

УДК 159.947

ВОЛЯ У СИСТЕМІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ

Шамлян К.М., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри філософії та психології
Національний лісотехнічний університет України

У статті проаналізовано різні концепції психічної саморегуляції. Розглянуто специфіку регуляційного підходу в розкритті природи волі як психічного феномена. Визначено роль волевого чинника у системі психічної саморегуляції людини.

Ключові слова: воля, волева регуляція, психічна саморегуляція, суб'єктна активність, мотивація.

В статье проанализированы разные концепции психической саморегуляции. Рассмотрена специфика регуляционного подхода в раскрытии природы воли как психического феномена. Определена роль волевого фактора в системе психической саморегуляции человека.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, психическая саморегуляция, субъектная активность, мотивация.

Shamlyan K.M. WILL IN THE SYSTEM OF A PERSON'S MENTAL SELF-REGULATION

The article analyzes different concepts of psychic self-regulation. The specifics of the regulatory approach in revealing the nature of the will of a psychic phenomenon are considered. The role of the volitional factor in the system of a person's psychic self-regulation is defined.

Key words: will, volitional regulation, psychic self-regulation, subjective activity, motivation.

Постановка проблеми. У психологічному вивченні волі склалося два основні підходи: мотиваційний (що акцентує на її спонукальному складнику) та регуляційний (з акцентом на виконавчій частині). Останній притаманний сучасним дослідженням, у яких волю розглядають у рамках свідомої психічної саморегуляції поведінки (В. Калін, В. Іванніков, Є. Ільїн, Б. Смірнов, О. Биков, М. Чумаков, J. Kuhl та ін.). Отже, предметом вивчення є не «воля» взагалі, не «волева поведінка», а саме «волева регуляція».

Утвердження регуляційного підходу у психології волі пов'язано, на наш погляд, з наданням ключового значення вивченню проблеми саморегуляції у загальній психології; адже за допомогою феномена саморегуляції намагаються пояснити загальний принцип функціонування психіки людини як цілісної системи, так і на різних її рівнях: індивідуальному, особистісному, суб'єктному.

В. Моросанова [10] визначає предмет психології саморегуляції як метапроцеси, які забезпечують самоорганізацію психічної активності людини як суб'єкта дій, поведінки, життєдіяльності, а також цілісність її індивідуальності. До проблематики цього напрямку віднесено дослідження регуляції функціональних станів, загальних закономірностей та індивідуальних особливостей поведінки та діяльності, дослідження психології прийняття рішень, когнітивної, особистісної, емоційно-волевої регуляції, проблеми індивідуальних стилів регуляції та реалізації різних видів довільної актив-

ності, природи саморегуляції та вікових аспектів її становлення.

Проблема заявлена дуже широко, вона охоплює всі сфери психічного, причому волевою регуляцію не виділено окремо від емоційно-волевої. У роботах В. Моросанової [10; 11] з усвідомленої саморегуляції поняття «воля», «волева регуляція» взагалі не згадуються.

Така картина спостерігається і у статті Е. Бахчєєвої [1], яка спробувала виділити основні значення поняття «саморегуляція» та класифікувати варіанти його використання: як одну з головних функцій свідомості, виділену поряд із відображенням; як особливий психічний механізм оптимізації стану людини (що характерно для прикладних галузей психології). У ширшому трактуванні у цей процес включається не тільки оптимізація, а й усі часткові процеси управління на рівні власне особистості, її цілей, смислів, життєвого шляху (самодетермінації, самореалізації), на рівні різних видів активності суб'єкта: управління пізнавальною активністю, поведінкою, діяльністю, спілкуванням (самоорганізація).

Серед теорій та тлумачень саморегуляції, згаданих у роботі, на волевий компонент вказується тільки у зв'язку з концепціями В. Іваннікова та Ю. Куля і взагалі не згадуються дослідження з емоційно-волевої та емоційної саморегуляції. Це є відображенням того, що на довгий час проблема волі «пішла у забуття» у вітчизняній та зарубіжній психології, поняття «воля» було вилучено з тезаурусу основних психо-



логічних понять, воно розчинилося у більш широких темах мотивації, саморегуляції, суб'єктності.

