

ТЕОРЕТИЧНІ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Danchuk Y.P. Theoretical and experimental approaches to the study of mental regulation / Y.P. Danchuk // 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 / edited by S.D.Maksymenko, L.A.Onufriieva. – Issue 26. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2014. – P. 109-118.

Ю.П. Данчук. Теоретичні та експериментальні підходи до вивчення психічної регуляції. В статті представлено результати теоретичного аналізу проблеми психічної регуляції. 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 фактора 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 в 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 з 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 більш ефективно будувати процес навчання і виховання, розвивати вміння керувати собою і своєю поведінкою, ефективно долати труднощі, змінювати себе у відповідності зі своїми ідеалами і т.д.

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

Ю.П. Данчук. Теоретические и экспериментальные подходы к изучению психической регуляции. В статье представлены результаты теоретического анализа проблемы психической регуляции. Раскрыто значение понятий «регуляция», «психическая регуляция», «саморегуляция». Теоретически установлено, что исследованиям осознанной саморегуляции деятельности как системы предшествовало разностороннее изучение изолированных процессов регуляции: ориентирование субъекта в условиях деятельности и закономерностей его анализа и контроля как условий саморегуляции в русле концепции поэтапного формирования умственных действий; психологических особенностей внутреннего плана действий как фактора развития регулятивных процессов; роли обобщений и рефлексивно-теоретического осмысления выполняемых задач в развитии мышления как саморегулирующейся системы; роли самооценки как механизма саморегуляции в становлении деятельности учащихся в развитии личности; роли мотивации в совершенствовании учебной деятельности; влияния самосознания в определении направленности деятельности и в её развитии. Указано, что объединение всех этих процессов в систему саморегуляции, рассмотрение и изучение её как целостной структуры с установлением основных компонентов и их составляющих составляет важную методологическую задачу, которая стоит перед психологами. Доказано, что менее изученным является содержательный аспект психической регуляции, поскольку его изучение связано с реализацией наименее согласованных взглядов и позиций по сравнению с изучением динамического аспекта. Выявлены особенности становления психической регуляции в онтогенезе, особенности её функционирования. Доказано, что знание особенностей становления психической регуляции позволяет более эффективно строить процесс обучения и воспитания, развивать умение управлять собой и своим поведением, эффективно преодолевать трудности, менять себя в соответствии со своими идеалами и т.д.

Ключевые слова: психическая регуляция, волевая регуляция, саморегуляция, деятельность, поведение, самооценка, волевое усилие, волевые качества.

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 волевої регуляції, накопичений значний експериментальний матеріал, з'явилися узагальнені роботи з даної проблеми (В.А. Іванніков, В.К. Калін, Е.О. Смирнова та ін.) [3; 7; 11]. Психологи, які вивчають волеві процеси, неминуче виходять на розгляд проблем саморегуляції.

З іншого боку, всі ці дослідження виявляються розрізненими, в них немає єдиного підходу до визначення психічної регуляції і пов'язаних з 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. В свій час розрізненими дослідженнями в царині психічної регуляції займались науковці, а саме: теорією вибору цілей і боротьби мотивів (Л. І. Божович, Є. Н. Беканов); теорією прийняття рішень і довільної регуляції дій (І. М. Сеченов, А. Р. Лурія, А. В. Запорожець, В. А. Іванніков); дослідженням дій по подоланню зовнішніх і внутрішніх перешкод (К. Н. Корнілов, В. І. Селіванов, А. Ц. Пуні, П. А. Рудик, Б. Н. Смірнов); розвитком особистості та її формування в 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. Іванніков, А. Конопкін, І.М. Сеченов, О.В. Тихомиров, С.Л. Рубінштейн, М. Вrichsin та ін.); вченням про психологічні особливості внутрішнього плану дій як фактора 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.Н. 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. Іванніков, Е.О. Смирнова, К.А. Абульханова-Славська, Л.М. Веккер).

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Для більш глибокого вивчення поставлених у публікації проблем необхідно повернутися до витоків введення в психологію термінів «психічна регуляція», «воля», «вольова регуляція», «саморегуляція».

