

Ю. П. Данчук

uliyadancuk@gmail.com

О. А. Чекаєвська

oksanachekanska@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИЙ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ І САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Danchuk Y. P. Theoretical and experimental approaches to the study of mental regulation and self-regulation / Y. P. Danchuk, O. A. Chekanska // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufriieva. – Issue 38. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 146–155.

Y. P. Danchuk, O. A. Chekanska. Theoretical and experimental approaches to the study of mental regulation and self-regulation. The results of a theoretical analysis of the mental regulation and self-regulation issues are presented in the article. The meanings of the concepts of regulation, mental regulation, and self-regulation are defined. It is theoretically determined that the study of the conscious self-regulation as a versatile system is to be preceded by the study of isolated regulatory processes, including orientation of the individual in terms of the activities and patterns of his/her analysis and monitoring of the self-regulation conditions in line with the concept of step by step formation of mental actions; psychological characteristics of the internal action plan as a development factor in regulatory processes; generalization and reflexive theoretical understanding of the tasks performed in the development of thinking as a self-regulating system; the role of self-esteem as a self-regulatory mechanism for the students' progress in personality development; the role of motivation to improve the educational activities; and the influence of a *person's personal identity* as concerns determination and orientation of his/her development. The paper indicates that inclusion of all these processes into the system of self-regulation, and its overall review and study together with the establishment of the main components and their constituents, is an important methodological issue facing psychologists. It is proved that the meaningful aspect of mental regulation is the less studied field since its research is related to the implementation of the least agreed views and positions compared with the study of the dynamic

Y. P. Danchuk – the scientific contribution of the co-author is 50%,
O. A. Chekanska – the scientific contribution of the co-author is 50%.

aspect. The paper establishes the formation aspects of mental regulation in ontogeny and its *functional* properties. It is proved that the knowledge of the formation properties of mental regulation allows for a more efficient training and education process, development of self-management and *self-conduct* abilities; it helps to overcome difficulties effectively and change oneself in accordance with one's ideals, etc.

Key words: mental regulation, volitional regulation, self-regulation, activities, behavior, self-esteem, willpower, volitional characteristics.

Ю. П. Данчук, О. А. Чеканська. Теоретичний та експериментальний підходи до вивчення психічної регуляції і саморегуляції. У статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми психічної регуляції та саморегуляції. Розкрито значення понять «регуляція», «психічна регуляція», «саморегуляція». Теоретично встановлено, що дослідженням усвідомленої саморегуляції діяльності як системи передувало різнобічне вивчення ізольованих процесів регуляції: орієнтування суб'єкта в умовах діяльності та закономірностей його аналізу і контролю як умов саморегуляції в руслі концепції поетапного формування розумових дій; психологічних особливостей внутрішнього плану дій як чинника розвитку регулятивних процесів; ролі узагальнень і рефлексивно-теоретичного осмислення виконуваних завдань у розвитку мислення як саморегулюючої системи; ролі самооцінки як механізму саморегуляції у становленні діяльності учнів у розвитку особистості; ролі мотивації в удосконаленні навчальної діяльності; впливу самосвідомості у визначенні спрямованості діяльності та в її розвитку. Зазначено, що об'єднання всіх цих процесів у систему саморегуляції, розгляд і вивчення її як цілісної структури зі встановленням основних компонентів та їх складових становить важливе методологічне завдання, що стоїть перед психологами. Доведено, що менш вивченим є змістовний аспект психічної регуляції, оскільки його вивчення пов'язане з реалізацією найменш узгоджених поглядів і позицій порівняно з вивченням динамічного аспекту. Виявлено особливості становлення психічної регуляції в онтогенезі, особливості її функціонування. Доведено, що знання особливостей становлення психічної регуляції дозволяє ефективніше будувати процес навчання і виховання, розвивати вміння керувати собою і своєю поведінкою, ефективно долати труднощі, змінювати себе відповідно до своїх ідеалів тощо.

Ключові слова: психічна регуляція, вольова регуляція, саморегуляція, діяльність, поведінка, самооцінка, вольове зусилля, вольові якості.

Постановка проблеми. Сучасний стан досліджень проблеми психічної регуляції не можна оцінювати однозначно. З одного боку, в деяких наукових колективах ведеться інтенсивна робота з вивчення механізмів вольової регуляції, накопичено значний експериментальний матеріал, з'явилися узагальнені роботи з цієї проблеми (В. А. Іванников, В. К. Калін, Е. О. Смирнова та

ін.) [3; 7; 11]. Психологи, які вивчають вольові процеси, неминуче виходять на розгляд проблем саморегуляції.

