

Список використаних джерел

1. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. / Эвальд Фридрихович Зеер. – 2-е изд. Перераб., доп. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. – 336 с.
2. Лушин П.В. Психология личностного изменения как процесс: теория и практика / П.В.Лушин. – Одесса: Аспект, 2005. – 334 с.
3. Лушин П. и др. Учимся фасилитировать: Метод. пособие для учителей школ, студентов, преподавателей / П.Лушин и др. – Кировоград, 2003. – 52 с.
4. Роджерс К. О групповой психотерапии / Карл Роджерс. – М., 1993.
5. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии/И.Ялом. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000.
6. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. / Тамара Яценко. – К.: Освіта, 1993. – 207 с.

The article describes a preventive program for dealing with a “burn-out” syndrome in teachers. A structure, stages of training, as well as examples of training exercises, which are expedient to use for activation of awareness of a teacher, are provided.

Key words: training program, training situations, structure, task and training stages.

Отримано: 10.08.2010

УДК 159.922

І.В. Петренко

УСВІДОМЛЕНИЙ САМОСУБ'ЄКТНИЙ ВПЛИВ У КОНТЕКСТІ ВИВЧЕННЯ ДОВІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена аналізу проблеми усвідомленого самосуб'єктного впливу у дослідженнях, спрямованих на вивчення регулятивної сфери особистості. У межах цього підходу довільна регуляція розглядається як усвідомлений особистістю процес самоуправління, що сприяє досягненню поставленої мети.

Ключові слова: регулятивна сфера, самосуб'єктний вплив, довільна активність, особистість.

Стаття посвячена аналізу проблеми осознанного самосубъектного влияния в исследованиях, направленных на изучение регуляторной сферы личности. В пределах этого подхода произвольная регуляция рассматривается как осознанный личностью процесс самоуправления, который способствует достижению поставленной цели.

Ключевые слова: регуляторная сфера, самосубъектное влияние, произвольная активность, личность.

Постановка проблеми. У сучасному психологічному тезаурусі можна виокремити декілька конструктів, що характеризують внутрішні особливості регуляції довільної активності особистості, а саме: самодетермінація, або міра й способи активності самої людини, активне засвоєння, внутрішнє перетворення особистістю зовнішніх умов життя у власні життєві відносини (Б. Ломов, В. Біблер); внутрішній локус каузальності, або особистісна причинність, – усвідомлення суб'єктом себе як причини здійснюваної довільної активності, ефективного агента у взаємодії з оточенням (Ф. Хайдер, Р. де Чармс, Едвард Л. Десі, Ричард М. Руаян); самоефективність – переконання особистості у власних можливостях, здібностях організувати і здійснити необхідні дії для того, щоб домогтися ефективних результатів діяльності (А. Бандура); самоствердження – орієнтація на досягнення успіху (А. Адлер); саморефлексія і трансценденція – здатність суб'єкта змінювати ті передумови, на яких будується його поведінка (Дж. Річлак, Р. Харре); трансцендентність – прагнення до змісту, до реалізації життєвих смислів та розуміння життя (В. Франкл); Я-концепція або сукупність усіх уявлень індивіда про себе, в тому числі особливості регуляції власної поведінки, що обумовлюються образом “Я” і самовідносинами людини (Р. Уайлі, М. Розенберг); самоприйняття, що полягає у позитивному або негативному ставленні індивіда до власних рис і можливостей, у формуванні настанови “за” чи “проти” себе (В. Столін); екзистенція, що встановлює зміст людського існування, безумовну особистісну свободу й відповідальність, можливість вибору, завдяки чому людина здатна створювати себе до найменших деталей (Ж.-П. Сартр, М. Хайдеггер, В. Франкл); гармонізація – упорядкування, “узгодження” внутрішнього світу, підтримка внутрішньої гармонії (Ш. Бюлер); самоактуалізація або самореалізація особистості – актуалізація власних потенцій, здібностей, таланту, здійснення свого покликання, і, водночас, відповідальність за власні дії (А. Маслоу, К. Роджерс).

