

Валентина Василівна Олійник,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри психології та соціально-гуманітарних дисциплін Хмельницького інституту Міжрегіональної академії управління персоналом

ОСОБИСТІТЬ ЯК САМОКЕРОВАНА СИСТЕМА: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У статті визначено поняття “самоуправління” і “саморегулювання”; розкрито процес самоуправління і саморегулювання особистості, види настроїв; охарактеризовано стадії психічного самоуправління.

***Ключові слова:** особистість, самоуправління, саморегулювання, психічне самоуправління, настрої.*

Постановка проблеми у загальному вигляді. Особистість як соціальна істота постійно перебуває серед людей, під впливом соціальної діяльності та тих відносин, що склалися в суспільстві. На сучасному етапі розвитку української держави проблема самоуправління і саморегулювання особистості є актуальною в різних сферах суспільного життя (педагогічній, соціальній, політичній, культурній тощо), зокрема в психологічній.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. До вивчення цієї проблеми звертаються сучасні українські вчені-психологи, які в своїх працях розкривають окремі її аспекти: питання психолого-педагогічного розвитку особистості, теорії та методики виховання (І. Бех, Л. Копець, К. Фоменко та ін.); загальні поняття “самоуправління” і “саморегулювання”, їх види та типи (М. Варій, Л. Коган, В. Рибалка та ін.); психічні стани особистості (М. Варій, С. Максименко та ін.) [1–6; 9; 8]. Водночас зазначимо, що проблема психічного самоуправління особистості потребує вивчення.

Мета статті – розкрити процес самоуправління і саморегулювання особистості. Відповідно до мети визначено такі завдання:

1. Визначити поняття “самоуправління” та “саморегулювання”.
2. Розкрити процес самоуправління і саморегулювання особистості.
3. Охарактеризувати стадії психічного самоуправління.
4. Описати види настроїв.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Збереження психічного здоров'я громадян нашого суспільства є важливим завданням сьогодення. Під цим поняттям розуміємо гармонію особистості, позитивну динаміку всіх процесів, що становлять буття людини, узгодженість між ними. До них належать також самоуправління та саморегулювання. Розкриємо ці поняття, якими будемо оперувати в нашій статті.

У “Психологічній енциклопедії” (2006) поняття “самоуправління” трактується як самонастроювання, оптимізація психічного стану особистості. Визначено основні детермінанти стану: потреби, бажання і прагнення людини; її можливості; умови середовища [7, с. 315].

Психічне самоуправління передбачає свідомі дії людини на властиві їй психічні явища, виконуваних нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки або зміни характеру їх функціонування. Процеси психічного самоуправління мають свідомий та цілеспрямований характер [3, с. 512].

Отже, самоуправління можна розуміти як самоналаштування, підвищення рівня і стабільності настрою особистості. Ці аспекти становлять основу психічної регуляції.

Поняття “саморегулювання” в енциклопедії тлумачиться як здатність людини керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних станів і поведінки [7, с. 314].

Саморегуляція, за Л. Коганом, є процесом здійснення “самомоделі” – сконцентрованого та узагальненого уявлення людини про своє “я”, виявом внутрішньої активності суб'єкта, його активної життєвої позиції [4, с. 152].

Саморегуляція є процесом перетворення особистістю зовнішніх регулюючих систем у внутрішні. Принципи, зразки поведінки, ціннісні

орієнтації стають частиною життєдіяльності для певної особи. Тому зовнішні впливи на особистість утворюють міцний сплав з її активною діяльністю, прагнення розвиватися – з процесами саморегуляції особи.

Саморегуляція – це один з основних життєвих процесів, без якого неможлива гармонія існування особистості. Проте необхідно пам'ятати, якщо є проблема, то треба приймати рішення, вибирати шляхи її вирішення, але ні в якому разі не уникати її. Навпаки, потрібно докладати певних зусиль у діяльності і поведінці, щоб змінити ситуацію [2, с. 431].

