



УДК 159.922:923.2

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Галян І.М., к. психол. н.,
доцент, докторант

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

Гринців М.В., аспірант
кафедри практичної психології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

У статті розкриваються питання ролі саморегуляції в професійному становленні особистості. Названо різні традиції дослідження саморегуляції у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці. Констатується, що залежно від спрямованості виокремлюють діяльнсну саморегуляцію, де переважає регуляція дій, та особистісну, що спрямована на перетворення ставлень людини до різних видів діяльності, до інших людей, до самої себе. Відзначається, що професійне становлення є процесом прогресивних змін особистості під впливом соціальних впливів, професійної діяльності та власної активності, спрямованої на самовдосконалення.

Ключові слова: *суб'єкт, саморегуляція, особистість, діяльність, ставлення, професійне становлення.*

В статье раскрывается роль саморегуляции в профессиональном становлении личности. Называются разные традиции исследования саморегуляции в отечественной и зарубежной психологической науке. Констатируется, что в зависимости от направленности выделяют деятельностьную саморегуляцию, где преобладает регуляция действий, и личностную, направленную на преобразование отношений человека к различным видам деятельности, к другим людям, к самому себе. Отмечается, что профессиональное становление является процессом прогрессивных изменений личности под влиянием социальных воздействий, профессиональной деятельности и собственной активности, направленной на самосовершенствование.

Ключевые слова: *субъект, саморегуляция, личность, деятельность, отношение, профессиональное становление.*

Halian I.M., Hryntsiv M.V. THEORETICAL ANALYSIS OF THE RESEARCH ON SELF-REGULATION AS A FACTOR OF PERSONALITY PROFESSIONAL FORMATION

In the article has been discovered the role of self-regulation in the professional development of the individual. Identifies the different traditions of self-study in domestic and foreign psychological science. It is noted that, depending on orientation, identify: activity self-regulation, where predominate regulation of actions, and personal self-regulation, aimed at transforming attitudes to various human activities, to others, to himself. It is noted that professional formation is a process of progressive changes in personality caused by social influences of professional practice and one's own activity aimed at self-improvement.

Key words: *agent, self-regulation, personality, activity, attitude, professional formation.*

Постановка проблеми. Дослідження суб'єктної активності людини, її видів, закономірностей, умов розвитку та здійснення – одне з фундаментальних завдань психології. По суті це завдання змістовного розкриття необхідних основних передумов суб'єктного й особистісного становлення індивіда. Зрозуміло, що лише засобами власної активності людина формує якості та здібності, які перетворюють її вихідні форми, що набувають характеру усвідомлюваної довільної цілеспрямованості, підпорядкованості їй. Сама людина перестає бути безпосередньо залежною від багатьох зовнішніх умов та обставин. Вона сама більш складно й ефективно детермінує свої дії, вчинки, можливості, самостійно вибудовує стосунки

із зовнішнім світом [11]. Одним із найважливіших і принципово необхідних психічних механізмів реалізації внутрішньо детермінованої активності суб'єкта є його усвідомлена цілеспрямована саморегуляція.

Саморегуляція як об'єкт дослідження цікавила багатьох учених. Відтак з'явилося досить багато тлумачень її сутності та різновидів. Однак для повноцінного розуміння варто інтегрувати підходити до її пояснення, знайшовши можливість побачити все її різноманіття в процесі виконання діяльності. Саме цього, на нашу думку, бракує в існуючих теоріях, що стосуються питань професійної готовності майбутніх фахівців.

Стан дослідження. Саморегуляція характеризується складністю, багатознач-

ністю й різноманітністю аспектів дослідження. У розумінні сутності та змісту процесу саморегуляції в психологічній науці немає єдиної думки, а це у свою чергу відображається на її різновидах [14]. У працях багатьох авторів міститься спроба виокремлення власне психологічного аспекту саморегуляції, що спричинило багато різноманітних напрямів її дослідження. Одним із них є вивчення загальної здатності до саморегуляції, яка виділяється як спеціальний аспект вивчення регуляторних процесів. Зокрема, під керівництвом О.О. Конопкіна здійснено багаторічне вивчення функціональної структури процесів саморегуляції (Н.Ф. Круглова, Ю.О. Миславський, Ю.С. Наживін, В.І. Степанський та ін.), результати якого лягли в основу подальшого розвитку проблеми саморегуляції в низці спеціальних напрямів: індивідуального стилю саморегуляції (В.І. Моросанова); структури й функцій регуляторного досвіду (О.К. Осницький); розвитку саморегуляції поведінки школярів (М.Й. Боришевський) [6], структури саморегуляції в навчальній діяльності школярів різного віку (Н.Ф. Круглова); саморегуляції студентів (О.В. Білоус, Г.С. Пригін, П.В. Лебедчук, Р.Р. Сагієв); регуляторних процесів у різних видах професійної, навчально-професійної діяльності та профорієнтації (О.О. Конопкін, В.К. Коверга, Л.С. Нерсесян, О.К. Осницький та ін.) [11, с. 128–135].

Критерії виокремлення видів саморегуляції, різноманітні, проте ті, що безпосередньо стосуються людини (соціальна, біологічна, нейрофізіологічна, психологічна), виокремлено на основі аналізу місця людини в системі суспільних відносин, людини як біологічного організму, нервових механізмів регуляції, регуляції через психічні образи. Залежно від участі й місця процесів свідомості та самосвідомості в саморегуляції, виокремлено такі її види, як мимовільна та довільна, неусвідомлювана й усвідомлювана, а також рефлексивна. На основі характеру факторів і засобів регуляції, виокремлено зовнішню й внутрішню регуляції. Завдяки з'ясуванню місця особистості та її окремих проявів у регуляції діяльності з'явилися спонукальна, мотиваційна, особистісна та суб'єктивна регуляції. На основі опису механізмів регуляції на рівні того чи іншого процесу було виокремлено пізнавальну, інтелектуальну й емоційну саморегуляцію.

Однак, щоб сформувалося повне розуміння сутності та природи саморегуляції, варто розглянути її з різних точок зору: біологічної, фізіологічної, психологічної тощо. Адже саморегуляція можлива завдяки єд-

ності всіх її рівнів, можливостей, функцій і процесів. З огляду на це метою публікації є різнобічний аналіз процесу саморегуляції як чинника професійного становлення особистості.

Виклад основного матеріалу. Терміном «саморегуляція» послуговуються, з одного боку, для характеристики функцій людини як суб'єкта діяльності, а з іншого – стосовно аналізу роботи мозку (коли мозок розглядається як саморегулююча система). Висновок про те, що людина є системою, яка найвищою мірою саморегулюється, самовдосконалюється й саморозвивається, зробив ще І.П. Павлов. І.М. Сеченов разом із Ч. Шеррінгтоном вважали, що саморегуляція пов'язана зі свідомістю людини та здійснюється через роботу певних нервових центрів, пов'язаних зі свідомим відображенням. Більше того, у працях Ч. Шеррінгтона була сформульована ідея регуляції поведінки як особливого самостійного процесу [цит. за: 4].

Фізіологічний аспект вивчення саморегуляції містить дані про складний механізм поведінкового акту: цілепокладання, прогнозування, планування, реалізація плану. Усе це лягло в основу найбільш розробленої концепції саморегуляції на нейрофізіологічному рівні – теорії функціональних систем П.К. Анохіна. Процеси саморегуляції, за визначенням П.К. Анохіна, є необхідною умовою функціонування будь-якої системи: від соціальної до біологічної [1].

Погляди П.К. Анохіна [1], його теорія функціональних систем може бути обґрунтована виникнення бажаного образу (психологічної готовності до професійної діяльності), рухом до нього (образу), отриманням кінцевого результату та співвіднесенням цього результату (психологічної готовності до професійної діяльності) з бажаним. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності засобами саморегуляції не є набуттям навички через повторення одних і тих самих іннерваційних команд, а набуття вміння щоразу заново розв'язувати задачу. З досліджень М.О. Бернштейна [17, с. 37] видно, що рух (дія) скеровується моделлю потрібного майбутнього.