Термін «регуляція» (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 під нею ініціацію активності (П.К. Анохін, К.О. Абульханова-Славська, А.А. Вербицький, В.А. Іванніков, А. Конопкін, І.М. Сеченов, О.В. Тихомиров, С.Л. Рубінштейн, М. Вришкін та ін.) [1; 2; 5; 10; 11].

Поділяючи погляд С.Л. Рубінштейна 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 даного терміна, по-різному визначаючи її відмінності, механізми, предмет, джерела, засоби, способи, результати [1; 2; 3; 4; 10].

Теоретичне опрацювання психологічних проблем саморегуляції висвітлюється в 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 факторів, 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 у всіх 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 та аналіз інформації про досягнуті результати; оцінка результатів; відбір критеріїв успіху, їх корекція; прийняття рішення). До числа практичних засобів реалізації саморегуляції відносяться чуттєві конкретні образи, уявлення, поняття та ін. [10]. Арсенал цих засобів говорить 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 у число найважливіших завдань вивчення діяльності людини. У роботах С.Л. Рубінштейна відзначено, що психічна регуляція спонукає людину до активності, до пошуку її джерел в собі. Він виділяв різні механізми психічної регуляції – мимовільні й довільні, що переводять розгляд цієї проблеми в площину дослідження волі. Рішення проблеми психічної регуляції через дослідження її механізмів дозволить зрозуміти, як узгоджується регуляція діяльності особистості, суспільством, з одного боку, а з другого – нею самою, тобто пов'язати громадські структури діяльності з особистісно-психологічними (з відношенням до діяльності, з вивченням цілей, мотивів, здібностей) [3].

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

Під психічної 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 в загальний контур 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. У розумінні К.О. Абуль-

ханової-Славської саморегуляція має багаторівневий характер і передбачає розподіл та перерозподіл завдань регуляції між різними її рівнями. Особистісну регуляцію автор розглядає як найбільш високий 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 та мотивами предметної діяльності створення оптимальної мобілізованості, оптимального режиму активності і 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 і 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 фактора 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.Н. 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 з 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'язане з реалізацією найменш узгоджених поглядів і позицій, порівняно з вивченням динамічного аспекту.

У роботах К.О. Абульханової-Славської, М.І. Бобнєва, Є.В. Шорохової, В.А. Іваннікова при аналізі механізмів самореалізації більш виражена орієнтація на змістовно-сміслові утворення особистості. При цьому не можна не відзначити, що в

дослідженнях не чітко 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].

У той же час всі психологи приймають тезу про те, що розробка проблем самореалізації має безпосереднє відношення до 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 і поведінки є головним моментом становлення особистості [4; 5].

Психологи одностайні і в 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 дозволив виявити загальні тенденції, що спостерігаються в її дослідженні. Показано, що становлення передумов психічної регуляції – довільних рухів і дій та їх мотивів – починається вже на першому році життя дитини; що основним фактором психічної регуляції виступає розвиток мовлення, завдяки чому у 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. Найбільш ефективним мотивом психічної регуляції в дошкільному віці виступає змагальний мотив; в більш старших періодах до цього мотиву підключаються пізнавальні мотиви і мотиви самозмінювання. Відзначається, 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).

З 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, в яких 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 рішення цих проблем, в 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 більш ефективно будувати процес навчання і виховання, розвивати вміння керувати собою і своєю поведінкою, ефективно долати труднощі, змінювати себе у відповідності зі своїми ідеалами і т.д.

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 (по психологии) / 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'buhanova-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. Gazen-ko, izd. podgot. I.M. Fejgenberg. – М.: Nauka, 1990. – 495 s.
5. Bozhovich L.I. Vozrastnye zakonomernosti formirovanija lichnosti rebenka. Diss. ... dokt. ped. nauk (po psihologii) / L. I. Bozhovich. – М., 1986. – 203 s.
6. Vekker L.M. Psihicheskie processy / L. M. Vekker. – L., 1981. – Т. 3. – 207 s.
7. Ivannikov V.A. Psihologicheskie mehanizmy volevoj reguljacji / V. A. Ivannikov. – М., 1998. – 278 s.
8. Il'in E. P. Psihologija sporta / E. P. Il'in. – SPb. : