

час досліджувани з ДДЗХ є більшою мірою емоційно стабільними та схильними до програмування своїх дій та поведінки. Це дозволяє говорити про наявність різних стилевих особливостей саморегулятивних процесів досліджуваних у залежності від рівня їх соматичного здоров'я. Проведене дослідження дозволяє оцінити наявний стан та ресурси, потенціал саморегуляції у людей з дегенеративно-дистрофічними захворюваннями хребта у порівнянні зі здоровими досліджуваними, що дає можливість вияву системи потрібної людям з ДДЗХ психологічної допомоги.

### Список використаних джерел

1. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. – Казань: Изд-во КГУ, 1981.
2. Голиков Ю.Я., Костин А.Н. Теория и методы анализа проблемностей в сложной операторской деятельности // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1999. – С. 6-80.
3. Моросанова В.И. Стилиевые особенности саморегулирования личности // Вопросы психологии. – 1991. – №3. – С. 121-127.
4. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 2001.
5. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.

This article investigates the psychological characteristics of people with self degenerative-dystrophic diseases of the spine (DDDS) compared with self-regulation characteristics of healthy subjects. Empirical studies concentrated around issues of style and self-regulation temperamental features of the subjects.

**Key words:** self-regulation, degenerative and dystrophic diseases of the spine, planning, programming, ergomic, emotional stability.

*Отримано: 24.06.2009*

**УДК 159.922**

*І.В. Петренко*

## ВИВЧЕННЯ РЕГУЛЯТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ У ПЛОЩИНІ «СВОБОДИ ВИБОРУ»

Стаття присвячена аналізу проблеми «свободи вибору» у дослідженнях, спрямованих на вивчення регулятивної сфери особистості. У межах цього підходу довільна регуляція розглядається як усвідомле-

ний, самостійний процес прийняття особистістю рішення щодо вибору мотивів, цілей, власних дій.

**Ключові слова:** регулятивна сфера, особистість, свобода вибору.

Стаття посвячена аналізу проблеми «свободи вибору» в дослідженнях, направлених на изучение регулятивной сферы личности. В пределах этого подхода произвольная регуляция рассматривается как осознанный, самостоятельный процесс принятия личностью решения относительно выбора мотивов, целей, собственных действий.

**Ключевые слова:** регулятивная сфера, личность, свобода выбора.

**Постановка проблеми.** Дослідження регулятивної сфери особистості охоплює широке коло питань, пов'язаних із ініційованими діяльністю, 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 прогнозувати її наслідки в різних сферах життєдіяльності особистості.

Взагалі дослідження регулятивної сфери особистості в сучасній психології представлені в таких аспектах: породження та ініціації активності – *мотиваційний підхід*; усвідомленого вибору цілей і мотивів – підхід «*свободи вибору*»; оволодіння особистістю власною активністю – регулятивний підхід; усвідомленого самосуб'єктного впливу на довільну активність – *довільне самоуправління*.

У межах мотиваційного підходу довільна регуляція розглядається як така, що ініціює й здійснює діяльність, підсилює її в разі наявності зовнішніх або внутрішніх перешкод, конкуренції, боротьби мотивів. Визначення довільності через бажання, мотив, афект, прагнення, потребу, спонуку, соціальні норми, «боротьбу» мотивів, тобто через те, що є причиною активності та пов'язується з первинним моментом виникнення дії, зустрічається в роботах Д.Н. Узнадзе, Л.І. Божович, С.Л. Рубінштейна, Л.І. Анциферової, Б.Г. Ананьєва, О.М. Леонтьєва, Г.І. Челпанова, П.В. Симонова, Н.І. Рейнвальд, А. Бена, В. Вундта, Т. Гоббса.

У межах підходу «свободи вибору» довільна регуляція розглядається як усвідомлений, самостійний процес прийняття особистістю рішення щодо вибору мотивів, цілей, власних дій. До проблеми самостійного, вільного вибору, що здійснює особистість без примушення з боку зовнішніх сил, у дослідженнях регулятивних процесів звертаються Л.С. Виготський, О.О. Конопкін, О.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, В.К. Вілюнас, В. Франкл, Е. Десі, Р. Райан, А. Бандура, Р. Мей, А. Маслоу, Е. Фромм, У. Джемс, К. Роджерс.