У контексті диференційної психофізіології саморегуляція розуміється як функція мозку, що визначає найстійкіші способи регулювання дій, станів (Н.С. Лейтес, В.Д. Небиліцин, В.С. Юркевич та ін.). У згаданих авторів стійкі способи регуляції зв'язуються з властивостями нервової системи, темпераменту, типом вищої нервової діяльності. Активність і саморегуляція як інтегративні загальні властивості, назива-



ються В.Д. Небиліциним і Н.С. Лейтесом універсальними внутрішніми умовами провадження діяльності [цит. за: 2].

Фізіологічний аспект вивчення саморегуляції не міг не позначитися на психологічному. Обґрунтування психологічної природи саморегуляції ґрунтується на різноманітних поглядах, які існували в науці щодо цієї категорії. Зокрема, А.В. Петровським і М.Г. Ярошевським саморегуляція розглядається як система психічних засобів відображення й моделювання дійсності, здійснювана в єдності її енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів [17, с. 352]. В узагальненому вигляді така інтерпретація терміну можлива, у такому варіанті її можна поширити на будь-який поведінковий акт.

Згідно з В.М. Бехтеревим психічна саморегуляція – це свідомий вплив людини на власну сферу психічних явищ (психічних процесів, станів, властивостей) із метою підтримки або зміни характеру їх функціонування [5]. Подібну думку висловлює В.М. Панкратов, розглядаючи саморегуляцію як «свідомий вплив людини на властиві їй психічні явища (процеси, стани, властивості), на виконуваних нею діяльність, власну поведінку для підтримки (збереження) або зміни характеру їх перебігу (функціонування)» [14, с. 17]. Тобто суб'єктом саморегулювання, за В.М. Панкратовим, є сама людина, а як об'єкт можуть виступати властиві їй психічні явища, діяльність або поведінка. Схожу точку зору має Т.О. Славнова, яка підкреслює, що «об'єктами саморегуляції є реакції, стани, процеси, дії, діяльність (організму, людини, особистості), мотиваційно-потребова сфера, життєдіяльність» [18, с. 18].

Цілісний процес саморегуляції можна розглядати також із позиції її рівнів. Так, на *мимовільному рівні* саморегуляція розглядається як здатність живого організму до регуляції внутрішніх процесів (І.П. Павлов, І.М. Сеченов та ін.). На *вольовому рівні* – як структурний компонент різних видів діяльності (Л.М. Веккер, Л.С. Виготський, В.К. Калін, Ю.А. Миславський, В.І. Селіванов та ін.). На *довільному рівні* – як здатність особистості довільно управляти власними діями та вчинками (М.І. Боришевський, С.Л. Рубінштейн, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова, О.К. Осницький, Ж.П. Вірна, І.М. Галян, Г.П. Грибенюк та ін.). Цей аспект є найбільш перспективним і дозволяє вивчити можливості, процеси й умови саморозвитку та саморозкриття людини, показати активну, творчу роль суб'єкта в побудові своєї життєдіяльності. Особливості розвитку саморегуляції в цьому руслі маловивчені.

Питання про саморегуляцію виникає в контексті виконання різної діяльності. Воно

піднімається в усіх сферах життєдіяльності людини, виражаючись у тому, що незалежно від професійної діяльності з'являються потреби в оволодінні саморегуляцією людьми, професійним інструментом яких є їх власна особистість. І ці потреби можна охарактеризувати як потреби в підвищенні їх соціально-психологічної компетентності.

Сьогодні особливо актуальним є вивчення особистісної саморегуляції як одного з факторів психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності. Відтак це спонукало на розробку різних питань у цій галузі. Зокрема, вивчаються фактори й методи особистісної саморегуляції (О.Є. Андрюшин), системи психофізіологічної саморегуляції (Х.М. Алієв); відбувається вивчення психічної саморегуляції, зокрема теорії й техніки СК-свідомості (В.М. Кандиба). Викликає інтерес розвиток здатності до психічної саморегуляції в підлітків за допомогою методу аутогенного тренування (Т.Ю. Герасимова), вивчення техніки психічної саморегуляції (Л.П. Гримак). Щодо професійної діяльності, то цікавим є дослідження саморегуляції психічних станів як чинника досягнення професіоналізму державних службовців (Л.Б. Забелової), а також вивчення рефлексії й саморегуляції як механізмів розвитку індивідуального стилю діяльності викладача системи безперервної освіти в процесі підвищення кваліфікації (С.Г. Ізмайлов).