Отже, вивчення довільної активності у психологічній науці здійснюється в аспектах: *мотиваційному* (породження та ініціації активності), *свободи вибору* (усвідомленого вибору цілей і мотивів), *регулятивному* (оволодіння особистістю власною активністю) та

самоуправління (самосуб'єктного впливу на довільну активність). Різноманітність підходів до вивчення цієї проблеми, пояснюється тим, що дослідження регулятивної сфери особистості охоплює широке коло питань, пов'язаних із ініціюванням діяльності, усвідомленим вибором цілей і мотивів, можливостями суб'єкта в подоланні зовнішніх і внутрішніх перешкод, процесами оцінювання, контролювання, корекції параметрів власних дій тощо. Значущість і насущність цих питань полягає в тому, що знання про цілісну регулятивну систему, особливості її функціонування, складну детермінованість її компонентів дають змогу аналізувати характеристики активності, а також завбачувати її результати в різних сферах життєдіяльності особистості. Отже, **метою даної статті є аналіз проблеми усвідомленого самосуб'єктного впливу у дослідженнях, спрямованих на вивчення регулятивної сфери особистості. У межах цього підходу довільна регуляція розглядається як усвідомлений особистістю процес самоуправління, що сприяє досягненню поставленої мети.**

Аналіз досліджень з означеної проблеми. Вивчення проблеми самоуправління або усвідомленого самосуб'єктного впливу на довільну активність особистості включає розкриття таких її складових: *самодетермінації* (особистісної мотивації), *самоініціації / самогальмування* (внутрішнього усвідомленого стимулу), *самоконтролю* (дій, спрямованих на порівняння запланованих результатів діяльності з досягнутими та їх корекцію), *самообілізації* (вольового зусилля та “сили волі”) і *самостимуляції* (як механізму актуалізації вольового зусилля). При цьому процес психічного або довільного самоуправління розглядається більш широко, ніж процес саморегулювання, тобто ці два процеси співвідносяться між собою як ціле і його частина (Г.С. Нікіфоров, Є.П. Ільїн, В.К. Калинин, В.І. Селиванов, М. Брихцин, М.Й. Боришевський, О.Д. Хомська). Довільна активність, на думку цих учених, – це усвідомлене самоуправління власною поведінкою, що зумовлює не тільки прийняття особистістю самостійного рішення (аспект “свободи вибору”), але й ініціацію дій (мотиваційний аспект), їх здійснення і контроль (регулятивний аспект).

Отже, регулятивний процес – це процес самоуправління власною поведінкою, що передбачає свідомість, самостійність, ініціативу особистості не тільки в ході вибору й прийняття рішення (складова “свободи вибору”), але й в ініціації діяльності (мотиваційна складова), її здійсненні й контролі (регулятивна складова). Усвідомлене самоуправління розкривається як найбільш системна, всебічна і всезагальна форма психічної активності, що реалізується

усім арсеналом психічного розвитку особистості, виступає результатом і критерієм загального психічного розвитку індивіда як суб'єкта діяльності, спілкування, самосвідомості, поведінки в цілому [2; 4; 5]. Від ступеня досконалості процесів самоуправління залежить надійність, продуктивність, кількісні і якісні характеристики довільної активності. Більш того, всі індивідуальні особливості поведінки й діяльності визначаються рівнем функціональної сформованості, динамікою, змістом тих процесів самоуправління, що здійснюються суб'єктом активності.

Зазначимо, що головною сутністю довільної регуляції є її *самість* [6]. Саме вона відрізняє довільну активність особистості від імпульсивної поведінки, дозволяє планувати та моделювати дії відповідно до власних бажань суб'єкта, відчувати відповідальність за результати діяльності, спонукати себе, здійснювати самоконтроль за власними діями. На думку Є.П. Ільїна, *самість* – це свідоме та навмисне планування суб'єктом своїх дій відповідно до власних бажань, переживання їм самим почуття обов'язку (мотивація), це віддача самому собі команди для початку дії, стимуляція самого себе, здійснення самоконтролю за своїми діями і становищем.