Людина свідомо перелаштовується з однієї діяльності на іншу, при цьому враховує соціальну ситуацію, важливість операцій, що вона виконує, тощо. Вона залежить також від особливостей нервової діяльності, особистісних якостей та від її звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання. Відповідно особистість може здійснювати: контроль за діяльністю за допомогою порівняння запланованої програми і виконаних дій; узгодження спонукань, переналаштування психічної активності, координацію дій; санкціонування – виклик або затримання процесів (дій, учинків); посилення або послаблення активності (пришвидшення чи уповільнення психічної діяльності) [5, с. 423].

Чим складніша психічна діяльність, чим більше перешкод на шляху до поставленої мети, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена та відчуває внутрішню слабкість. Тому зусилля є важливим виявом вольової саморегуляції особистості.

Самоуправління особистості може бути повсякденним і перспективним, тобто зумовлене віддаленою метою. Залежно від цілей, які ставить перед собою особистість, моральних якостей виокремлюють такі типи самоуправління: морально-вольовий, аморально-вольовий, слабкий та імпульсивний [3, с. 513].

Слід підкреслити, що особистість регулює свою поведінку залежно від “сигналів”, що йдуть від оточуючих. Процес самоуправління і саморегулювання є складним. Психічне самоуправління розглядають як один із найважливіших критеріїв психічного здоров'я особистості. Воно складається з

таких стадій: постановка мети управління, прийом та переробка інформації, прийняття рішення, реалізація рішення, контроль виконання рішення [2, с. 514].

Стисло охарактеризуємо ці етапи. Правильний вибір життєвих цілей є однією з визначальних умов забезпечення психічного здоров'я. В особі людини, яка не зайнята своєю справою, не знайшла себе в праці, суспільство зазнає духовних і матеріальних втрат. Крім цього, значної психологічної втрати зазнає й особистість. Якщо тривало займатися не своєю, не улюбленою справою, то це може призвести до порушення внутрішньої психічної рівноваги людини.

Важливим є те, наскільки ефективно людина приймає і переробляє інформацію. Саме правильне віддзеркалення психікою зовнішнього та внутрішнього світу є необхідною умовою пристосування людини до зовнішнього середовища. Будь-яка патологічна зміна психіки супроводжується порушенням обміну пізнавальною інформацією між особистістю і середовищем. Надмірна інформація теж містить загрозу порушення стабільного функціонування людської психіки.

Особистість повинна виховувати в собі вміння вести активне, усвідомлене життя, з яким розумінням його цілей та характеру дії психічної саморегуляції. Вона має бути впевнена у власних силах, властивих їй здібностях і вміти ними розпоряджатися. Людина із здоровою психікою не приймає рішення, що суперечать звичайним правилам поведінки, які склалися в суспільстві. Стабільність психічного самоуправління поведінкою, стійка орієнтація людини на прийняті в суспільстві етичні норми залежать від ступеня її моральної надійності. Як зазначає вчений М. Варій, морально надійна та психічно здорова людина є водночас людиною порядною, тобто не спроможною на низькі, аморальні вчинки [3, с. 515–516].

Реалізація прийнятого рішення вимагає від особистості готовності виявити необхідні людські якості. З психологічної точки зору, якщо людина пасивна у практичних діях, то вона не здатна забезпечити необхідну активність для вирішення поставлених завдань. І така особистість є духовно хворою. Проте лінь, що паралізує активну поведінку, є хворобою людської душі.

Існують особистісні властивості (відповідальність, почуття обов'язку, дисциплінованість, воля, самовладання тощо), володіння якими надає людині змогу успішно вирішувати поставлені перед нею завдання.

Кожний етап перетворення інформації супроводжується підключенням самоконтролю, щоб досягти поставленої мети. Але чимало випадків порушень у керуванні психікою пов'язано з утратою самоконтролю. Певні форми психічних порушень супроводжуються ослабленням емоційного контролю, який виявляється в появі елементів імпульсивності, неврівноваженості, запальності й агресії в поведінці хворого. Учені вважають, що в нормальної людини самоконтроль допомагає усунути сумнів, а в патологічних випадках перевірка не досягає цієї мети.

Складовою психічного самоуправління особистості є саморегулювання настрою. Слід зазначити, що на зміну людського настрою, крім внутрішніх, впливають і зовнішні чинники (соціальний стан, професійна зайнятість, специфіка праці тощо).