У контексті регулятивного підходу регулятивна сфера особистості вивчається з урахуванням її керуючої, регулюючої, ви-

кованської, контролюючої функції щодо здійснення довільної активності (В.І. Селиванов, С.Л. Рубінштейн, В.І. Моросанова, О.О. Конопкін). Уявлення про процес саморегуляції з точки зору факторів реципрокної взаємодії, внутрішнього контролю, локусу контролю, метакогнітивних здібностей конкретизовані у дослідженнях А. Бандури, Р. Дж. Стернберга, Дж. Роттера.

Регулятивна сфера особистості вивчається також із точки зору довільного самоуправління як усвідомленого самосуб'єктного впливу на довільну активність, що включає самодетермінацію, самоініціацію, самогальмування, самоконтроль, самообілізацію й самостимуляцію. При цьому процес психічного або довільного самоуправління розглядається більш широко, ніж процес саморегулювання, тобто ці два процеси співвідносяться між собою як ціле й його частина (Г.С. Нікіфоров, Є.П. Ільїн, В.О. Іванніков, В.І. Селиванов, М. Врихцін).

Результати експериментальних досліджень у рамках мотиваційного підходу й підходу «свободи вибору» підготували основу для перенесення проблеми довільної регуляції із площини породження дії в площину оволодіння суб'єктом власною поведінкою, власними психічними процесами, тобто в площину, яку можна назвати сутністю, квінтесенцією регулятивної сфери особистості. Отже, **метою даної статті** є висвітлення підходу «свободи вибору» та теоретичний аналіз його вихідних положень у дослідженнях особистісної системи регуляції довільної активності.

**Аналіз досліджень з означеної проблеми.** Розвиток особистості – це процес становлення особистісної свободи. Людина дійсно вільна, коли здійснює вибір, причому самостійно, без примушення з боку зовнішніх сил, без нав'язування їй чужих поглядів, за умови знання законів реального світу. Людина постійно «винаходить» себе, абсолютно вільними актами вибору свого способу буття створює себе аж до найменших деталей. Як зазначав Ж.-П. Сартр, людина відповідає за те, чим вона є. Суб'єкт постійно знаходиться в ситуації «хронічного» вибору не тільки засобів досягнення цілей, але й самих цілей, що означає становлення суб'єкта не тільки як «власника» «інструментальних психічних функцій і апарату вирішення поставлених завдань», але частково, і мотивації, яка за змістом розподіляється на «прийнятну й неприйнятну для суб'єкта, бажану чи не бажану для нього» (В.К. Вілюнас [3]).

Найважливішими психологічними властивостями особистості є тенденція до зростання, розвитку, реалізації здатності до творчого й критичного мислення, «тонкі» емоційні й чуттєві переживання. Ця загальна тенденція призводить до таких специфічних утворень, як прагнення до свободи й ненависть до пригнічення, оскільки свобода – головна умова особистісного зростання, саморегуляції, повного функціонування, самоактуалізації (Е. Фромм, А. Маслоу [13, 9]). Ідея щодо активності особистості, її прагнення до актуалізації є провідною для школи гуманістичної психології. Людина зобов'язана бути такою, якою вона може бути, використовуючи всі власні можливості

й здібності. Аналогом внутрішнього рушійного протиріччя тут можна вважати невідповідність реального рівня самовиявлення індивіда його можливому рівню, яка примушує суб'єкт шукати та обирати нові способи поведінки, що ведуть його до цілковитої самоактуалізації. «Людина не може здійснити хороший життєвий вибір, поки не прислуховуватиметься до самої себе, до власного «Я», у будь-який момент свого життя» (А. Маслоу [9]).

В. Франкл [12] також вважає вибір головною функцією довільної регуляції, пов'язуючи його із транспонентацією особистості – прагненням до змісту, до реалізації життєвих смислів та розуміння життя, з оцінкою своїх дій із позиції майбутнього. На його думку, суб'єкт здатен обирати певну позицію не тільки відносно зовнішнього світу, а й до самого себе.

До проблеми вибору в дослідженнях довільних процесів звертається Л.С. Виготський [2], вважаючи, що саме вибір є характерною ознакою в оволодінні власною поведінкою. Л.С. Виготський головним у довільних процесах вважав регуляцію поведінки, визнаючи також за ними функцію спонукання та вибору дії. Головною проблемою, на його думку, стає не породження дії, а оволодіння особистістю власною поведінкою. Якісні особливості процесу усвідомленого регулювання визначаються усією історією розвитку людини як суб'єкта практичної діяльності, історією розвитку людської свідомості як засобу відображення й пізнання предметного середовища в інтересах практики і самої людини. Саме специфіка людської свідомості в усіх її формах і проявах визначає унікальну можливість усвідомленої регуляції діяльності. Завдяки свідомості людина володіє ідеальною моделлю об'єктивного світу, що реалізується через органічне поєднання абстрактних понятійних форм відображення суттєвих сторін і відношень об'єктивних реалій із конкретно-образним відображенням предметів і явищ у їх розмаїтті й просторово-часовому співвідношенні. Усвідомлення довільних процесів та їх знакова опосередкованість – є найважливішими характеристиками довільної регуляції особистості, завдяки чому процеси формуються в розумінні їх причин і необхідності, умов, засобів, можливостей їх здійснення, що дозволяє будувати власну поведінку за певними правилами. Оволодіння знаковою системою – штучними «засобами поведінки» – формує впорядкований «образ світу» особистості (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, А.Р. Лурія).

