

Білецька Неллі Іванівна, аспірантка НАВС
Науковий керівник: Хохліна О. П.,
професор кафедри психології та педагогіки
факультету № 2 НАВС, доктор
психологічних наук, професор

ДО ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У вітчизняній психології діяльнісний (та суб'єктно-діяльнісний) підходи до аналізу психічних явищ отримали широке використання, ґрунтуючись на загальнофілософських уявленнях про діяльність як суб'єкт-об'єктні відносини, в яких людина-суб'єкт виступає як активний, ініціативний компонент. Ці положення були методологічно та теоретично розроблені й конкретизовані в основоположних для психологічної науки працях Б.Г. Ананьєва, О.М. Леонтьєва, С.Л. Рубінштейна та їх послідовників.

Реальна трудова діяльність (та її найважливіша форма - професійна діяльність), у процесі якої створюються різноманітні соціально-значущі продукти, є провідним видом активності людини як суб'єкта, який перетворює світ. Найважливішою характеристикою суб'єкта є інтегруюча функція своїх внутрішніх, зовнішніх умов та конкретного способу їх взаємодії. Ця інтегруюча функція використовується для визначення професійної діяльності як «задачної» форми діалектики зовнішнього-внутрішнього, в якій діяльність описується як система задач.

Найбільшою мірою ініціативність, творча активність суб'єкта вивчається у дослідженнях, в яких трудова діяльність розглядається не в своєму «нормальному» плині, а в аспекті виникнення непередбачуваних збоїв, неузгодженостей. В таких випадках суб'єкт найчастіше проявляється в проблемній ситуації - ситуації невизначеності, незнання способів виходу з неї, прийняття та вирішення якої є надзвичайно варіативним та обумовленим активністю і можливостями суб'єкта [3].

Рівень активності, її тривалість, стійкість залежать як від узгодженості та оптимальних поєднань різних компонентів (емоційного, мотиваційного та ін.), так і від способу, за допомогою якого особистість як суб'єкт включається у вирішення задач діяльності, а також від позиції, яку вона займає в цій діяльності [1].

Як зазначає К.О. Абульханова-Славська, активність особистості - це вже самоорганізація, саморегуляція, формування особистістю себе як суб'єкта діяльності [2]. А саморегуляція - це той механізм, за допомогою якого забезпечується централізуюча, спрямовуюча та активізуюча позиція суб'єкта. Вона здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів у зв'язку з завданнями та подіями діяльності. Вона також забезпечує цільову та смислову відповідність дій суб'єкта цим подіям, своєчасність, пропорційність дій і т.д. [1].

Поняття саморегуляції (психічної) визначається як система психічного самовпливу особистості з метою свідомого управління власними психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності [4].

Як зазначає О.П. Хохліна, проблема саморегуляції розглядається щонайперше в контексті проблеми свідомої активності людини (як зовнішньої, практичної, так і внутрішньої, психічної) - довільної, регульованої. У психічній діяльності вона має місце у довільних її формах (довільна увага, довільні пізнавальні процеси, дії). Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності - цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долання

перешкод (вольова поведінка). Значною мірою здатність до саморегуляції пов'язується з виконанням таких етапів діяльності, як самоконтроль та корекція. Незважаючи на розмаїття проявів та рівнів, в саморегуляції визначається загальна структура: прийняття суб'єктом мета його довільної активності, модель необхідних умов діяльності; інформація про реально досягнуті результати; оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху; рішення про необхідність і характер корекції діяльності[4].

Окрім поведінково-діяльнісної саморегуляції, на шляху формування особистості, в якій відбувається гармонізація внутрішнього світ, нею виділяються: 1) базальна емоційна саморегуляція; 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція. Визначення такої рівневої моделі психічної саморегуляції стало можливим на основі аналізу досліджень таких вчених як Б.Г. Ананьев, П.К. Анохін, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, О.Г. Ковальов, О.О. Конопкін, Г.С. Костюк, О.М. Леонтєв, Б.Ф. Ломов, В.І. Моросанова, О.П. Хохліна та ін. У літературних джерелах відмічається, що емоційно-вольова саморегуляція забезпечує стресостійкість, зняття емоційної напруги, позбавлення чи послаблення негативних емоцій, вироблення позитивних установок, мобілізацію організму для виживання в екстремальних умовах життєдіяльності тощо. У власне вольовій саморегуляції, яка є важливою її складовою у процесі досягнення поставленої мети за умови виникнення зовнішніх чи внутрішніх перешкод, слід відмітити необхідність здійснення дій-виконання та дій-затримок. Смислова ж, ціннісна регуляція - це власне вершина в особистісній саморегуляції. Однак лише в єдності її проявів та рівнів особистісна саморегуляція є базальною характеристикою особистості як саморегульованої системи психічних властивостей, яка може «дати собі раду», бути здатною до саморозвитку та самовдосконалення, до ефективної життєдіяльності, самореалізації, особистісної зрілості [4].

Незважаючи на актуальність та значну кількість проведених у психології досліджень, проблема розвитку саморегуляції як багаторівневої системи в професійному становленні особистості залишається недостатньо розробленою.

Це й визначило необхідність проведення спеціального дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психічної саморегуляції суб'єкта професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская.- М.: Мысль, 1991.- С.150-167.

2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А.

Абульханова-Славская.- М.: Наука, 1980.- С.182.

3. Психология субъекта профессиональной деятельности. / Под ред. А.В.Брушлинского и А.В. Карпова. М. - Ярославль: «Институт психологии РАН», 2001.- С. 42-64.

4. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості / О.П. Хохліна // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор.конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року.- К.: Алерта, 2013.- С. 290-292.