Вчені виокремлюють такі види настроїв: благополучний, натхненний, споглядальний, синтонний, діяльний, сумовитий та роздратований. Стисло розкриємо їх.

Люди з благополучним настроєм здатні налагоджувати добрі міжособистісні взаємини, відповідати соціальним нормам поведінки, виконувати діяльність, корисну для інших.

Натхненний настрої властивий людям з більш повним характером сталих міжособистісних взаємин, задоволених соціальним "Я" своєї особистості. Людей з цим видом настрою мало що турбує.

Споглядальний настрої – це настрої заспокоєння, інертності. Для цього виду найбільш характерним є занепокоєння фінансовою надійністю, а також проблемами з покупками.

Синтонному настрою властива приглушеність почуттів. Він трапляється в особистостей, які повністю задоволені собою, але мало задоволені життєвими обставинами.

Для діяльного настрою, ще можна сказати життєрадісного, неспокійного, жвавого, характерним є мотив старання. У цьому настрої ініціюють емоційна захопленість, азарт, тривога невиконання задуманого, невідповідності прийнятому стилеві, бажаному рівневі.

Сумовитий настрій, він же похмурий, тужливий, меланхолічний, призводить до зниження активності. Люди з таким настроєм легко впадають у стан смутку, є ранимими та вразливими, часто зосередженими на своїх недоліках і проблемах.

Роздратований настрій, можна сказати гнівливий, має найнесприятливіший емоційний тон. Досить активно виявляються почуття гніву та страху. Тому люди з таким настроєм є невпевненими в собі, незадоволеними своїм становищем у мікрогрупі. Своєю недовірливістю і сторожкістю призводять до міжособистісних конфліктів [3, с. 519–520].

Усі види настрою взаємопов'язані та доповнюють один одного. Розкриваються вони по-різному в процесі діяльності.

Висновки. Отже, особистість є системою, яка сама себе регулює. Самоуправління і саморегуляція – це дві сторони активності людини. Вони здійснюються в поєднанні її енергетичних, динамічних та соціально-змістових аспектів. Складовими самокерованої системи є психічне самоуправління і саморегулювання настрою особистості.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо у вивченні питання психічної стійкості особистості.

Список використаної літератури

1. Бех, І. Д. Виховання особистості : в 2 кн. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – 342 с.
2. Варій, М. Й. Загальна психологія : підруч. для студ. психол. і педагог. спеціальностей / М. Й. Варій. – 2-е вид. випр. і доп. – К. : “Центр учбов. літ.”, 2007. – 968 с.
3. Варій, М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. / М. Й. Варій. – К. : “Центр учбов. літ.”, 2008. – 592 с.

4. Коган, Л. Н. Цель и смысл жизни человека / Л. Н. Коган. – М. : Мысль, 1984. – 251 с.
5. Копець, Л. В. Психологія особистості : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Л. В. Копець. – К. : Вид. дім “Києво-Могилянська академія”, 2007. – 460 с.
6. Максименко, С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі : в 2-х т. / С. Д. Максименко. – К. : Форум, 2002. – Т. 1 : Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – 335 с.
7. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
8. Рибалка, В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : навч. посіб. / В. В. Рибалка. – К. : ІППО АПН України, 2006. – 530 с.
9. Фоменко, К. Духовна самореалізація особистості: методологія, теорія й практика / К. Фоменко // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2006. – № 5. – С. 94–97.

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент Гундерук Л. М.

Стаття надійшла до редакції 6.02.2013.

Олейник В. В. Личность как самоуправляемая система: психологический аспект

В статье определены понятия “самоуправление” и “саморегулирование”; раскрыт процесс самоуправления и саморегулирования личности, виды настроений; охарактеризованы стадии психического самоуправления.

Ключевые слова: *личность, самоуправление, саморегулирование, психическое самоуправление, настроение.*

Oliinyk V. V. Personality as a self-governing system: the psychological aspect

In the article the concepts of “self-government” and “self-regulation” have been defined; the process of self-regulation and self-government of personality has been explained; the stages of psychical self-government have been characterized.

Keywords: *personality, self-government, self-regulation, mental self-government, mood.*