

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВ'ЯЗУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

Проаналізовано психологічні функції саморегуляції та їх вплив на розв'язування міжособистісних конфліктів в умовах професійної діяльності педагога. Показана доцільність врахування рівня особистісної саморегуляції з метою конструктивного розв'язання означеного явища.

Ключові слова: саморегуляція, функції самоконтроль, цілеспрямований вплив, програмування, планування, моделювання, міжособистісний конфлікт..

Пріоритетною ознакою сучасного етапу розвитку психології в Україні є гостра потреба пошуку тих сутнісних характеристик особистості, які б сприяли конструктивному розв'язанню чисельних проблем її діяльності у всіх формах суспільної активності. Водночас потребує наукової інтерпретації з'ясування факторів утвердження та шляхів активізації сприймання й усвідомлення особистості як суб'єкта ініціювання власного життя у всіх його проявах.

Основними характеристиками суб'єктної активності виступають відповідальність, ініціативність, самоактуалізація, самодетермінація, саморозуміння, самостійність, саморефлексія, творчість. Фундаментальною сутнісною характеристикою особистості в такому контексті постає її здатність до усвідомлення та оволодіння власною поведінкою (активністю), тобто саморегуляція. Особливого значення окреслена проблема набуває в умовах міжособистісного конфлікту, – актуального й поширеного явища сьогодення. Згідно з сучасними поглядами, конфлікт вважається неминучим і охоплює найрізноманітніші аспекти буття не лише окремої людини, а й суспільства загалом.

Докорінні соціально-політичні зміни, актуалізація питань духовного відродження української нації, перехід до нових форм економічного життя висувають на чільне місце проблеми освіти, зокрема, проблеми підготовки вчителя до ефективної професійної діяльності в сучасних умовах. На якому б етапі свого шляху не знаходився вчитель, він ніколи не може вважати свої професійну концепцію остаточно завершеною. У цій принциповій відкритості відображається фундаментальна особливість розвитку особистості вчителя і його професійної свідомості. Очевидно, що особливу роль у цьому процесі відіграє етап професійного становлення, коли випускник педагогічного навчального закладу стає суб'єктом нової для нього діяльності, розпочинає практичне освоєння функціонального змісту професійно-педагогічної діяльності.

Основною рушійною силою процесу професійного становлення є протиріччя між професійно-педагогічною підготовкою, отриманою початківцями у стінах педвузу, попередніми уявленнями про школу, вчительську працю, соціальними і соціально-психологічними сподіваннями та реальними вимогами, конкретними умовами професійної діяльності, повсякденною шкільною практикою. Відповідно до сутності етапу професійного становлення, можна вважати, що провідною психологічною тенденцією особистості, яка практично освоює професію, є тенденція до самоствердження у системі нових для себе стосунків, а вищезазване зовнішнє протиріччя цього етапу на особистісному рівні виражається як суперечність між новим статусом та його усвідомленням молодим вчителем.

Відповідно до сутності етапу професійного становлення можна вважати, що провідною психологічною тенденцією особистості, що оволодіває професією, є тенденція до самоствердження себе у системі нових для себе стосунків. Змінюється об'єктивний статус молодого вчителя у системі його стосунків з іншими людьми. Основним видом діяльності студента була навчальна діяльність, і навіть педагогічна практика мала для нього передусім смисл навчальної діяльності, смисл підготовки до майбутньої самостійної педагогічної праці. Все стає зовсім по-іншому, коли мова йде про молодого вчителя. Він уже сам має організувати і регулювати діяльність учнів, тобто стає суб'єктом нової для нього професійно-педагогічної діяльності. Зрозуміло, що потрібний деякий час для того, щоб молодий вчитель зміг практично освоїти свої нові функції, налагодити стосунки з учнями, колегами, з керівництвом школи тощо. При цьому принциповим є те, що молодий вчитель не має права бути початківцем: будучи суб'єктом професійно-педагогічної діяльності, він змушений приймати самостійні рішення і нести за них відповідальність – відповідальність не лише за себе, а й за інших, за своїх вихованців.