З іншого боку, всі ці дослідження виявляються розрізненими, не мають єдиного підходу до визначення психічної регуляції і пов'язаних із нею психологічних феноменів, відсутня єдність і у виділенні тієї реальності, яка позначається терміном «психічна регуляція», практично не відрефлексовані ті ситуації, в рамках яких проявляється психічна регуляція.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Свого часу розрізненими дослідженнями в царині психічної регуляції займалась низка науковців, а саме: теорією вибору цілей і боротьби мотивів Л. І. Божович, Є. М. Беканов; теорією прийняття рішень і довільної регуляції дій І. М. Сеченов, А. Р. Лурія, А. В. Запорожець, В. А. Іванников; дослідженням дій із подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод К. М. Корнілов, В. І. Селіванов, А. Ц. Пуні, П. А. Рудик, Б. М. Смирнов; розвитком особистості та її формуванням у процесі діяльності Б. Г. Ананьєв, В. І. Боднар, І. Д. Бех, Л. С. Виготський, О. В. Киричук, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко; теорією регуляції особистістю своєї поведінки або діяльності П. К. Анохін, К. О. Абульханова-Славська, А. А. Вербицький, В. А. Іванников, О. А. Конопкін, І. М. Сеченов, О. В. Тихомиров, С. Л. Рубінштейн та ін.; вченням про психологічні особливості внутрішнього плану дій як чинника розвитку регулятивних процесів Я. Л. Пономарьов; визначенням ролі узагальнень і рефлексивно-теоретичного осмислення виконуваних завдань у розвитку мислення як саморегулюючої системи В. В. Давидов; визначенням ролі самооцінки як механізму саморегуляції у становленні діяльності учнів у розвитку особистості А. В. Захарова, М. Е. Боцманова, А. І. Липкіна; визначенням ролі мотивації в удосконаленні навчальної діяльності А. К. Маркова, Ю. М. Кулюткін; впливом самосвідомості у визначенні спрямованості діяльності та в її розвитку І. С. Кон, М. І. Лісіна; концепцією вольової регуляції діяльності та поведінки як вищої форми прояву загальної психічної регуляції В. А. Іванников, Е. О. Смирнова, К. О. Абульханова-Славська, Л. М. Веккер.

Мета статті – проаналізувати наявні у вітчизняній і зарубіжній літературі теоретичні й експериментальні підходи до вивчення психічної регуляції та саморегуляції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для глибшого вивчення порушених у публікації проблем необхідно повернутися до витоків уведення в психологію термінів «психічна регуляція», «воля», «вольова регуляція», «саморегуляція».

Термін «регуляція» (англ. *regular*) – введено психологами як пояснювальний принцип загальної теорії діяльності. Під регуляцією вони розуміють зовнішні примусові дії на людську систему, що спрямовані на підтримку заданих функцій. Людина може підтримувати задані функції двома способами:

- а) відповідаючи на примусові впливи зовнішніми прийомами, які їй запропоновані;
- б) за своєю ініціативою активно змінюючи свою поведінку, тобто регулюючи її.

Для пояснення факту регуляції особистістю своєї поведінки або діяльності психологи використовують поняття «психічна регуляція», маючи на увазі ініціацію активності (П. К. Анохін, К. О. Абульханова-Славська, А. А. Вербицький, В. А. Іванников, О. А. Конопкін, І. М. Сеченов, О. В. Тихомиров, С. Л. Рубінштейн та ін.) [1; 2; 5; 10; 11].

Слідом за С. Л. Рубінштейном більшість авторів розглядають психічну регуляцію як власне людський вид регуляції, що має виконавчі та спонукальні форми. У першому випадку людиною хтось керує, наприклад, дитиною керують дорослі, батьки, коли її активність спрямована на виконання вимог, пропорованих ззовні, у другому – вона знаходить джерела активності в собі, здійснюючи акт саморегуляції.

Багато авторів, досліджуючи саморегуляцію, вкладають різний зміст у розуміння цього терміна, по-різному визначаючи її відмінності, механізми, предмет, джерела, засоби, способи, результати [1; 2; 3; 4; 10].

Теоретичне опрацювання психологічних проблем саморегуляції висвітлюється у працях О. А. Конопкіна, що розглядає її як цілеспрямований процес довільного регулювання людиною своєї діяльності. У його дослідженнях показано, що залежність сенсомоторної діяльності людини від об'єктивних умов закономірно опосередковується процесом цілеспрямованої саморегуляції, що саме усвідомлена регуляція є вищою інстанцією в системі чинників, що детермінують сенсомоторну діяльність людини.

На думку О. А. Конопкіна, психічна саморегуляція здійснюється в єдності її енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів. Структура довільної саморегуляції включає дії суб'єкта в усіх складових замкнутого кола саморегуляції (мета, прийнята суб'єктом; модель значущих умов, створена суб'єктом; розроблена ним програма власне виконавських дій; відбір системи критеріїв успішності діяльності; збір і аналіз інформації про досягнуті результати; оцінка результатів; відбір критеріїв успі-

ху, їх корекція; прийняття рішення). До числа практичних засобів реалізації саморегуляції належать чуттєві конкретні образи, уявлення, поняття тощо [10]. Арсенал цих засобів свідчить про те, що можливі різні способи досягнення одного і того ж результату. Але цих знань, як ми вважаємо, недостатньо для розуміння того, як з'являється вольова регуляція, яким чином довільна регуляція перетворюється на вольову.

Необхідність дослідження проблем психічної регуляції зазначав Б. Ф. Ломов, включаючи їх до переліку найважливіших завдань вивчення діяльності людини. У роботах С. Л. Рубінштейна відзначено, що психічна регуляція спонукає людину до активності, до пошуку її джерел у собі. Він виділяв різні механізми психічної регуляції – мимовільні й довільні, що переводять розгляд цієї проблеми в площину дослідження волі.

Вирішення проблеми психічної регуляції шляхом дослідження її механізмів дасть змогу зрозуміти, як узгоджується регуляція діяльності особистості суспільством, з одного боку, а з іншого – нею самою, тобто пов'язати громадські структури діяльності з особистісно-психологічними (зі ставленням до діяльності, з вивченням цілей, мотивів, здібностей) [3].

Питання механізмів і видів психічної регуляції, які пов'язані з особистісно-психологічними характеристиками, розглянуті в роботах К. О. Абульханової-Славської. Нею виділено два рівні регуляції – психічна регуляція та особистісна регуляція. «Здатність організації власної активності – її мобілізації, напрямку, узгодженості з об'єктивними вимогами й активністю інших людей – найважливіша характеристика особистості як суб'єкта діяльності та водночас відмінна риса особистісного рівня регуляції» [1, с. 93].

Під психічною регуляцією автор розуміє регуляцію психічних процесів, властивостей, станів. Оскільки психічні процеси, стани мають індивідуальні особливості, вони повинні бути узгоджені з вимогами діяльності, в яку включена особистість. Тому особистість змушена долати стан психічної пасивності, втоми, їй необхідний точний розрахунок психічних ресурсів, їх раціональне використання. У цьому випадку функція психічної регуляції співвідноситься з вирішенням особистістю завдань, пов'язаних із діяльністю. У цьому плані психічна регуляція входить до загального контуру активності суб'єкта, тобто в його саморегуляцію. У процесі саморегуляції, відзначає К. О. Абульханова-Славська, природно, мимовільні види регуляції змінюються довільними [1; 2].

Автор розуміє саморегуляцію як процес оптимізації особистістю своїх можливостей, компенсації індивідуальних недоліків, подолання суб'єктивних і об'єктивних труднощів у діяльності. Саморегуляція дозволяє особистості розвивати особливу здатність співвідносити себе з динамікою подій. Цей рівень саморегуляції автор вважає особистісним.

Отже, у розумінні К. О. Абульханової-Славської саморегуляція має багаторівневий характер і передбачає розподіл і перерозподіл завдань регуляції між різними її рівнями. Особистісну регуляцію автор розглядає як найвищий рівень саморегуляції [2].

Дещо інший сенс вносить у розуміння регуляції В. К. Калін, який, також досліджуючи вольову регуляцію в рамках проблем саморегуляції, розглядає її як свідоме, опосередковане цілями і мотивами предметної діяльності створення оптимальної мобілізованості, оптимального режиму активності та концентрацію цієї активності в потрібному напрямку, тобто як цілеспрямоване створення такої організації психічних функцій, яка забезпечує найбільшу ефективність дій. Психологічним механізмом вольової регуляції В. К. Калін вважає вольове зусилля: «...за вольовим зусиллям особлива активність у внутрішньому плані свідомості з мобілізації всіх можливостей людини» [10, с. 73].

