

6. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности / В.Г. Асеев. – М.: МГПИИ, 1976. – 234 с.

The article analyzes the concepts of “reason”, “motivation”, “incentive”, outlines the psychological and pedagogical features of motivation of students-musicians to professional growth, uncovers ways to improve the professionalism of future music teacher aimed at self-determination in the process of professional training, opens the basic categories of training activities.

Keywords: motivation, self-improvement, self-development, self-education, music and performance activities, psycho-pedagogical training.

Отримано: 11.12.2011 р.

УДК 159.942

Д.Ю.Кияшко

Поняття саморегуляції у дослідженні психологічних особливостей подолання страхів

Стаття присвячена аналізу поняття саморегуляції у контексті дослідження психологічних умов подолання страху. Висвітлено різні підходи до психологічного аналізу поняття саморегуляції. Розглянуто основні типи саморегуляції емоцій.

Ключові слова: страх, саморегуляція, саморегуляція поведінки, саморегуляція емоційних станів, механізми саморегуляції, типи саморегуляції емоцій, модель саморегуляції.

Статья посвящена анализу понятия саморегуляции в контексте исследования психологических условий преодоления страха. Освещены различные подходы к психологическому анализу понятия саморегуляции. Рассмотрены основные типы саморегуляции эмоций.

Ключевые слова: страх, саморегуляция, саморегуляция поведения, саморегуляция эмоциональных состояний, механизмы саморегуляции, типы саморегуляции эмоций, модель саморегуляции.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. За останні десятиліття психологічна наука зробила значні кроки у вивченні емоційної сфери особистості, зокрема емоції страху. Проте проблема контролю цієї емоції, особливо у випадку фобій, яку ще у минулому

столітті відомий дослідник емоційної сфери К. Ізард вважав невирішеною [3, с. 293], і досі залишається актуальною у науці про людську поведінку. Прагнення до більш глибокого розуміння цього процесу зумовлює цілу низку нових запитань, відповіді на які зможуть дати вже нові покоління психологів-дослідників.

З метою подолання страху у психології та психіатрії існують відповідні (терапевтичні та медикаментозні) прийоми, за допомогою яких можна послаблювати гостроту переживання цього стану в різних формах його вияву, проте механізми свідомого та ефективного управління страхом не можна назвати остаточно визначеними та загальнозживаними. Стає більш очевидним, що цей процес пов'язаний не стільки з ситуативним подоланням емоції, скільки з механізмами особистісної саморегуляції, а отже, з процесом становлення та розвитку особистості загалом, оскільки, як зазначає М.Й. Боришевський, саморегуляція є основним інструментом, сутнісним моментом розвитку особистості як процесу безперервного саморуку та постійного самовідновлення за допомогою перебудови внутрішніх структур [2]. Наявність значного розмаїття у тлумаченні саморегуляції у науковій літературі зумовлює актуальність дослідження цього поняття та його місця у проблемі дослідження психологічних особливостей подолання страхів.

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Таким чином, дослідження, спрямовані на розкриття теоретичних та емпіричних закономірностей, яким підпорядковується процес саморегуляції, зокрема регуляції переживання людиною страхів, має першочергове значення як для створення наукової бази питання, так і для розв'язання практичних суспільних завдань, зокрема удосконалення організації навчання і виховання з метою створення умов ефективного подолання страхів у процесі розвитку особистості.

Мета дослідження полягає у проведенні теоретичного аналізу поняття "саморегуляція" у психологічній літературі у контексті подолання страхів.

Аналіз досліджень і публікацій. Значення страху для життєдіяльності людини визначається науковцями досить неоднозначно. З одного боку, визначення страху як емоції, що виникає у ситуації загрози біологічному чи соціальному існуванню людини, якого притримуються більшість вчених, дозволяє говорити в першу чергу про позитивну функцію страху, що полягає у сигналізованні, попередженні людини про небезпеку. Разом з цим, страх вважається і однією з найбільш токсичних, найбільш згубних емоцій, яка може позбавити людину життя як у переносному, так і у буквальному

сенсі [3]. Поки страх не виходить “за межі розумного” і відповідає вимогам ситуації, як зазначає К. Ізард, у ньому немає нічого жахливого чи дезадаптивного, він захищає та орієнтує людину. Людина повинна переживати страх, інакше її дії будуть неадекватними, також вважає С. Ісрафілов, проте важливо, щоб людина була здатна самостійно управляти своїм емоційним станом, інакше емоційний стан буде сам управляти людиною. А для цього, на думку психолога, потрібно свідомо оволодіти системою саморегуляції [5].