Така зміна основного виду діяльності завжди супроводжується ломкою узвичаєних стереотипів і уявлень. Поширеною серед керівників шкіл (і серед самих молодих учителів) є думка про те, що труднощі у випускників педвузу зумовлені передусім відсутністю у них тих чи інших практичних умінь і навичок (не вміє провести бесіду, написати характеристику, заповнити класний журнал тощо). Звичайно, у цьому є певний сенс, але можна вважати, що справжні причини труднощів лежать глибше: у необхідності пошуку для себе адекватної лінії поведінки у ролі педагога, осмисленості сутності та смислу педагогічних явищ і фактів. В цьому ключі необхідною передумовою розвитку педагога стає саморегуляція особистості, вміння долати стресові та конфліктні ситуації, які, безсумнівно, супроводжують діяльність педагога.

Мета: цілісно проаналізувати психологічні особливості, вплив та значення саморегуляції на розв'язування міжособистісного конфлікту в професійній діяльності педагогів.

Саморегуляцію віднесено до визначальних психічних процесів будь-якого виду життєдіяльності особистості. Як вважають К.О.Абульханова-Славська, А.В.Брушлинський, Л.С.Виготський, В.П.Зінченко, О.О.Конопкін, Г.С.Костюк, О.М.Леонтьєв, Б.Ф.Ломов, А.М.Матюшкін, Д.А.Ошанін, А.В.Петровський, С.Л.Рубінштейн, В.Д.Шадріков, О.К.Тихомиров, В.Е.Чудновський та ін., саме вона забезпечує адекватність діяльності її предмету, засобам і умовам.

Ураховуючи особливості міжособистісних конфліктів (гостроту способу їх вирішення, значущість протиріч, що виникають в процесі взаємодії, протидію суб'єктів конфлікту, негативні емоції та ін.), здатність до саморегуляції ми розглядаємо одним із провідних чинників їх успішного розв'язання.

Психологічна енциклопедія визначає саморегуляцію як властивість усіх живих систем, яка забезпечує їх доцільне функціонування. Зі змісту визначення очевидним є те, що рівень її сформованості залежить від еволюційного розвитку організму, його організації і складності [6, с.314].

Відтак саморегуляція слугує розкриттю людиною власних можливостей, коректує відповідно до поставлених цілей психофізіологічні функції її організму, впорядковує можливості особистості адекватно до вимог діяльності чи ситуації.

Отже, взявши за основу визначений М.Й.Боришевським психологічний зміст саморегуляції, розуміємо її як переважно усвідомлене, цілеспрямоване планування,

побудову й перетворення суб'єктом власних дій та вчинків відповідно до особистісно значущих потреб, мотивів і цілей. Згідно з поглядами вченого, саморегуляція є здатністю особистості усвідомлено планувати, будувати, діяти адекватно до обраної нею програми, принципів, норм та правил, останні ж виконують роль еталонів, взірців у процесі особистісної саморегуляції [2].

Наведені аспекти дозволяють розглядати саморегуляцію як інтегрований, системно організований психічний процес детермінації, побудови, підтримки і регулювання зовнішнього й внутрішнього впливу (самовпливу), спрямованого на досягнення обраних суб'єктом цілей. Це виражається в стимулюванні одних і гальмуванні інших особистісних потреб, дій та вчинків.

Для повноцінного здійснення саморегуляції необхідно забезпечити єдність її енергетичних, динамічних та змістовно – смислових аспектів, доречно, на нашу думку, зупинитися на визначенні змісту процесуального аспекту саморегуляції, тобто на тих психологічних функціях, які в ньому розгортаються. Попри те, що саморегуляція носить індивідуальний характер (залежить від конкретних умов, від характеристик нервової діяльності, особистісних якостей людини та ін.), вважаємо за доцільне систематизувати запропоновані рядом учених функції саморегуляції.

Визначенню функцій саморегуляції присвячені дослідження О.О.Конопкіна, Г.С.Никифорова, М.Й.Боришевського, Н.М.Пейсахова, Л.Д.Столяренко та інших. Зокрема, М.Й.Боришевський [3, с.21–22] виокремлює і описує наступні:

1) плануюча та прогностична функції, що включають моменти цілепокладання та моделювання;

2) селективна функція, полягає в наданні переваги чи виборі певних поведінкових завдань відповідно до особистісно значущих принципів та цінностей, засобів та способів їх вирішення;

3) функція “самосуб'єктного впливу”, тобто впливу особистості на власні психічні процеси і стани з метою їх оптимізації (регуляція рівня інтелектуальної активності, емоційних проявів тощо);

4) коригуюча функція, полягає в перебудові власної поведінки з метою подолання невідповідності між існуючими та запланованими наслідками певних дій і вчинків;

5) функція забезпечення процесу самостворення, самовдосконалення;

6) контролююча функція, яка полягає в контролі та оцінюванні особистістю власної поведінки.

