самосуб'єктних відносин.

Література

1. Веккер Л. М. Психические процессы (в трех томах) / Л. М. Веккер. – Л.: ЛГУ, 1981. – Т. 3. – 327с.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6-ти томах. Т. 3. Проблемы развития психики / Под. Ред. А. М. Матюшкина / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 1983. – 368 с.
3. Иванников В. А. Воля / В. А. Иванников // Национальный психологический журнал. – 2010. – № 1 (3). – С. 97 – 102.
4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – СПб: Питер, 2006. – 208 с.
5. Иванников В. А., Барабанов Д. Д., Монроз А. В., Шляпников В. Н., Эйдман Е. В. Место понятия «воля» в современной психологии / В. А. Иванников, Д. Д. Барабанов, А. В. Монроз, В. Н. Шляпников, Е. В. Эйдман // Вопросы психологии. – 2014. – № 7. – С. 15 – 23.
6. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2011. – 368 с.
7. Калинин В.К. На путях построения теории воли / В. К. Калинин // Психологический журнал, 1989. – Т. 10, № 2. – С. 46 – 55.
8. Калинин В. К. Психология воли: сборник научных трудов / В. К. Калинин. – Симферополь, 2011. – 208 с.
9. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О. А. Конопкин // Вопросы психологии, 2008, № 3. – с. 22 – 34.
10. Селиванов В. И. Избранные психологические произведения: воля, ее развитие и воспитание / В. И. Селиванов. – Рязань: изд. Рязанского пед. института, 1992. – 572 с.

Транслітерація

1. Vekker L. M. Psihicheskie processy (v treh tomah) / L. M. Vekker. – L.: LGU, 1981. – Т. 3. – 327s.
2. Vygotskij L. S. . Sobranie sochinenij: v 6-ti tomah. Т. 3. Problemy razvitija psihiki / Pod. red. A. M. Matjushkina / L. S. Vygotskij. – М.: Pedagogika, 1983. – 368 s.
3. Ivannikov V. A. Volja / V. A. Ivannikov // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. – 2010. – № 1 (3). – S. 97 – 102.
4. Ivannikov V. A. Psihologicheskie mehanizmy volevoj reguljacji /V. A. Ivannikov. – SPb: Piter, 2006. – 208 s.
5. Ivannikov V. A., Barabanov D. D., Monroz A. V., Shljapnikov V. N., Jejdman E. V. Mesto ponjatija «volja» v sovremennoj psihologii / V. A. Ivannikov, D. D. Barabanov, A. V. Monroz, V. N. Shljapnikov, E. V. Jejdman // Voprosy psihologii. – 2014. - № . – S. 15 – 23.
6. Il'in E. P. Psihologija voli. 2-e izd. / E. P. Il'in. – SPb: Piter, 2011. – 368 s.
7. Kalin V.K. Na putjah postroenia teorii voli / V. K. Kalin // Psihologicheskij zhurnal, 1989. – Т. 10, № 2. – S. 46 – 55.
8. Kalin V. K. Psihologija voli: sbornik nauchnyh trudov / V. K. Kalin. – Simferopol', 2011. – 208 s.
9. Konopkin O. A. Osoznannaja samoreguljacija kak kriterij sub'ektnosti / O. A. Konopkin // Voprosy psihologii, 2008, № 3. – s. 22 – 34.
10. Selivanov V. I. Izbrannye psihologicheskie proizvedenija: volja, ee razvitie i vospitanie / V. I. Selivanov. – Rjazan': izd. Rjazanskogo ped. instituta, 1992. – 572 s.

Шамлян К. М.

Проблема воли как проблема самосубъектных отношений

Статья посвящена теоретическому анализу некоторых ключевых проблемных вопросов психологии воли. Воля рассматривается как высший уровень субъектной активности.

Ключевые слова: психология воли, психическая саморегуляция, волевое усилие, самосубъектные отношения.

Shamlyan K. M.

Will issue as a problem of self-subject relations

The article is devoted to theoretical analysis of some key problems in the psychology of the will. Will is regarded as the highest level of subject activity. Sources – 10

Key words: psychology of will, mental self-regulation, willpower, self-subject relations.

Шамлян Каріна Микитівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії та психології Національного лісотехнічного університету України, м. Львів.

УДК 159.9

Шебанова В.І.

**МЕТОДИКА СПРЯМОВАНОГО РЕТРОСПЕКТИВНОГО АНАЛІЗУ
НА ТЕМУ «МОЇ ВІДНОСИНИ З ЇЖЕЮ» (МТРА-ЇЖА)**

У статті представлена методика спрямованого ретроспективного аналізу на тему «мої відносини з їжею» (МТРА-їжа). Обґрунтовується, що методика дозволяє розкрити не тільки різноманітні аспекти «відносин з їжею» в повсякденної життєдіяльності автора-респондента, але й дозволяє простежити процес «викривлення» харчових стратегій поведінки, виявити «коріння» розладів харчової поведінки, зрозуміти світоглядні основи його ставлення до їжі, до самого себе, своєї тілесності, встановити причинну обумовленість порушень та намітити шляхи корекції.

Ключові слова: методика спрямованого ретроспективного аналізу, стратегії харчової поведінки, порушення харчової поведінки.

Постановка проблеми. Кожний науковий метод поряд із своєрідними перевагами має й певні обмеження. Саме тому, на наш погляд, методи, які дослідник використовує як психодіагностичний інструментарій, мають обиратися з огляду на принцип компліментарності або додатковості один до одного (у відповідності до поставлених наукових завдань). Так, наприклад, Б.Г.Ананьєв вважав, що неодмінним доповненням до експериментальних методів при дослідженні особистості має бути біографічний метод, як метод *реконструкції цілісного індивідуального способу життя*, який дозволяє виявляти стійкі способи взаємодії людини з обставинами макро- і мікросередовища [1]. Спираючись на дану позицію, ми також визнали за необхідне, поряд з експериментальними методами, застосувати в нашому дослідженні *варіант біографічного методу – ретроспективний аналіз* (як спогад про минуле).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Л.Ф. Бурлачук, відзначає, що біографічний метод у психології представлений різноманітними формами та модифікаціями (у вигляді анкет,