Варто зазначити, що поняття “саморегуляція” є досить складним і багатозначним та використовується у різних науках і теоріях з різними змістовими відтінками. У загальному значенні поняття “регуляція” означає: 1) впорядкування, налагоджування; 2) спрямування розвитку, руху чого-небудь з метою приведення до порядку, системи; 3) приведення у такий стан, який забезпечує нормальну і правильну роботу системи [8]. Приставка “само” також може вказувати на декілька значень, зокрема вона використовується: 1) з метою визначення спрямованості дії на того, хто її реалізує; 2) з метою визначення причини, джерела процесу, який ця приставка уточнює; 3) з метою висвітлення включеності свідомості у процес.

В узагальненій формі особистісна саморегуляція у психології розглядається як свідомо активність індивіда, спрямована на приведення внутрішніх резервів у відповідність з умовами зовнішнього середовища задля успішного досягнення значущої мети [2, с. 154]. Найбільш розробленими у сучасній психології є дослідження саморегуляції поведінки та емоцій.

М.Й. Боришевський визначає саморегуляцію поведінки як одну з інтегральних характеристик особистості як відкритої соціально-психологічної системи, що безупинно вдосконалюється, самоорганізується. У функціонуванні та розвитку саморегуляції поведінки вирішальну роль відіграє міра участі суб'єкта у засвоєнні та “створенні” правил, норм, зразків поведінки, їх перетворенні, апробуванні, оцінюванні, оскільки завдяки цьому в особистості формується відповідальність за вибір тих норм, яких вона має дотримуватися, виробляється здатність до мислення в категоріях моральності як невід'ємна складова процесу саморегуляції. Детально розроблена М.Й. Боришевським змістова компонента саморегуляції поведінки у формі базових провідних механізмів, якими є самооцінка й домагання суб'єкта, його образ Я, оцінні ставлення, а також соціально-психологічні очікування, які на різних вікових етапах неоднаково впливають на саморегуляцію поведінки внаслідок їх динамічного й багатозначного зв'язку з

іншими утвореннями у структурі свідомості особистості (ідеалами, переконаннями тощо) [2, с. 150].

У ланцюгу психологічних досліджень займає питання саморегуляції емоційних станів розглядається як окремий напрямок вивчення.

За Л.М. Аболіним, емоції людини виконують відносно самостійні функції у загальній системі саморегуляції життєдіяльності. Підпорядковуючись у той же час закономірностям, які визначають координацію і взаємодію раціональних компонентів у цілісній системі саморегуляції, вони беруть участь у пошуку закономірностей імовірнісного ряду предметних ситуацій, у розподіленні та інтеграції екстремальних умов діяльності, у забезпеченні попереджувального планування, автономності і оперативності напруженої дії, згортання раціонального рівня регулювання та ін. Результатом емоційної саморегуляції як цілісної системи є емоційна стійкість. Однак одна з важливих особливостей емоцій полягає і у тому, що вони не тільки регулюють діяльність, але й дезорганізують її. Випадки дезорганізації діяльності людини через її емоційні стани, на думку Л.М. Аболіна, варто розглядати як наслідок порушення регулюючої функції емоції [1].

У працях з психології [4; 5], присвячених проблемі саморегуляції емоційних станів, це питання розглядається саме у контексті порушення регулюючої функції емоцій та у межах визначених К. Ізардом трьох типів саморегуляції емоцій: 1) регуляція за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляція; 3) моторна регуляція [3].

Перший тип полягає у використанні свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної тій, яку людина переживає і хоче усунути.

Другий – пов'язаний з використанням уваги і мислення для пригнічення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події чи діяльність, що викликають у людини цікавість та позитивні емоційні переживання.

Третій – передбачає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Уточнюючи результати сучасних досліджень цієї проблеми, Є.П. Ільїн в межах цих типів окремо визначає також такі способи саморегуляції емоцій, як аутогенне тренування, релаксація, зміна спрямованості свідомості, переключення, зниження значимості майбутньої діяльності або отриманого результату, використання захисних механізмів та ін. [4].

Релаксація пов'язана з тим фактом, що під час більшості емоційних переживань спостерігається напруження скелетних

м'язів, зняття якого відповідним чином впливає також і на емоційні переживання.

Зміна спрямованості свідомості має різноманітні варіанти регуляції, які пов'язані з відволіканням, тобто полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин. Цей спосіб потребує вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях.

Переключення пов'язане зі зміною спрямованості свідомості на будь-яку цікаву справу, або на діловий бік майбутньої діяльності.

Зниження значимості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або взагалі переоцінки значущості ситуації за зразком "головне в житті не це".

У знятті емоційної напруги Є.П. Ільїн також звертає увагу на такі способи: отримання додаткової інформації, що знімає невизначеність ситуації; розробка запасних відступних стратегій на випадок невдачі; відкладання на деякий час досягнення мети в разі усвідомлення неможливості зробити це при наявних знаннях, засобах; фізична розрядка; слухання музики; написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації і причини, що викликала емоційне напруження тощо [4].

Очевидно, що така саморегуляція емоційних станів досліджується у межах тимчасового пом'якшення переживань, зняття емоційного напруження за допомогою психофізіологічної релаксації, а також залучаючи до цього процесу мислення, уяву, волю. Проте оскільки особливо сильні та неконтрольовані емоції свідчать про відсутність усвідомлення механізму їх виникнення, то саморегуляція емоційних станів значною мірою пов'язана з усвідомленням цих процесів, механізмів та умов, що зумовлюють виникнення та перебіг тієї чи іншої емоції. Отже, це зумовлює звернення до більш глибоких механізмів особистісної саморегуляції.

Так, приміром, серед важливих умов продуктивної саморегуляції, зокрема емоційної, Л.М. Аболін виокремлює такий важливий аспект, як емоційний досвід, в якому згорнуті інтегративні успіхи-неуспіхи з образами здійснених раніше спроб. Л.М. Аболіним встановлено, що емоційних досвід завжди індивідуальний, він постійно змінюється, корегується згідно з новою інформацією, що отримується. Мається на увазі весь досвід пережитих успіхів і невдач, перемог та поразок, який людина набула як особистість, вступаючи у різноманітні стосунки. Емоційні реакції на успіх-невдачу є одним з основних стрижнів формування та розвитку емоційного досвіду [1 с. 144-146]. Тому, емоційний досвід

особистості відіграє вирішальну роль у процесі емоційної саморегуляції, обумовлюючи її.

Це зумовлює потребу в побудові такої моделі саморегуляції, яка охоплюватиме різні рівні активності особистості у їхній єдності. До таких моделей саморегуляції можна віднести структурно-функціональну модель системи саморегуляції О.О. Конопкіна.

Аналіз ієрархії і логічного зв'язку головних завдань у дослідженні психічної саморегуляції дозволило О.О. Конопкіну зробити висновок, що головним завданням є вивчення закономірностей побудови регуляторних процесів і формулювання на цій основі загальної концептуальної моделі, що адекватно відображає внутрішню структуру у процесі свідомої регуляції, загальну для різних видів і форм довільної активності людини. Без такого концептуального базису поняття “процес саморегуляції”, що дедалі частіше використовується у психології, на думку О.О. Конопкіна, не має реального змісту і втрачає сенс [6].

Аналіз умов побудови загальної концептуальної моделі процесу свідомої саморегуляції приводить вченого до висновку, що найбільш адекватним для вирішення цього завдання є системно-функціональний підхід до аналізу структури регуляторних процесів. Це означає, що процес саморегуляції повинен бути відображений як цілісна, замкнена (кільцева) за своєю структурою, інформаційно відкрита система, що реалізується взаємодією певних функціональних ланок (блоків). Підставою для виокремлення цих ланок (згідно з принципом необхідності і достатності) є специфічні для них регуляторні функції, системне “співробітництво” яких і реалізує цілісний процес саморегуляції. Такий підхід дав можливість виокремити єдину для різних видів довільної цілеспрямованої активності особистості структуру процесів саморегуляції. Тобто побудована модель саморегуляції, її функціональні ланки та їхні системні відношення не залежать ні від зовнішньої виконавчої діяльності, ні від складу і конкретики психічних засобів, за допомогою яких реалізується процес регуляції [6].

На основі цих поглядів на побудову моделі саморегуляції О.О. Конопкін дає таке визначення: психічна саморегуляція є подоланням суб'єктом інформаційної невизначеності у кожній окремій ланці процесу, при їхньому інформаційному узгодженні. Тобто реалізація суб'єктом регулятивної діяльності є самостійне прийняття людиною низки взаємопов'язаних рішень, здійснення послідовності узгоджених між собою виборів як подолання різних сторін суб'єктивної інформаційної невизначеності при побудові і управлінні своєю активністю, починаючи з прийняття цілі і

закінчуючи оцінкою досягнутих результатів. Психічні засоби подолання, зняття суб'єктом інформаційної невизначеності досить різноманітні. Це весь арсенал процесів активного відображення, внутрішнього моделювання і перетворення відображеної діяльності, цілеспрямовано використаних суб'єктом у залежності від конкретного виду активності і умов її забезпечення.

Описану функціональну модель побудови процесів саморегуляції, за словами О.О. Конопкіна, можна представити у формі абстрактного поняття “форма процесу”, або способу перетворення змісту. Причому формальна сторона процесу саморегуляції співпадає з поняттям функціональної структури. Названа модель відображає *структурно-функціональний аспект* форми процесів психічної саморегуляції.

Цей аспект функціональної структури саморегуляції є базовим для реалізації другого необхідного аспекту аналізу цього процесу – змістово-психологічного. *Змістово-психологічний аспект* передбачає аналіз інформаційного забезпечення саморегуляції засобами конкретних психічних процесів, явищ, продуктів психічної активності і т.п. Лише реалізуючи цей аспект, на думку вченого, можна представити процес саморегуляції як “живий” процес власної активності суб'єкта зі всіма особливостями його детермінації, змістовими особистісними цінностями, сенсами, метою, ставленням людини до способу її досягнення, умовами діяльності, палітрою індивідуальних особливостей суб'єкта і багатьма іншими факторами [6].

Важливим також, на нашу думку, є той факт, що ця модель саморегуляції є універсальною для розгляду різних рівнів активності людини – когнітивної, емоційної, поведінкової, як окремо, так і у їхній єдності.

Погляди О.О. Конопкіна знайшли своє продовження у дослідженнях В.І. Моросанової та співробітників лабораторії психології саморегуляції Психологічного інституту РАО, зокрема щодо вивчення стилю саморегуляції, її психологічної структури і функцій в організації довільної активності особистості. На основі теоретичних і емпіричних досліджень показано, що стиль саморегуляції характеризується системно-організованими індивідуально-типологічними особливостями структури процесів саморегуляції в їх взаємозв'язках з “інструментальною” стороною особистості. Важливим аспектом цих положень, на думку В.І. Моросанової та Є.М. Коноз, є необхідність розмежування індивідуального стилю активності від індивідуального стилю саморегуляції цієї активності, як двох специфічних сторін реалізації

психічної активності, що тісно пов'язані між собою. Стиль саморегуляції виступає інтегративним утворенням, що опосередковує взаємовплив різних особистісних властивостей, і разом з цим є основою для формування індивідуальних стилів конкретних видів діяльності і реалізації різних видів активності [7].

Інаслідок того, що саморегуляція є універсальним феноменом, який прямо чи опосередковано стосується будь-яких проявів самоактивності, у науковій літературі існують розбіжності у поглядах, пов'язані зі спробами строгої диференціації у вживанні терміна “саморегуляція” порівняно з такими термінами, як “самоорганізація” й “самоврядування” [2, с. 154]. Одну з таких спроб розмежування понять зустрічаємо у працях Н.М. Пейсахова, який вказує на різницю між поняттями “самоврядування” та “саморегуляція”, визначаючи перше як цілеспрямовані зміни, мету яких ставить собі людина, котра самостійно управляє своїми формами активності: спілкуванням, поведінкою, діяльністю і переживаннями. Самоврядування – це процес творчий, який обов'язково пов'язаний зі створенням нового, зустрічю з незвичайною ситуацією або суперечністю, необхідністю постановки нових цілей, пошуком нових рішень і засобів досягнення цілей. Тоді як саморегуляція, на думку вченого, – це також зміни, однак вони здійснюються у межах вже відомих правил, норм, стереотипів. Функція саморегуляції – закріпити те, що набуто у процесі самоврядування. Отже, самоврядування та саморегуляція – не два різних процеси, а два різні боки активності особистості, діалектична єдність мінливого та сталого у безперервному розвитку суб'єктивного світу людини [9].