Дослідженням усвідомленої саморегуляції діяльності як системи передувало різнобічне вивчення ізольованих процесів регуляції: орієнтування суб'єкта в умовах діяльності та закономірностей його аналізу та контролю як умов саморегуляції в руслі концепції поетапного формування розумових дій (П. Я. Гальперін і його співробітники); психологічних особливостей внутрішнього плану дій як чинника розвитку регулятивних процесів (Я. Л. Пономарьов); ролі узагальнень і рефлексивно-теоретичного осмислення виконуваних завдань у розвитку мислення як саморегулюючої системи (В. В. Давидов); ролі самооцінки як механізму саморегуляції у становленні діяльності учнів у розвитку особистості (А. В. Захарова, М. Е. Боцманова, А. І. Липкіна); ролі мотивації в удосконаленні навчальної діяльності (А. К. Маркова, Ю. М. Кулюткін); впливу самосвідомості у визначенні спрямованості діяльності та в її розвитку (І. С. Кон, М. І. Лісіна) [3; 5; 6; 11].

Об'єднання всіх цих процесів у систему саморегуляції, розгляд і вивчення її як цілісної структури зі встановленням основних компонентів та їх складових становить важливе методологічне завдання, що стоїть перед психологами.

Менш вивченим є змістовний аспект психічної регуляції, оскільки його вивчення пов'язано з реалізацією найменш узгоджених поглядів і позицій порівняно з вивченням динамічного аспекту.

У роботах К. О. Абульханової-Славської, М. І. Бобнева, Є. В. Шорохової, В. А. Іванникова при аналізі механізмів самореалізації більш виражена орієнтація на змістовно-сміслові утворення особистості. При цьому не можна не відзначити, що в дослідженнях нечітко визначається коло особистісних якостей, що визначають змістовно-сміслову основу регуляційних процесів, мають місце і термінологічні неузгодженості при визначенні психічної регуляції, її особистісних проявів [2; 8].

Водночас усі психологи погоджуються з тезою, що розробка проблем самореалізації безпосередньо стосується з'ясування механізмів і закономірностей психічного розвитку дитини, становлення її як суб'єкта власної активності.

Дослідження показують, що розвиток у дитини здатності до саморегуляції власної активності, її поступове перетворення в суб'єкта діяльності та поведінки є головним моментом становлення особистості [4; 5].

Психологи одностайні й у тому, що поза розвитком здатності до саморегуляції неможливий процес становлення творчої, відповідальної особистості, із загостреним почуттям нового, з критичним ставленням до навколишнього, до усвідомлення свого місця і ролі серед людей.

Водночас, аналіз психологічної літератури показує, що в психології немає цілісних уявлень про структурні та функціональні особливості психічної регуляції, в тому числі й усвідомленої регуляції, що реалізовує вищий рівень регуляції людиною своєї діяльності.

Розвиток цілісної психологічної теорії формування особистості вимагає, на нашу думку, спеціальної теоретико-експериментальної розробки проблем саморегуляції і, насамперед, саморегуляції поведінки на особистісному рівні, її онтогенетичних аспектів.

Висновки. Наведений вище огляд літератури з проблем становлення психічної регуляції і саморегуляції дав змогу виявити загальні тенденції, що спостерігаються в її дослідженні.

Отже, у психологічних дослідженнях показано, що становлення передумов психічної регуляції – довільних рухів і дій та їх мотивів – починається вже на першому році життя дитини; що основним чинником психічної регуляції виступає розвиток мов-

лення, завдяки чому в дітей з'являється внутрішній план дій, вони починають формувати плани і задуми діяльності. Виявлено вирішальну роль гри у становленні вольової регуляції.

Особливе місце у становленні вольової регуляції відводиться вмінню дитини діяти на основі супідрядності мотивів. Найефективнішим мотивом психічної регуляції в дошкільному віці виступає змагальний мотив; у більш старших періодах до цього мотиву долучаються пізнавальні мотиви і мотиви самозмінювання.

Відзначено, що в становленні особистості особлива роль належить самооцінці, яка виконує регулюючі функції людини і є необхідною умовою організації суб'єктом своєї поведінки і діяльності.

Особлива роль у становленні психічної регуляції відводиться вольовим якостям особистості, які безпосередньо впливають на її дієвість і ефективність (результативність).

Із рівнем розвитку вольових якостей дослідники пов'язують рівні розвитку волі. Виявлено, що ефективність психічної регуляції залежить від сили мотивів, від емоційного ставлення суб'єкта до себе і своєї діяльності. Доведено гіпотезу про те, що перехід від зовнішньої до внутрішньої регуляції детермінується розвитком самосвідомості, здатністю формувати новий зміст дій, передбачати їх наслідки.

Особливо велика кількість досліджень, присвячених формуванню психічної регуляції, виконана в рамках психології спорту. Саме в цих дослідженнях виявлено важливу роль становлення психічної регуляції особистості, її емоційних станів.