На думку О.О. Конопкіна [7], усвідомлене регулювання цілеспрямованої активності здійснюється завдяки діалектичній єдності між адекватним відображенням особистістю об'єктивних закономірностей дійсності та суб'єктивним осмисленням мети діяльності, максимальним урахуванням значущих для даної діяльності об'єктивних умов і творчим вибором способів досягнення цієї мети, відповідним внутрішнім факторам і можливостям особистості. Саме в усвідомленому регулюванні особистістю власної діяльності реалізується принцип «свободи як усвідомленої необхідності». Чим складнішою, більш творчою та

не детермінованою жорсткими інструкціями й алгоритмами є діяльність, тим більшу роль у детермінації її кінцевих результатів буде відігравати усвідомлений рівень системи її регулювання. Внаслідок можливості ідеального моделювання своєї діяльності, у контексті цілеспрямованого відображення умов її здійснення, людина виступає як дійсний суб'єкт діяльності, який активно й самостійно відбудовує її у свідомості, регулюючи її на основі практичних результатів і власного вибору. Досконалість психічних засобів орієнтації в ситуації, що використовує суб'єкт, можливість раціонального застосування великих масивів інформації й специфічних засобів її оцінки та переробки надають процесу усвідомленого регулювання властивість адаптивності та оперативної гнучкості, що визначає ефективність цілеспрямованого регулювання даної діяльності в різних умовах її здійснення або внаслідок зміни останніх у процесі діяльності.

В арсеналі психологічних засобів, що забезпечують реалізацію різних функціональних ланок регулятивного процесу, найважливіше місце належить мовленнєвим засобам (оціночні дії, планування, формулювання критеріїв успішності, самоінструкції, самонакази тощо). При цьому уявлення про саморегуляцію як про процес, що має певну функціональну архітектуру, дозволяє здійснювати диференційований аналіз і оцінку ролі «слова» у відбудові, розвитку, функціонуванні окремих ланок психологічного контуру саморегуляції. Оціночні дії і операції як важливі фактори формування й успішного здійснення різних видів усвідомленої цілеспрямованої активності, замикають процес регулювання, перетворюють його в замкнуту систему, чим суттєво, якісно змінюють можливості довільної активності особистості.

Поняття про довільний акт як дію в умовах вибору, що базується на прийнятті особистістю рішення, сформулював О.М. Леонт'єв [8] у межах розробленої теорії полімотивації. Серед основних ознак довільності ним виділяється наявність вибору. На думку О.М. Леонт'єва, воля існує там і тільки там, де дія, підпорядкована, реалізується в умовах вибору між двома або багатьма можливими діями. Отже, вольова (довільна) дія – це дія здійснювана на основі вибору. Де немає вибору, там не існує довільної дії. Говорячи про вибір, учений вводить ще одне поняття – «прийняття рішення». Отже, вольовий акт, за О.М. Леонт'євим, є дія в умовах вибору, що ґрунтується на прийнятті рішення й здійснюється в умовах полімотивації, коли різні мотиви мають різні афективні знаки, тобто одні є позитивними, а інші – негативними. Отже, розкриття проблеми довільної регуляції вимагає вивчати особливості мотиваційної сфери особистості.

С.Л. Рубінштейн [11] так само наголошує, що довільна, вольова дія є вибіркоким актом, який включає усвідомлений вибір та рішення. Ініціація діяльності пов'язується із прийняттям рішення, яке неможливе без вибору альтернатив. Вибір потребує оцінювати. Оцінюючи ситуацію, приймаючи рішення, особистість відчуває залежність перебігу подій від власних зусиль.