Особливим видом дослідження саморегуляції в контексті професійного становлення студента є емоційна саморегуляція як фактор гуманізації й оптимізації розвитку його особистості. Розглядаючи емоційну сферу як компонент психологічної готовності фахівця в галузі педагогічної діяльності, психологи доходять висновку, що важливо володіти високою емоційністю (інтегральна здатність до емоційного переживання й одночасно емоційною стійкістю (здатність зберігати показники діяльності під впливом емоційних чинників), а це досягається завдяки процесу саморегуляції [9]. Емоційна саморегуляція базується на вмінні керувати станами м'язової системи організму, на активному вольовому включенні розумових процесів в аналіз емоційних тренувань (П.К. Анохін, М.О. Бернштейн, В.П. Зінченко, О.О. Конопкін, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубінштейн та інші).

Це підтверджує можливість і необхідність розвитку психологічної готовності засобами саморегуляції, яка є процесом керування суб'єктом як власними психологічними й фізіологічними станами, так і вчинками. У наукових працях вітчизняних учених є описи саморегуляції професійного мислен-

ня в системі фахової підготовки практичних психологів (Н.І. Пов'якель) [16]; теорії й технології підготовки майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності (В.М. Чайка) [19]; саморегуляції оцінних ставлень майбутніх педагогів у педагогічній взаємодії (І.М. Галян) [7], теоретико-методологічних основ формування саморегуляції навчальної діяльності школярів (М.В. Гриньова), діяльності фахівців рятувальних служб (Г.С. Грибенюк) [8] та інші.

Стосовно комплексної психологічної теорії саморегуляції, то тут напрацювань дещо менше. Однією з причин є розходження в розумінні змісту й обсягу феноменів саморегуляції в психології. Інша полягає у відсутності загальноприйнятого підходу щодо професійної діяльності, класифікації її видів.

Наше дослідження спрямоване на розвиток особистісної саморегуляції в контексті професійного становлення. Професійне становлення, на думку Е.Ф. Зеєра, є процесом прогресивних змін особистості під впливом соціальних впливів професійної діяльності та власної активності, спрямованої на самовдосконалення й самоздійснення [10]. Професійне становлення суб'єкта виражається в розвитку його особистості, що передбачає стратегію вивільнення внутрішніх ресурсів. Останні забезпечують здатність розв'язувати ціннісно-моральні проблеми, взаємодіяти із зовнішнім середовищем, творчо діяти за рахунок набуття професіоналізму й формування індивідуального стилю діяльності.

Процес саморегуляції забезпечується різними засобами, серед яких соматичні відчуття, самоконтроль, самоефективність, настановлення, які створюють умови й можливості для ефективного оволодіння професією. Так, дихання, сприймання простору, ритм, спогади, уява, почуття є основним індикатором стану й думок. Самоконтроль пов'язують із вольовими зусиллями. Отже, його відсутність або брак спричинятимуть розлад потягу, а також депресію та тривожність. Самоефективність (основа сталого переконання людини в особистісній ефективності) розглядається як найбільш результативний спосіб самоактуалізації. Самоефективність, на думку О.К. Осницького, регулюється за допомогою чотирьох процесів: когнітивного, мотиваційного, емоційного, селективного [13]. Настановлення розглядають як цілісний динамічний стан суб'єкта, стан готовності до певної активності, стан, який зумовлюється двома факторами: потребою суб'єкта й відповідною об'єктивною ситуацією. Відтак володіння різноманітними засобами

саморегуляції сприятиме розвитку психологічної готовності студентів до професійної діяльності.