На наше велике переконання, власне воля (у широкому та вузькому її розумінні) лежить в основі успішної реалізації суб'єктної активності з досягнення власне «суб'єктних» цілей, в основі комплексу здатностей регулювати при цьому різні функціональні та емоційні стани, приводячи їх до оптимального рівня. Адаптивна активність реальної людини у реальних умовах її життя переважно передбачає необхідність підтримання мотивації на незгасному рівні, потребу в подоланні різних перешкод та труднощів внутрішнього та зовнішнього характеру, наполегливість та інші вольові здатності.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати різні концепції саморегуляції, значення регуляційного підходу в розкритті природи волі як психічного феномена; визначити роль вольового чинника у системі психічної саморегуляції людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Провідна роль у розробленні проблеми усвідомленої психічної саморегуляції належить О. Конопкіну. Його структурно-функціональна модель [8] відображає єдину для різних видів довільної цілеспрямованої активності людини структуру процесів саморегуляції, у якій виділено такі функціональні ланки: 1) мета діяльності; 2) суб'єктивна модель значущих умов; 3) програма виконавчих дій; 4) система суб'єктивних критеріїв досягнення цілі; 5) контроль та оцінка реальних результатів; 6) рішення про корекцію системи саморегулювання.

Усі ланки регуляторного процесу є інформаційними утвореннями. Психічна саморегуляція є подоланням суб'єктом інформаційної невизначеності у кожній окремій ланці за їхнього інформаційного узгодження. Модель відображає структурно-функціональний аспект форми психічної саморегуляції, який є базисним для змістовно-психологічного аспекту. Останній дає змогу представити саморегуляцію як жвавий, пристрасний процес власне психічної активності суб'єкта. Відповідь на питання про те, що собою являє змістовно-психологічний аспект саморегуляції, ми частково знаходимо в інших роботах О. Конопкіна [7; 9].

В аналізі змістовно-психологічного аспекту саморегуляції передусім нас цікавить, яке місце в ньому відведено волі. Якості особистості, що впливають на ефективність саморегуляції, учений поділяє на два «блоки».

Вольові якості (упертість, цілеспрямованість, самостійність, ініціативність), а також

загальний вольовий розвиток віднесено до блоку формально-динамічних параметрів саморегуляції (не зовсім зрозуміла семантика поняття «загальний вольовий розвиток» і як це поняття співвідноситься з вищевказаними та іншими вольовими якостями). Цей блок визначає формально-динамічні параметри саморегуляції, її стабільність, надійність у разі ускладнення умов тощо; до нього також входять швидкість орієнтування в умовах та завданнях, упевненість під час прийняття рішень, працелюбність. Ці якості може виявляти і людина, яка не має свідомих суспільно значущих мотивів, проте мотивована досягненням цілі в її предметній або грошовій винагороді.

Другий блок становлять особистісні якості, які відповідають за змістовно-сміслову сторону саморегуляції (смісл діяльності для суб'єкта, зміст спонукальних мотивів, ставлення до інших членів колективу, ціннісна спрямованість тощо). Лише змістовно повноцінне формування цього блоку забезпечує необхідний смисловий рівень регуляції всіх форм довільної активності: навчання, професійна праця, відносини з іншими тощо.

Вольовий компонент у цій концепції спеціально не виділено, на ньому не акцентовано в системі саморегуляції, хоча автор концепції згадує про деякі вольові прояви особистості: про «автоматичний навик вольового зусилля», що допомагає долати нудні, важкі та неприємні етапи діяльності; про розвиток вольових якостей, який приводить до розвитку специфічної потреби – потреби в активному та успішному досягненні цілей; про «ефективну самостійність» (або ініціативну та результативну самостійність) як інтегральну «діяльнісну» характеристику суб'єкта, яка відображає наявність високого рівня саморегуляції.

Зазначено також, що у своїх розвинутих та автоматизованих формах навик вольової поведінки, який поєднується з «операційними» уміннями з організації контуру регуляції, виражається в тому, що будь-яку «прийнятну» діяльність суб'єкт виконує старанно. Одним із вищих рівнів розвитку довільної саморегуляції є системна взаємодія загальних «операційних» умінь саморегуляції та особистісного розвитку, зокрема власне потребово-мотиваційного та вольового (у вузькому розумінні).

Психологічний зміст поняття «ефективна самостійність» розкрито в емпіричному дослідженні, присвяченому ролі саморегуляції у навчальній діяльності [9]. Ефективна самостійність – це уміння без систематичного контролю, допомоги та стимуляції з боку викладача самостійно працювати

у навчальному закладі (уроки, лекції, практичні заняття), вдома, у бібліотеці, уміння організувати окремі форми роботи та всю навчальну діяльність загалом. Були також визначені інші характеристики успішного навчання, безпосередньо пов'язані із самостійкістю: уміння правильно оцінювати свої можливості під час постановки мети, наполегливість у її досягненні, почуття відповідальності за виконану роботу та прагнення зробити її добре, впевненість у собі та у правильності виконаної роботи, адекватна самооцінка, звичка та уміння аналізувати причини успіху та невдачі у роботі.

У студентів, які володіли цим комплексом характеристик («автономні» досліджувані), ефективність функціонування окремих ланок саморегуляції навчання виявилася вищою. Такі особи ефективніше використовують отриману інформацію, більш адекватно формують «суб'єктивну модель значущих умов діяльності» та програму виконавчих дій.

В. Моросанова [11] розуміє саморегуляцію як системний багаторівневий процес психічної активності людини з висування цілей та управління їх досягненням. Вона наголошує на тому, що як би не була обдарована та компетентна людина, для високої ефективності діяльності вона повинна володіти розвиненою та досконалою системою регуляції досягнення зовнішніх (практичних) та внутрішніх (спрямованих на себе, на рішення проблем саморозвитку) цілей.

Аналіз праць ученої дає змогу виділити такі особливості розуміння саморегуляції в її концепції. По-перше, саморегуляція пов'язується із суб'єктністю, точніше суть суб'єктності розкривається через здатність до саморегуляції: саморегуляція є «функціональним засобом суб'єкта та психологічним механізмом, який дозволяє мобілізувати особистісні та когнітивні ресурси для реалізації власної активності, для висування та досягнення її цілей» [11, с. 39]; «суб'єктність виявляється насамперед у самодетермінації, у розвитку усвідомленої саморегуляції активності» [11, с. 40].

По-друге, саморегуляцію наділено управлінськими, організаційними функціями більшою мірою, ніж власне регуляторними, так що можна поставити знак рівності між поняттями «саморегуляція довільної активності» і «самоорганізація діяльності», або «самоуправління досягненнями». Звісно, що використання префікса «само-» у багатьох психологічних поняттях (саморегуляція, самостійність, самоуправління, самодетермінація, самоусвідомлення тощо) відповідає активному творчому характеру людської психіки. Разом із тим поняття регуляції в її загальнонауковому значенні

містить у собі й реактивну функцію: регуляція як відповідь системи, що регулюється, на зміну умов її існування для повернення до початкового оптимального стану рівноваги. У різних галузях науки поняття «саморегуляція» застосовується для описання роботи живих і неживих систем, заснованої на принципі зворотного зв'язку.

Необхідно зазначити, що на активному характері саморегуляції не тільки діяльності, а й саморегуляції як загального психофізіологічного феномена наполягає й інший представник школи свідомої саморегуляції. Посилаючись на розроблення М. Бернштейна щодо фізіології активності, О. Осницький вказує на виявлену націленість регуляції «живого руху», орієнтації активності суб'єкта на «подолання» ситуації, а не на адаптацію до неї. Ролі компенсаторних та адаптаційних механізмів за такого підходу надається лише часткове значення, а набагато більша увага приділяється упереджувальній активності. «Стосовно людини наше знання про її «дар» – уміння усвідомлювати багато з того, що вона зустрічає та бачить, а також і про здібність це змінити, ще більшою мірою змушує нас говорити не про «адаптацію» і навіть не про «подолання», а про «освоєння» ситуації, про відкриття все нових і нових можливостей взаємодії з нею і перетворення її у своїх цілях» [12].

По-третє, сутність регуляторного процесу розкривається через ситуацію вибору цілей поведінки та діяльності, а також способів їх досягнення, з якими людина безперервно стикається у процесі життєдіяльності: якщо є ситуація вибору, то зняття невизначеності можливо лише засобами саморегуляції у тому смислі, що людина сама висуває цілі, досліджує умови та вибирає способи їх досягнення, контролює та коректує результати. Власне, у цьому розумінні людина є відкритою системою, яка самоорганізовується [11, с. 37].

По-четверте, поза увагою «діяльнісного» розуміння саморегуляції залишається саморегуляція психічних станів, емоційна саморегуляція, наприклад, у міжособистісних стосунках або у відповідь на життєву фрустрацію.