У дослідженнях В.І.Морсанової [4, с.99] увага ученої зосереджена на таких функціях саморегуляції:

Планування відповідає за визначення та утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності чи поведінки.

Моделювання пов'язане з розвитком уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, мірою їх усвідомлення, деталізованості та адекватності. Ця функція об'єднує оцінку якості та аналіз суперечностей чи орієнтацію в ситуації.

Програмування характеризує усвідомлене планування людиною власних дій, сформованість потреби в обмірковуванні їх способів та поведінки здійснюваної задля досягнення окреслених цілей.

Оцінювання результатів охоплює рівень розвитку й адекватність оцінки особистістю себе та результатів власної діяльності і поведінки.

Отже, спираючись на вищенаведене, виділяємо провідні психологічні функції саморегуляції, які, на нашу думку, є найзначущішими у розв'язуванні безпосередньо міжособистісного конфлікту:

- 1) плануюча та прогностична функція;
- 2) функція програмування;
- 3) функція регулювання;
- 4) селективна функція;
- 5) функція прийняття рішення;
- 6) функція самоконтролю і “самосуб'єктного впливу”;
- 7) функція оцінки якості;
- 8) функція корекції.

Перш, ніж обґрунтувати зміст та особливості прояву окреслених вище психологічних функцій саморегуляції в міжособистісному конфлікті, вважаємо за доцільне розглянути саме поняття “міжособистісний конфлікт”, детальніше зосередившись на формах, умовах, факторах і способах його розв'язування.

Конфлікт за своєю природою є вельми складним явищем, це обумовлено складністю людини як особистості, багатоаспектністю її внутрішнього світу, неоднозначністю, часто суперечливістю ціннісних орієнтацій, домагань, ставлень, життєвих прагнень, планів. Проблема конфлікту, передусім міжособистісного, та виокремлення основних його чинників і механізмів розв'язання, на наш погляд, є провідною проблемою сучасності, оскільки охоплює найрізноманітніші аспекти суспільного життя особистості.

Відповідно до психологічної енциклопедії, поняття “міжособистісний конфлікт” визначається як зіткнення інтересів двох або декількох особистостей. У соціальній психології за характером взаємодії партнерів розрізняють такі дві форми існування міжособистісного конфлікту, як конструктивний (виникає, коли суб'єкти конфлікту не виходять за межі ділових відносин) і неконструктивний (виникає за умови застосування одним із суб'єктів конфлікту аморальних методів боротьби) [6, с.177].

Є.М.Бабосов міжособистісний конфлікт інтерпретує як “...взаємне негативне сприйняття людей, викликане несумісністю їхніх поглядів, інтересів, оцінок, потреб і пов'язана з цим негативна реакція на слова та вчинки людини, що розглядаються як небажаний партнер або суперник; зіткнення несумісних бажань, прагнень, настанов партнерів зі спілкування, коли задоволення прагнень одного з них загрожує обмеженням інтересів іншого” [5, с.200].

Центральне місце в нашому дослідженні посідає етап розв'язання міжособистісного конфлікту, який передбачає спільну діяльність його учасників, спрямовану на припинення протистояння і вирішення проблеми, яка спричинила зіткнення [1, с.413]. Більшість умов і факторів успішного вирішення конфліктів мають психологічний характер, оскільки відображають особливості поведінки і взаємодії опонентів. У дослідженні А.Я.Анцупова і А.І.Шипілова увага зосереджена на таких умовах і факторах розв'язання конфліктів:

- 1) припинення конфліктної взаємодії – необхідна передумова початку розв'язання конфлікту, яка передбачає активні дії однієї або обох конфліктуючих сторін;
- 2) пошук спільних чи близьких точок дотику в цілях, інтересах опонентів, умова, яка є двостороннім процесом, якщо сторони хочуть розв'язати конфлікт, то вони повинні зосередитись на інтересах, а не на особистості опонента;
- 3) зменшення інтенсивності негативних емоцій протилежної сторони;