Важливим, на нашу думку, є розкриття Н.М. Пейсаховим стадій самоврядування. На першій стадії відбувається формування горизонтальної структури. Перш ніж почне складатися система самоврядування, повинна виникнути потреба у ній. Така потреба дійсно виникає, коли звичні, раніше сформовані способи та засоби активності особистості не приводять до успіху. У людини виникає почуття незадоволеності своїми вчинками і діями, незадоволення собою. Людина починає діяти методом “спроб та помилок”. Коли і ці спроби не призводять до успіху, тоді виникає потреба переходити до раціонального аналізу ситуації, до формулювання цілей та цілеспрямованих змін – самоврядування [9]. Іншими словами, за моделлю саморегуляції О.О. Конопкіна, у людини виникає суперечність між формальним та змістовим аспектами саморегуляції, тобто звичні засоби, індивідуальний “інструментарій” (змістовий компонент) не призводять до успіху, інформаційна

невизначеність зростає, що викликає психічний дискомфорт та потребує свідомого уточнення основних ланок та їхніх зв'язків процесу саморегуляції (формальний компонент).

Другою стадією самоврядування, за Н.М. Пейсаховим, є створення вертикальної організації системи, тобто людина повинна навчитися свідомо і цілеспрямовано змінювати всю ієрархію форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживання. Це можна здійснювати, на думку вченого, послідовно, починаючи з емоцій та почуттів [9].

Моделні уявлення про особистісну саморегуляцію О.О. Конопкіна та Н.М. Пейсахова багато в чому збігаються і мають на меті розгляд саморегуляції як цілісного процесу свідомого регулювання життєдіяльності особистості, враховуючи єдність всіх видів її активності, що дозволяє розглядати саморегуляцію важливою умовою у процесі подолання людиною страхів, зокрема їх деструктивного впливу.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Таким чином, можна зробити висновок, що проблема подолання страхів у психологічних дослідженнях тісно пов'язана з поняттям саморегуляції та може розглядатися у двох загальних контекстах, а саме: у контексті регуляції інтенсивності емоційних переживань, зниження емоційного напруження до некритичного рівня, а також у контексті особистісної саморегуляції, яка передбачає єдність різних рівнів активності особистості та є основним інструментом її розвитку. Зважаючи на важливе значення особистісного аспекту у виникненні та подоланні страхів, другий напрямок вбачається досить перспективним для подальших як теоретичних, так і емпіричних досліджень психологічних закономірностей процесу свідомої саморегуляції як вирішальної умови подолання страхів особистості.

Список використаних джерел

1. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л.М. Аболин // Вопросы психологии. – Казань. – 1988. – №4. – С. 141 – 149.
2. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності: [монографія] / Мирослав Йосипович Боришевський. – К.: Академвидав, 2010. – 416 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2006. – 464 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.

5. Ибрафиллов С.В. Формы и методы обучения саморегуляции эмоциональных состояний / С.В. Ибрафиллов // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика: Региональный сборник научных трудов. – Нижнекамск, 2005. – Вып. 2. – Ч. 2. – С.3 – 9.
6. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5 – 12.
7. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – № 2. – С. 118 – 127.
8. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Издательства “Азъ”, 1992. – 660 с.
9. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы / Н.М. Пейсахов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1974. – 253 с.

Article is devoted to the analysis of notion “self-regulation” in the context of fear overcoming psychological conditions research. Different approaches to the psychological analysis of notion “self-regulation” are presented. The main types of emotions self-regulation are observed.

Keywords: fear, self-regulation, behavior self-regulation, emotional states self-regulation, self-regulation mechanisms, types of emotions self-regulation, self-regulation model.

Отримано: 15.12.2011 р.

УДК 159.9.07:616.89-008.441.1-057.874

А.О.Ковалевська

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано основні методи дослідження страхів учнів початкової школи. Розглянуто також можливості використання з цією метою проєктивних малюнків у комплексі з іншими методиками.

Комплекс методів вивчення страхів дітей молодшого шкільного віку повинен відповідати віку та завданням дослідження, а також основним психодіагностичним вимогам (валідність, стандартизованість, можливість співставлення результатів).