По-п'яте, поняття «воля», «вольові риси» взагалі не згадуються; водночас у концепції В. Моросанової підкреслено значення суб'єктивних, або регуляторно-особистісних, рис (відповідальності, наполегливості, гнучкості, надійності тощо), які визначають здібність людини долати суб'єктивні та об'єктивні труднощі досягнення життєвих цілей і разом з індивідуальним регуляторним профілем є основою для формування



індивідуальних стилів саморегуляції у конкретних видах діяльності.

На відміну від попередніх авторів, Н. Чупрікова [14] абсолютизує значення волі у регуляції психічної діяльності людини, фактично наділяючи волю, єдину з-поміж усіх психічних процесів, регуляторною функцією. На основі базового системоутворювального поняття про психіку як відображення дійсності і регулятора поведінки та діяльності вчена побудувала (дедуктивно вивела) раціональну класифікацію основних понять загальної психології. У функціонально-ієрархічній системі психічної регуляції поведінки та діяльності воля не перебуває в одному ряду з іншими психічними процесами, «вона посідає місце центру, до якого вони сходяться, у якому формуються цілі та програми поведінки й діяльності, які адресуються до виконавчих органів, а також зворотні керівні впливи стосовно роботи усіх інших каналів відображення» [14, с. 8].

Яке значення має концепція саморегуляції у розкритті природи та механізмів волі як психічного феномена? Коли ми вивчаємо волю, із чим маємо справу – із свідомою саморегуляцією вольової активності, вольового імпульсу чи прояву – всього того, що прийнято називати «волею», і у цій саморегуляції представлено усі структурно-функціональні ланки (як інформаційні процеси) моделі О. Конопкіна, чи з вольовою регуляцією (як специфічним особливим видом саморегуляції або її рівнем) активності людини у широкому її розумінні?

«Вольова регуляція» була виділена В. Калінім як вихідне поняття для розроблення теорії волі. Вольову регуляцію (процесуальний аспект волі) він визначав як свідоме, опосередковане цілями та мотивами предметної діяльності створення стану оптимальної змобілізованості, оптимального режиму активності та концентрування цієї активності у потрібному напрямі [6, с. 38]. Здатність людини здійснювати ефективну вольову регуляцію уособлює вольова системна якість, яку В. Калін назвав «самоуправління організацією психічних функцій». Це здібність та уміння легко (швидко і з найменшими енерговитратами) створювати та підтримувати таку функціональну організацію психіки, яка найбільш адекватна цілям та умовам предметної діяльності.

Принципову позицію щодо специфіки вольової регуляції і нерозчнення її в інших психічних процесах відстоював В. Селіванов [13]. Вольова регуляція – не синонім всієї довільної регуляції, а тільки одна з її

форм, що якісно відрізняється від інших форм. Основна її особливість полягає у свідомій мобілізації особистістю своїх психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів та перешкод під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків. Критерій свідомого подолання труднощів учений вважав основоположним для усіх вольових актів людини, який відрізняє вольові процеси, стани та властивості – загалом вольову регуляцію від інших властивостей психіки та форм регуляції.

За Є. Ільїнім [4], вольова регуляція є окремим видом довільного управління і характеризується використанням значних вольових зусиль, скерованих на подолання перешкод і труднощів, тобто слугує механізмом самомобілізації.

Існують ієрархічні уявлення про систему психічної саморегуляції з виділенням її вищого рівня – вольового (Л. Веккер, В. Іванніков). В. Іванніков, Д. Барабанов [2] обґрунтовують виділення рівнів саморегуляції тими завданнями, що вирішує 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). Вольова регуляція (яка охоплює самодетермінацію і самоконтроль) – це особистісний рівень довільної саморегуляції (у широкому розумінні), що озброєна особистісними засобами регуляції.

В. Іванніков [3] визначає проблему волі як проблему управління людиною власною мотивацією. Основну причину виникнення потреби у вольовій регуляції бачить у дефіциті мотивації до дії, діяльності. За таких умов суть вольової регуляції полягає у здатності довільно формувати спонукання до дії через механізм зміни смислу дії. Отже, ключовий механізм вольової регуляції, за В. Іванніковим, перебуває у мотиваційній, а не у виконавчій частині вольового процесу.

Б. Зейгарник [5] виділяє два рівні саморегуляції: 1) операційно-технічний, пов'язаний із свідомою організацією дії за допомогою засобів, спрямованих на її оптимізацію; 2) мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно-потребовою сферою. На мотиваційному рівні виділено дві форми саморегуляції: саморегуляція як вольова поведінка і саморегуляція як складова частина діяльності переживання. Специфіка другої форми саморегуляції, на відміну від волі, полягає у спрямованості на гар-

монізацію мотиваційної сфери, усунення внутрішніх конфліктів та суперечностей на основі перебудови та породження нових смислів, тоді як воля спрямована насамперед на подолання перешкод на шляху досягнення цілі. Отже, Б. Зейгарник виділяє цікаву особливість вольової регуляції, не помічену іншими авторами – фактично її незацікавленість в усуненні мотиваційного конфлікту.

Висновки із проведеного дослідження. Отже, на сьогодні існує великий розрив між дослідженнями вольової регуляції та психічної саморегуляції як загального психологічного механізму. Далеко не завжди воля згадується у теоретичних моделях саморегуляції, хоча її дія приймається «за замовчуванням» (В. Моросанова). В одних моделях саморегуляції воля абсолютизується (Н. Чуприкова), в інших – відноситься до мотиваційного рівня (Б. Зейгарник) або ототожнюється цим рівнем (В. Іванніков), у третіх – прояви волі обов'язково присутні на операційно-технічному рівні (О. Конопкін).

Недостатньо на теперішній час розкритий зв'язок між вольовою регуляцією та діяльністю переживання людини в умовах, коли вона стикається із труднощами на шляху досягнення мети. На наш погляд, поняття «саморегуляція» не завжди адекватно і повно відображає суть та специфіку вольової поведінки, її цілеспрямований, активний та силовий характер. Проблема співвіднесення понять вольової або емоційної регуляції, саморегуляції або самоуправління є завданням подальшої теоретичної роботи у психології волі.

З ідеєю «дефіцитарного» походження волі (В. Іванніков) можна погодитися частково, оскільки необхідність у вольовій регуляції виникає не тільки за умов недостатньої мотивації. Адже навіть за високої мотивації людина може відчувати брак інших своїх ресурсів, наприклад, енергії, сили, сміливості, здоров'я або інших здібностей. Тому наша позиція у цьому питанні близька до тих теорій (В. Калін, Є. Ільїн), які наголошують на важливості власне виконавчої частини у вивченні вольової регуляції з визнанням ключовим її механізмом вольового зусилля.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бахчеева Э. Подходы к исследованию саморегуляции в современной психологии / Э. Бахчеева [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.rusnauka.com/4_SND_2013/Psihologia/7_124791.doc.htm.
2. Иванников В. Место понятия «воля» в современной психологии / В. Иванников, Д. Барабанов, А. Монроз, В. Шляпников, Е. Эйдман // Вопросы психологии. – 2014. – № 2. – С. 15–23.
3. Иванников В. Психологические механизмы волевой регуляции / В. Иванников. – СПб. : Питер, 2006. – 208 с.
4. Ильин Е. Психология воли / Е. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2011. – 368 с.
5. Зейгарник Б. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Б. Зейгарник, А. Холмогорова, Е. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – Т. 2. – № 2. – С. 122–131.
6. Калинин В. Психология воли : сб. науч. трудов / В. Калинин. – Симферополь, 2011. – 208 с.
7. Конопкин О. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе. – М. : МГУ, 1989. – С. 158–172.
8. Конопкин О. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
9. Конопкин О. Связь успеваемости студентов с индивидуально-типологическими особенностями их саморегуляции / О. Конопкин, Г. Прыгин // Вопросы психологии. – 1984. – № 3. – С. 42–52.
10. Моросанова В. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход / В. Моросанова // Вопросы психологии. – 2011. – № 3. – С. 132–144.
11. Моросанова В. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. Моросанова // Вестник МГУ. Серия «Психология». – 2010. – № 1. – С. 36–45.
12. Осницкий А. Регуляторный опыт, субъектная активность и самостоятельность человека. Часть 2 / А. Осницкий // Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2009. – № 6 (8) [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psystudy.ru>.
13. Селиванов В. Избранные психологические произведения: воля, её развитие и воспитание / В. Селиванов. – Рязань : Изд-во Рязанского гос. пед. института, 1992. – 572 с.
14. Чуприкова Н. Система понятий общей психологии и функциональная система психической регуляции поведения и деятельности / Н. Чуприкова // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 3–15.