- 4) об'єктивне обговорення проблеми, з'ясування сутності конфлікту;
- 5) врахування статусів (посадового становища) один одного;
- 6) вибір оптимальної стратегії розв'язання, адекватної обставинам та ін. [1, с.416]

Також учені акцентують на необхідності врахування ряду факторів, які, на їхню думку, здійснюють суттєвий вплив на перебіг розв'язання конфлікту, серед них виокремлюють наступні: достатня кількість часу на обговорення і з'ясування проблеми, позицій та інтересів, вироблення рішення, участь третьої сторони, своєчасність розв'язання конфлікту, рівновагу сил і культуру конфліктуючих сторін, єдність цінностей, спільна їх система, досвід розв'язання схожих конфліктів, характер відносин (позитивні – негативні). Без сумніву, означені умови і фактори розв'язання конфліктів, в нашому випадку міжособистісних, суттєво корелюють із якістю, ефективністю і конструктивністю їх вирішення.

Існує низка досліджень, присвячених розв'язанню безпосередньо міжособистісного конфлікту, по цьому учені акцентують на доцільності використання низки методів розв'язання та запобігання означеного виду конфлікту, виділяючи з-поміж них такі:

1. Дотримуватись “соціальної дистанції” у взаємовідносинах з іншими людьми.
2. Дотримуватися “правила різноманітності” (чим більше взаємної зацікавленості партнерів зі спілкування, тим більший ресурс співпраці і менше можливостей для виникнення конфлікту).
3. Звертатися до значущості іншого.
4. Виключати соціальну демонстрацію себе.
5. Дотримуватись правил безконфліктного спілкування, а саме:
 - не вживати конфліктогенів (слів, дій, бездіяльності) і не відповідати на них конфліктогеном;
 - проявляти емпатію до співробітника;
 - зберігати спокій і виваженість;
 - з'ясувати сутність конфлікту, його причину;
 - уникати зіткнень з опонентом, що носять особистісний характер;
 - зрозуміти точку зору, інтереси опонента;
 - залишатися відкритим до розгляду взаємних претензій, пропозицій та ін. [5, с.201].

Таким чином, застосування суб'єктом перелічених факторів, умов, методів і правил розв'язання конфлікту, передусім міжособистісного, на наш погляд, неможливе без його здатності до усвідомленого, цілеспрямованого планування, побудови й перетворення власних дій та вчинків відповідно до особистісно значущих потреб, мотивів і цілей, тобто без саморегуляції, яка виступає здатністю особистості усвідомлено планувати, будувати, діяти адекватно до обраної нею програми, принципів, норм та правил. Відтак кожна із виокремлених нами функцій, як найзначущіших, знаходить своє призначення у процесі розв'язування міжособистісного конфлікту.

Зокрема плануюча та прогностична функція, яка охоплює елементи цілепокладання та моделювання, в розв'язанні конфліктної взаємодії виконує роль так званого раціоналізатора, за її допомогою людина формує суб'єктивну модель – прогноз бажаного (імовірного) результату. Це, безумовно, відбувається на основі аналізу суперечностей між минулим – теперішнім досвідом, припущень про перебіг подій, які в конкретний момент часу залежать безпосередньо від неї. Ми вважаємо, що ця функція вирішальна в пошуку спільних точок зору між опонентами, а також в з'ясуванні сутності конфлікту, істинної його причини.

У виборі оптимальної, адекватної обставинам стратегії розв'язання міжособистісного конфлікту актуалізується функція програмування, яка, насамперед, характеризує усвідомлене планування і обмірковування людиною способів її власних дій та поведінки задля досягнення поставлених цілей. Селективна функція, без сумніву, теж знаходить своє відображення у процесі вибору стратегії розв'язання міжособистісного конфлікту, адже, як вже зазначалося, свій вияв вона і знаходить у виборі особистістю певного виду поведінки, засобів і способів її втілення. В нашому випадку ці способи підпорядковані провідній цілі – розв'язати міжособистісний конфлікт, який вирізняється з – поміж інших особливою емоційною запальністю і напруженістю, зменшенню яких сприяють функції регулювання, самоконтролю і самосуб'єктного впливу.

Дуже важко, а подекуди і неможливо об'єктивно прослідкувати на якому етапі і з яким саме фактором чи умовою найбільше переплітається така функція особистісної саморегуляції, як прийняття рішення.