Усвідомлення наслідків свого вчинку й важливості індивідуального рішення щодо активізації діяльності, породжує специфічне для вольового акту відчуття відповідальності. Коли вичерпується конкуренція мотивів, здійснюється вибір, приймається рішення, лише тоді починається справжня боротьба – боротьба за виконання, здійснення рішення, за змінювання дійсності, за підпорядкування, підкорення її людській волі, за реалізацію ідей, ідеалів, прагнень, бажань, поривань, домагань особистості. Свобода суб'єкта реалізується через його власну ініціативу. Ініціатива розглядається як вільна й безпосередня форма самовиявлення, що відповідає потребам суб'єкта, стимулює і спонукає діяльність, спілкування, пізнання. Ініціатива являє собою не тільки мотив, бажання виразити себе, але й здатність усвідомити свої бажання, виявити себе в соціально-психологічному, міжособистісному просторі. Ініціатива включає також пошук засобів і умов задоволення потреб, тобто виконавчу, операційну сторону. Безпосередньо пов'язується з ініціативою відповідальність особистості. К.О. Абульханова-Славська [1] визначає відповідальність як усвідомлення, добровільне прийняття рішення щодо здійснення діяльності й можливість суб'єкта передбачувати необхідний результат, спираючись на власні зусилля й можливості. Отже, ініціатива постає як результат відповідальності за власні дії, як бажання й потреба гарантувати отримання майбутнього результату за рахунок власних зусиль, навіть за умов подолання перешкод.

До проблеми внутрішньої автономної саморегуляції як до здатності людини відчувати й реалізовувати у своїй активності свободу вибору, незважаючи на об'єктивні обмежуючі фактори середовища або вплив неусвідомлюваних внутрішніх особистісних процесів, звертаються, у межах теорії самодетермінації, Е. Десі й Р. Райан [14]. Досягаючи самостійності й свободи вибору, особистість здобуває спроможність до ефективної зміни власного життя. Самодетермінація включена в процес розвитку особистості так, що зміна способу регуляції поведінки йде в напрямку від повної визначеності з боку зовнішніх сил до внутрішньої автономної саморегуляції. Різні стадії цього процесу й ступінь його автономності представлені у вигляді континуума: від зовнішньої регуляції через *інтроєкцію* (за формою це внутрішня регуляція, але регуляторний процес ще не є включеним у структуру особистості і може бути джерелом напруги й внутрішнього конфлікту) і *ідентифікацію* (отожнення людиною регуляторних процесів із власною системою цінностей й прийняття їх як особистих) до *інтеграції* (цілковита асиміляція регуляторних процесів у структуру особистості).

Думку про те, що особистість здатна управляти подіями у своєму житті на основі вибору, висловлює А. Бандура [15] в розробленій концепції самоефективності. У потрійній моделі реципрокного детермінізму, відповідно до якої навколишнє середовище, поведінка й особистість взаємно впливають одні на інші, самоефективність відноситься до характеристик особистості. З точки

зору А. Бандури, дії особистості в конкретній ситуації залежать від взаємного впливу навколишнього середовища й свідомих регуляторних процесів, пов'язаних із переконаннями людини в тому, що вона спроможна або не спроможна змінити ситуацію. Переконавання особистості у власній ефективності впливають на вибір способу її дії, на інтенсивність зусиль, що прикладаються нею для подолання перешкод, на пластичність, що вона виявляє відносно цих труднощів. Самоефективність є важливою особистісною характеристикою й у поєднанні з конкретними цілями, знаннями та переконаннями особистості в тому, що їй потрібно робити, може суттєво впливати на майбутню активність.

Про можливість особистості діяти відповідно до власного вибору наголошує Р. Мей [16], розкриваючи поняття екзистенціальної свободи. Екзистенціальна свобода в його розумінні – це свобода особистості діяти відповідно до власного вільного вибору; здатність організувати своє «Я» так, щоб відбувався рух у певному напрямку або до певної мети.

К. Роджерс [10], визначаючи повноцінно функціонуючу особистість, акцентує увагу на тому, що вільний вибір є одним із найбільш дієвих суб'єктивних переживань суб'єкта, який обирає такий напрямок дій, що є найбільш оцадливим вектором стосовно всіх внутрішніх і зовнішніх стимулів. Водночас це той самий напрямок дій, про який можна сказати, що він визначається всіма факторами наявної ситуації. Чим більше людина живе повноцінним життям, тим більше вона відчуває свободу вибору, і тим ефективніше її вибір втілюється у власній поведінці. Повноцінно функціонуюча особистість є синонімом оптимальної психологічної пристосованості, оптимальної психологічної зрілості, повної відповідності й відкритості досвіду. Слід зазначити, що всі вони характеризують *процес* становлення такої особистості. Отже, становлення повноцінно функціонуючої особистості можливе тільки в процесі, у ході перманентних змін. Повноцінно функціонуюча особистість характеризується декількома параметрами, перший з яких – *відкритість переживанням*, другий – *існування в даний момент часу*, що говорить про усвідомлення особистістю кожного моменту життя, про її безперервний, прямий зв'язок із реальністю, а також про гнучкість структури «Я». Остання характеристика повноцінно функціонуючої особистості – *віра у свої внутрішні спонукання й інтуїтивну оцінку* – постійно зростаюча впевненість у власній здатності оцінити свої можливості, на цій основі робити правильний вибір, приймати адекватне рішення.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Вищеозначені підходи щодо розуміння сутності регуляторних процесів особистості розкривають їх різні сторони, визначають їх різні функції й зовсім не суперечать один одному. Дійсно, доволіна регуляція, по-перше, пов'язується із цілеспрямованістю особистості, з ініціативою, підсиленням діяльності в разі подолання перешкод, тобто з мотивацією. По-друге, визначається як усвідомлений самостійний процес прийняття особистістю рішення щодо вибору мотивів,

цілей, власних дій, незалежних від зовнішніх умов і впливу соціального оточення. По-третє, характеризується з точки зору її керуючої, регулюючої, виконавської й контролюючої функцій щодо здійснення активності. По-четверте, належить до самоуправління й розглядається як усвідомлений самосуб'єктний вплив на діяльність, у ході її виконання особистістю.

Отже, регулятивний процес – це процес самоуправління власною поведінкою, що передбачає свідомість, самостійність, ініціативу особистості не тільки в ході вибору та прийняття рішення (складова «свободи волі»), але й в ініціації діяльності (мотиваційна складова), її здійсненні й контролі (регулятивна складова). 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.

Підсумовуючи, можна зазначити, що психічна усвідомлена саморегуляція визначається як найбільш системна, всебічна й всезагальна форма психічної активності, що реалізується всім арсеналом психічного розвитку особистості, виступає результатом і критерієм її загального психічного розвитку як суб'єкта діяльності, спілкування, самосвідомості, поведінки загалом. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить надійність, продуктивність, кількісні і якісні характеристики довільної активності. Більш того, усі індивідуальні особливості поведінки й діяльності, що здійснюються суб'єктом, визначаються рівнем функціональної сформованості, динамікою, змістом процесів саморегуляції. Механізмами саморегуляції особистість охоплює сукупність усіх власних життєвих відносин, проявів, тенденцій, обирає відповідну форму прояву індивідуальної активності. У цій проблемі чітко простежується цілісний характер психіки особистості, коли різні психічні функції поєднуються в «єдиному вузлі», в якому пам'ять, мислення, сприйняття, емоції, мотивація виконують функції, спрямовані на вирішення поставлених завдань. Тому процеси саморегуляції необхідно розглядати в контексті актуалізації самосвідомості особистості, її мотивів і потреб, цінностей і домагань, пізнавальної й афективної сфер тощо.

### **Список використаних джерел**

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности // Проблемы психологии личности. – М., 1982.
2. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. – М., 1983. – Т. 5.
3. Виллюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М., 1990.
4. Джемс У. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – С. 313-332, 351-354.



5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Изд-во УРАО, 1998. – 144 с.
6. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
7. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М., 1980. – С. 238-239.
8. Леонтьев А. Н. Воля // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14: Психология. – М., 1993. – № 2. – С. 3-14.
9. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности: Тексты. – М., 1982. – С. 108-117.
10. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – С. 234-247.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
12. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – С. 54-69.
13. Фромм Э. Бегство от свободы. – М.: Прогресс, 1995.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
15. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. – DP № 25, 1989. – p. 729.
16. May R. Freedom and destiny. – New York: Norton, 1981.

The article is devoted the analysis problem of «freedom of choice» in researches of regulative sphere of personality. Within the limits of this approach the voluntary regulation is examined as the independent process of acceptance of decision in relation to the choice of reasons, aims, own actions of personality.

**Key words:** regulative sphere, personality, freedom of choice.

*Отримано: 15.08.2009*

**УДК 37.048.4**

*Н.А. Побірченко, І.Б. Марченко*

## **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ**

Автори статті розкривають проблеми профорієнтації учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які назріли на сучасному етапі соціальних змін. Вирішення цих проблем полягає у забезпеченні організаційно-психологічних умов та конкретизації обсягу форм, функцій, завдань неперервної профорієнтації.