Під довільним самоуправлінням розуміється здійснення таких самосуб'єктних впливів, що сприяють досягненню завчасно поставленої мети. При цьому, характеризуючи процес самоуправління, найчастіше виокремлюють такі його стадії: *вибір і обробка інформації, прийняття рішення, реалізація рішення й контроль щодо його здійснення*.

Розшифровуючи структуру довільного управління, О.Д. Хомська [13] відзначає, що воно передбачає, з одного боку, наявність програми, відповідно до якої протікає та або інша психічна функція (створена самостійно або така, що надається у вигляді інструкції), постійний контроль за її перебігом (куди входить контроль за послідовністю операцій і контроль за результатами проміжних фаз діяльності) і контроль за остаточним результатом діяльності (для якого необхідне зіставлення реального результату із заздалегідь сформованим “образом результату”). Крім того, довільне управління психічними функціями передбачає наявність відповідного мотиву, без якого жодна свідомо психічна діяльність стає неможливою.

В.К. Калин [7, 8] сутність довільної регуляції бачить у перетворенні первинної організації психічних процесів в необхідну для досягнення поставленої мети, в зміні психічного стану і цілеспрямованої мобілізації. Така регуляція – “це свідоме, опосередковане цілями і мотивами предметної діяльності створення стану оптимальної змобілізованості, оптимального режиму активності і

концентрації цієї активності в потрібному напрямі, тобто ціле-спрямоване створення такої організації психічних функцій, що забезпечувала б найбільшу ефективність дій”. На його думку, це і є прояв самосуб’єктних відносин, тобто активності, спрямованої не на зовнішній світ або інших людей, а на самого себе.

В.І. Селиванов [11, 12] підкреслює, що довільна регуляція, як і вольова, характеризуються однаковими ознаками: усвідомленою, планомірною поведінкою, свідомим вибором способу дії, оцінкою перешкод, що заважають здійсненню діяльності і досягненню мети, необхідністю мобілізації вольових зусиль до подолання цих труднощів; усвідомленим контролем за виконанням плану і порівнянням досягнутих результатів із раніше поставленою метою.

Різниця між цими двома видами регуляції, за В.І. Селивановим, полягає в масштабі труднощів, що долає суб’єкт, а відтак, і в розмірі докладених зусиль. Поняття “регулювання”, на думку автора, має більш вузький семантичний зміст: приведення системи до норм, правил, параметрів її функціонування у разі відхилення від цих стандартів. Інакше кажучи, це механізм стабілізації системи, її ефективного функціонування. Натомість, самоініціація, наявність внутрішнього особистісного стимулу, усвідомлене “управління” собою і власною діяльністю, керування власними прагненнями та цілями надають особистості психічної стійкості, що забезпечує успішність діяльності. В.І. Селиванов у структурно-функціональній моделі саморегуляції довільної активності особистості визначає такі компоненти, як пусковий і мобілізаційний. Пусковий компонент пов’язується з постановкою мети, рішенням суб’єкта щодо початку, ініціації дії. Мобілізаційний або виконавський компонент пов’язується з вольовим зусиллям особистості, з включенням цього механізму регулювання для ослаблення, прискорення, гальмування дії, контролювання її результату, виправлення помилок, корегування й завершення діяльності [11].

Г.С. Нікіфоров [10] зауважує, що таке поняття, як процес психічного самоуправління, також слід розглядати більш широко, ніж процес саморегулювання, тобто ці два психічних процеси співвідносяться між собою як ціле і його частина. Під психічним самоуправлінням Г.С. Нікіфоров розуміє усвідомлені впливи суб’єкта на його власні психічні процеси, стани, властивості, діяльність, що ним виконується, поведінку, задля збереження або зміни характеру її перебігу. Невід’ємним компонентом регулятивної сфери особистості є дії самоконтролю, сутність яких полягає у порівнянні запланованих результатів діяльності з досягнутими; корекції, співвіднесенні результатів із вимогами, оцінками інших тощо. Самоконтроль є

обов'язковою ознакою свідомості і самосвідомості особистості, виступає умовою адекватного психічного відображення суб'єктом власного внутрішнього світу й об'єктивної реальності. Г.С. Нікіфоров визначає самоконтроль як невід'ємний компонент процесу самоуправління й саморегулювання.