Вочевидь, обрані нами психологічні функції саморегуляції як найсуттєвіші в міжособистісному конфлікті переплітаються між собою, дуже часто обумовлюючи виникнення і перехід однієї в іншу. Тому, слід зауважити, що їх динаміку доцільно прослідкувати системно. Щодо психічних процесів особистості в умовах розв'язування міжособистісного конфлікту, необхідно звернути увагу на аспект складності диференціації таких операцій, як планування, прогнозування, програмування, моделювання, оцінку якості та ін., адже одна детермінує іншу.

Повертаючись до функції прийняття рішення, слід наголосити на її інтегральному, синтетичному значенні. Можливо, навіть, певному медіаторстві, яке виявляється між етапами вибору програми дій і способів корекції цієї програми у випадку її недосконалої чи неефективності.

Функція оцінки якості, на нашу думку, пронизує весь процес саморегуляції людини в міжособистісному конфлікті, адже без неї неможлива повноцінна реалізація охарактеризованих функціональних ланок. Відтак, саме оцінка якості власних дій та вчинків в ідеалізованому і реальному планах забезпечує (уможливорює) процес побудови ефективної програми розв'язання міжособистісного конфлікту за допомогою обраних способів, адекватних умовам й обставинам, в яких перебуває людина.

Зауважимо, що власне специфіка функцій особистісної саморегуляції визначає психологічний зміст цього поняття. Розуміючи цей феномен як переважно усвідомлене, цілеспрямоване планування, побудову й перетворення суб'єктом власних дій та вчинків відповідно до особистісно значущих потреб, мотивів і цілей, наголосимо, що саморегуляція виступає не лише здатністю особистості усвідомлено планувати, програмувати, моделювати, будувати, діяти адекватно до обраної нею програми, принципів, норм та правил, а й передумовою корекції та удосконалення окреслених вище у випадку такої необхідності.

Таким чином, за результатами аналізу джерельної бази дослідження доходимо наступних **висновків**:

по-перше, саморегуляція особистості є провідним процесом будь – якого виду життєдіяльності особистості, передбачає усвідомлену мотивацію власних вчинків, їх самооцінку та самоконтроль, свідому стимуляцію вольової активності, подолання небажаних емоційних станів, витримку при подоланні труднощів, використання засобів самозаспокоєння та самовладання, позитивної емоційної активності.

по-друге, вміння людиною усвідомлено впливати на саму себе, що виражається у гальмуванні та стимулюванні певних власних дій, бажань, потреб, вироблення внутрішніх механізмів регуляції, тобто саморегуляція, дозволяє їй вибірково ставитися до зовнішніх впливів, здійснювати контроль за своїми вчинками, формувати життєву позицію; без такого вміння розв'язування конфлікту вважаємо неповноцінним.

Перспективами подальшого дослідження цієї проблеми є з'ясування кореляційних зв'язків між рівнем розвитку саморегуляції і конструктивністю розв'язування міжособистісного конфлікту з метою доведення визначального значення саморегуляції як чинника розв'язування останнього, а відповідно і як передумови цілісного морально-ціннісного розвитку людини.

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: Учебник для вузов. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 496 с.: ил.
2. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки: поняттєвий апарат. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 1993. – 69 с.
3. Боришевский М. И. Развитие саморегуляции поведения школьников. Дис. ... доктора психол. в форме науч. докл. 19.00.07 / КГПИ им. М.П. Драгоманова. – К., 1992. – 77 с.
4. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции: Феномен, структура и функции в произвольной активности человека / Российская академия образования, Психологический ин-т. – М.: Наука, 1998. – 192 с.: табл.
5. Осипова Т. Ю., Бартенева І. О., Біла О. О. та ін. Виховна робота зі студентською молоддю: Навч. посіб. / За заг. ред. Т. Ю. Осипової. – Одеса: Фенікс, 2006. – 288 с.
6. Психологічна енциклопедія / Автор-упорядник О. М. Степанов. – К.: “Академвидав”, 2006.– 424 с.

This article is devoted to the study of psychological autoregulation's functions influence on the interpersonal conflict solving. The views of different scientists on this phenomenon have been analysed. The focus of attention is based on the theoretico – psychological faset.

Key words: *self – regulation, functions of the autoregulation, self – control, goal – directed influence, programming, planning, modelling, conflict, interpersonal conflict, solving of the interpersonal conflict.*