Висновки. Проаналізувавши погляди науковців на процес саморегуляції, а також сутність психологічної готовності до професійної діяльності, можна відзначити її вагомий роль у професійному становленні фахівця. Існують дві традиції дослідження саморегуляції в психологічній науці. У західній традиції прийнято стримувати, скеструвати себе розумом і волею. На сході значний акцент робиться на тому, щоб прислухатися до себе, довіряти собі, прагнути відчувати, визначити шлях прямування, чого хочеться досягти й що відбувається в цей момент.

Об'єктів саморегуляції безліч, і залежно від того, на що вона спрямована, можна виокремити саморегуляцію діяльності, поведінки, психічних процесів, дій, мотиваційно-потребової сфери, життєдіяльності тощо. Проте їх відмінність один від одного виявляється в змісті: у діяльній саморегуляції переважає регуляція дій, в особистісній – регуляція ставлень, відносин. Обидва види саморегуляції спираються на особистий досвід людини. Процес особистісної саморегуляції є вищим рівнем регуляції й позначає його як самодетермінацію. Реалізація й закріплення різних видів саморегуляції відбувається у вчинках, діях і ставленнях. Регуляція здійснюється певними засобами, серед яких сенсорні відчуття, самоконтроль, самоефективність, настановлення.

Перспективним, на нашу думку, видається структурно-функціональний аналіз процесу особистісної саморегуляції майбутніх психологів на етапі професіогенезу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1971. – 61 с.
2. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – Т. 5. – С. 3–16.
3. Асмолов А.Г. Личность: психологическая стратегия воспитания / А.Г. Асмолов // Новое педагогическое мышление. – М. : Педагогика, 1989. – С. 206–220.
4. Бабаева Н.А. Структура и механизмы психологической саморегуляции личности : [учебно-методическое пособие] / Н.А.Бабаева. – М. : МААН ; МОСУ, 2004. – 63 с.
5. Бехтерев В.М. Психика и жизнь / В.М. Бехтерев // Мозг: структура, функции, патология, психика. Избранные труды : в 2 т. / под ред. А.Г. Чучалина ; сост. В.С. Воробьев. – М. : Поматур, 1994– . – Т. 2. – 1994. – С. 135–273.



6. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников : дисс. ... докт. психол. наук / М.И. Боришевский. – К., 1992. – 77 с.
7. Галян І.М. Саморегуляція оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії : [монографія] / І.М. Галян. – Дрогобич : Видавнича фірма «Відродження», 1998. – 160 с.
8. Грибенюк Г.С. Розвиток саморегуляції у професійній діяльності майбутніх рятувальників : [монографія] / Г.С. Грибенюк. – Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля МНС України, 2006. – 539 с.
9. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : Изд-во: БГУ, 1975 – 176 с.
10. Зеер Э.Ф. Психология профессий : [учебное пособие] / Э.Ф. Зеер. – М. : Мир, 2006. – 336 с.
11. Конопкин О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин // Вопросы психологи. – 2004. – № 2. – С. 128–135.
12. Немов Р.С. Социальная психология: краткий курс / Р.С. Немов, И.Р. Алтунина. – М. ; СПб. : Питер, 2009. – 208 с.
13. Осницкий А.К. Структура, содержание и функции регуляторного опыта человека : автореф. дис. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.01 / А.К. Осницкий. – М., 2001. – 38 с.
14. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья : [практическое руководство] / В.Н. Панкратов. – М. : Изд-во института психотерапии, 2001. – 352 с.
15. Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции : [методическое пособие] / И.В. Плахотникова, В.И. Моросанова. – М. : Вербум, 2004. – 48 с.
16. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога : [монографія] / Н.І. Пов'якель. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 294 с.
17. Психология : [словарь] / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
18. Славнова Т.О. Тренинг саморегуляции как средство преодоления негативных состояний / Т.О. Славнова. – М. : МОСУ, 2001. – С. 4–43.
19. Чайка В.М. Підготовка майбутнього вчителя до саморегуляції педагогічної діяльності : [монографія] / В.М. Чайка ; за ред. Г.В. Терещука. – Тернопіль : ТНПУ, 2006. – 275 с.
20. Шиянов Е.Н. Развитие личности в обучении : [учебное пособие] / Е.Н. Шиянов, И.Б. Котова. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 288 с.