Аналіз літератури, присвяченої проблемам психічної регуляції, свідчить, що залишаються недостатньо розробленими питання її генезису, структури, особливостей психічної регуляції рухової активності. Наша публікація не претендує на вичерпне вирішення цих проблем, у ній розглядається генезис психічної регуляції, особливості її функціонування. На наш погляд, це дуже важливо для практиків, які працюють безпосередньо з особистостями різного віку, а особливо з підлітками. Знаючи особливості становлення психічної регуляції, можна ефективніше будувати процес навчання і виховання, розвивати вміння керувати собою і своєю поведінкою, ефективно долати труднощі, змінювати себе відповідно до своїх ідеалів тощо.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К. А. Типология активности личности / К. А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 5. – С. 3–18.

2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М., 1991.
3. Анохин П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности : избр. труды / П. К. Анохин. – М., 1979.
4. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн ; под ред. О. Г. Газенко, изд. подгот. И. М. Фейгенберг. – М. : Наука, 1990. – 495 с.
5. Божович Л. И. Возрастные закономерности формирования личности ребенка : дисс. ... докт. пед. наук : спец. «Психология» / Л. И. Божович. – М., 1986. – 203 с.
6. Веккер Л. М. Психические процессы / Л. М. Веккер. – Л., 1981. – Т. 3. – 207 с.
7. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М., 1998. – 278 с.
8. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
9. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини / В. В. Клименко. – К. : КМІУВ імені Бориса Грінченка, 1997. – 192 с.
10. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. – М. : Наука, 1980. – 256 с.
11. Шульга Т. И. Проблемы волевой регуляции в онтогенезе / Т. И. Шульга // Вопросы психологии. – 1994. – № 1. – С. 49–69.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Abul'hanova-Slavskaja K. A. Tipologija aktivnosti lichnosti / K. A. Abul'hanova-Slavskaja // Psihologicheskij zhurnal. – 1985. – Т. 6. – № 5. – С. 3–18.
2. Abul'hanova-Slavskaja K.A. Strategija zhizni / K. A. Abul'hanova-Slavskaja. – М., 1991.
3. Anohin P. K. Sistemnye mehanizmy vysshej nervnoj dejatel'nosti : izbr. trudy / P. K. Anohin. – М., 1979.
4. Bernshtejn N. A. Fiziologija dvizhenij i aktivnost' / N. A. Bernshtejn ; pod red. O. G. Gazenko, izd. podgot. I. M. Fejgenberg. – М. : Nauka, 1990. – 495 с.
5. Bozhovich L. I. Vozrastnye zakonomernosti formirovanija lichnosti rebenka : diss. ... dokt. ped. nauk : spec «Psihologija» / L. I. Bozhovich. – М., 1986. – 203 с.
6. Vekker L. M. Psihicheskie processy / L. M. Vekker. – L., 1981. – Т. 3. – 207 с.
7. Ivannikov V. A. Psihologicheskie mehanizmy volevoj reguljaccii / V. A. Ivannikov. – М., 1998. – 278 с.

8. Іл'їн Е. Р. Психологія спорту / Е. Р. Іл'їн. – СПб. : Пітер, 2009. – 352 с.
9. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини / В. В. Клименко. – К. : КМІУВ імені Бориса Грінченка, 1997. – 192 с.
10. Konopkin O. A. Psihologicheskie mehanizmy reguljacii dejatel'nosti / O. A. Konopkin. – M. : Nauka, 1980. – 256 s.
11. Shul'ga T. I. Problemy volevoj reguljacii v ontogeneze / T. I. Shul'ga // Voprosy psihologii. – 1994. – № 1. – S. 49–69.

Received June 27, 2017

Revised July 28, 2017

Accepted August 30, 2017

УДК 159.943 (043.3)

Н. В. Жилияк

nataliezhylyjak@ukr.net

Психологічні особливості регуляції моторних дій за допомогою сміслових завдань

Zhyliak N. V. Psychological peculiarities of regulation of motor actions with the help of semantic tasks / N. V. Zhyliak // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G. S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S. D. Maksymenko, L. A. Onufrieva. – Issue 38. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2017. – P. 155–166.

N. V. Zhyliak. Psychological peculiarities of regulation of motor actions with the help of semantic tasks. The results of the study of the problem on semantic tasks manifestation implemented by the subject of psychomotor activity, on the motor activity are presented. An activities-based approach is analyzed and chosen as a basis for the study on the peculiarities of the regulation of motor activities by using semantic tasks. It is stated that in order to understand the peculiarities of the semantic problems realization in functional organs it is expedient to apply the theory of levels of constructing motions, developed by M. Bernstein.

It is emphasized that there is not definite overall indicator of human psychomotor giftedness, and for coordinating the subject to perform a wide range of motor actions, you can use a system of exercises, which are represented as leading all levels of constructing movements. The influence of