Виходячи з означеної вище позиції Є.П. Ільїн підкреслює, що довільне управління є більш загальним феноменом, організовує довільну поведінку (включаючи і вольову), яка реалізується через довільні, тобто мотивовані (усвідомлені) дії. Воля, на думку автора, – це узагальнене поняття, що визначає певний клас психічних процесів, дій, об'єднаних єдиним функціональним завданням – *свідомим і навмисним управлінням* поведінкою і діяльністю особистості. Вольова регуляція є різновидом довільного управління, що реалізується через особливі довільні дії – вольові дії, суттєвим для яких стає прояв вольових зусиль і співвіднесення з вольовою поведінкою. Отже, з точки зору вченого, “довільне управління є інтегральним психофізіологічним процесом, оскільки воно, з одного боку, включає крім вольового зусилля ряд інших психологічних феноменів: мотиви (бажання, забов'язання), інтелектуальну активність, етичну сферу особистості, але, з іншого боку, базується на фізіологічних процесах і особливостях їх протікання (властивостях нервової системи)” [6].

У цьому контексті слушною є думка А. Kossakowski [9] щодо цілісної системи психічних регулятивних компонентів, яка визначається за такими критеріями: самостійна орієнтація щодо різних областей діяльності (здатність до цілепокладання, до розробки програми діяльності, адекватної мети й умовам її здійснення); довільне управління діяльністю (витримка, цілеспрямованість, здатність до подолання перешкод); соціальна компетенція поведінки (включення в діяльність інших, уміння аналізувати й розуміти дії інших); здатність ставити перспективні цілі і реалізовувати їх; рефлексивність поведінки, її усвідомлення; стабільність основних мотивів діяльності, формування загальної спрямованості особистості; вироблення особистістю системи цінностей, норм, переконань, позицій, стратегій поведінки тощо. Психологічний розвиток особистості означає розвиток психічних компонентів, що ведуть до самодетермінації та дозволяють поводити себе більш самостійно і усвідомлено в різних сферах діяльності (орієнтуючись на соціально й індивідуально значущі цілі), цілеспрямовано (рефлектуючи цілі, мотиви, засоби, результати, наслідки діяльності).

М. Брихцін [14] розглядає довільне самоуправління як здатність особистості усвідомлено керувати, управляти власною психічною активністю, регулювати внутрішні стани організму; а також як

взаємодію, інтеракцію між суб'єктом і зовнішнім предметним та соціальним середовищем. Причому, таке управління відбувається на основі актуального (ситуативного), попереднього відображення дійсності та уявлення особистості про майбутнє. На думку автора, вольове управління реалізується через управління і регуляцію [2]. Вольові процеси пов'язуються із розумінням суб'єктом ваги і особистісного змісту даної ситуації, з раціональною і емоційною оцінкою діючих мотивів, з вибором цілей і з пошуком відповідних засобів для досягнення мети, задля здобуття бажаного результату. У разі цілеспрямованої дії суб'єкта на зовнішнє середовище і на себе самого, вольові процеси разом з іншими елементами психіки слугують *реалізації основних функцій управління*. При цьому вольові процеси забезпечують функціональне об'єднання психічних складових (станів, відносин, якостей, здібностей, навичок) і їх застосування як засобів для досягнення очікуваних змін, результатів. Отже, "ці процеси беруть участь у створенні закінчених систем внутрішніх умов, спрямованих на збудження і "націлювання" (у потрібному напрямі) необхідної активності. Мета вольових процесів, таким чином, є "системоутворення".

М. Бріхцін визначає такі основні ланки довільного самоуправління: ініціація діяльності (вибір мети, усвідомлення завдання); планування процесу діяльності (створення програми діяльності); підготовка зовнішніх умов і внутрішніх передумов діяльності; організація управлінських та виконавчих ланок (самоорганізація); взаємодія із зовнішнім і внутрішнім середовищем; комплексна обробка інформації й процес прийняття рішення щодо здійснення діяльності; комунікація між управлінськими ланками (застосування правил, принципів, критеріїв діяльності); координація взаємодії управлінських ланок; регулювання виконавчих ланок діяльності; контролювання процесу виконання завдання, уточнення плану діяльності; заключна оцінка перебігу діяльності та її результатів [3].

При виконанні складних завдань необхідними є, як правило, такі стимулятори, або "регулятори", діяльності, як: самонакази, домагання, настанови, воля, свідомість; а також окремі "механізми": постановка цілей, створення "операційних образів дії", домінант, вольове зусилля, процеси прийняття рішень, самооцінка, динаміка рівня активізації, емоційні стани, стимулююча й виконавча регуляція. Причому всі вище означені "регулятори" і "механізми" необхідно включати в процес управляючої діяльності, яким цілеспрямовано керує суб'єкт.

Вольове зусилля та інші "регулятори" не утворюються спонтанно, а з'являються під впливом самостимуляції. Суб'єктивними засобами стимуляції вольових зусиль можуть бути: самонаказ, самозаохочування, самосхвалювання, уявлення про переживання

позитивних емоційно забарвлених ситуацій, спогади про свої минулі успіхи, приклади інших, актуалізація відчуття обов'язку, власної гідності, сорому тощо. Самостимуляція проявляється у різний спосіб і залежить як від індивідуальних особливостей людини, її досвіду, так і від характеру перешкод та утруднень.

А.І. Висоцький [4] виділив чотири форми самостимуляції, що за природою є засвоєна зовнішня стимуляція. Це *пряма* форма стимуляції через самонакази, самосхвалення, самонавіювання, тобто реальні звуки, слова, фрази; *непряма* форма самостимуляції через образи, представлення наслідків; *абстрактна* форма самостимуляції через різні думки і символи, а також *комбінована* форма, що складається з елементів трьох попередніх. Формування самостимуляції визначається умовами, в яких формується особистість. А.І. Висоцький показав, що успішніше мобілізуються ті школярі, які випробовували вплив значимих для їх розвитку зовнішніх дій, що спонукали їх до активної діяльності. Причиною цього, вважає А. І. Висоцький, є поступова інтеріоризація зовнішніх стимуляторів, особливо при позитивному до них ставленні з боку особистості. Разом з предметним змістом цих впливів інтеріоризується і їх спонукальна функція. В результаті цього, особистість набуває індивідуального стилю вольового управління власною поведінкою. Отже, самостимуляція виникає як наслідок інтеріоризації зовнішньої стимуляції.

Розглядаючи розвиток саморегуляції довільної активності як самосуб'єктне становлення особистості, М.Й. Боришевський [1] відзначає такі основні функції процесу саморегулювання: *плануюча та прогностична функції*, що включають моменти *цілепокладання і моделювання*; *селективна функція*; *функція самосуб'єктного впливу*; *коригуюча функція*; *функція самотворення*; *аксіологічна функція*. М.Й. Боришевський розглядає саморегуляцію особистості як цілеспрямоване планування, побудову і перетворення суб'єктом власних дій та вчинків у відповідності з особисто значущими цілями, актуальними потребами. Учений зазначає, що у процесі саморегуляції поведінки як специфічного виду психічної активності особистість-суб'єкт виходить за межі поставлених ззовні цілей та завдань, проявляючи при цьому здатність самостійно ставити нові цілі, вишукувати засоби для їх досягнення, вносити зміни як у зовнішні, так і у внутрішні умови, підвищувати резервні можливості власної психіки на основі актуалізації провідних мотивів діяльності.

Встановлено, що узагальненою змістовно-функціональною характеристикою саморегулювання, що забезпечує можливість інтеграції функцій суб'єкта поведінки та функцій об'єкта управління, є *рефлексивність особистості* – як здатність індивіда до відобра-

ження себе та оточуючих, своїх актуальних і потенційних можливостей, усвідомлення смислу взаємодії з іншими людьми, а також особливостей його сприймання оточуючими.

Висновки. Підсумовуючи, відзначимо, що регулятивні процеси невід’ємно пов’язуються з розумінням суб’єктом значення і особистісного змісту даної ситуації, з раціональною і емоційною оцінкою активно діючих мотивів, із вибором цілей і пошуком адекватних засобів і можливостей щодо досягнення мети та одержання бажаного результату діяльності. При цьому вони забезпечують функціональне об’єднання складових частин психіки (станів, відношень, якостей, здібностей, навичок) та їх застосування як засобів для досягнення очікуваних змін, результатів. Таким чином, метою процесів саморегуляції є “системоутворення”. Ззовні це проявляється в тому, що діяльність особистості має тенденцію до доцільності, планомірності, ефективності, надійності, незважаючи на те, що реалізація діяльності здійснюється в умовах зміни параметрів зовнішнього середовища, внутрішніх станів, емоційних переживань, конкуренції, боротьби мотивів і коливань мотивації, рівня працездатності тощо. Отже, усвідомлений самосуб’єктивний вплив у дослідженнях, спрямованих на вивчення регулятивної сфери особистості, розглядається як усвідомлений особистістю процес самоуправління, що сприяє досягненню поставленої мети.

Список використаних джерел

1. Боришевський М.Й. Розвиток здатності до регуляції поведінки як вияв суб’єктивного становлення особистості / М.Й.Боришевський // Психологія суб’єктивної активності особистості. – К., 1993. – С. 18-19.
2. Брихцин М. Воля и волевые качества личности // Психология личности: активность и развитие личности / М.Брихцин. – М.: Наука, 1989. – 183 с.
3. Брихцин М. Методы в психологической диагностике / М.Брихцин, Й.Госковец, Й.Штакар. – Братислава, 1983.
4. Высоцкий А.И. Возрастная динамика волевой активности школьников / А.И.Высоцкий // Вопросы психологии волевой активности личности и коллектива. – Рязань, 1976.
5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Изд. 2-е, испр. и доп. / В.А.Иванников. – М.: УРАО, 1998. – 144с.
6. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
7. Калинин В.К. Воля эмоции интеллект / В.К.Калин // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. – Симферополь, 1983.

8. Калинин В.К. На путях построения теории воли / В.К.Калин// Психологический журнал. – 1989. – № 2.
9. Коссаковский А. Психическое развитие личности в онтогенезе / А.Коссаковский // Психология личности: активность и развитие личности. – М.: Наука, 1989. – 183 с.
10. Никифоров Г.С. Самоконтроль человека / Г.С.Никифоров. – Л., 1989.
11. Селиванов В.И. Актуальные вопросы психологии воли// Вопросы психологии личности / В.И.Селиванов. – Рязань, 1975. – С. 23.
12. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности / В.И.Селиванов// Психологический журнал. – 1982. – № 4.
13. Хомская Е.Д. Нейропсихология / Е.Д.Хомская. – М., 1987.
14. Brichzin M. Will-trait assessment: Theory and methods // IV Prague conf.: Psychol. develop., learn. and personality formation. – Prague, 1982. – P. 6-9.

The article is devoted to the analysis of problem of the realized self-subject influence in researches, directed on the study of regulative sphere of personality. Within the limits of this approach the arbitrary activity is examined as the process of self-government, which is instrumental in achievement of the purpose, realized by personality.

Key words: regulative sphere, self-subject influence, arbitrary activity, personality.

Отримано: 14.09.2010

УДК 371.134:159.9-051:159.942.5(043.3)

К.В. Пилипенко

Динаміка змін у розвитку емоційної стійкості студентів–практичних психологів у результаті застосування тренінгових психотехнологій

У статті наведено дані експериментального дослідження ефективності запропонованої програми формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, а саме динаміку змін у розвитку емоційної стійкості у студентів-практичних психологів.

Ключові слова: динаміка, розвиток, емоційна стійкість, тренінгові психотехнології, практичні психологи.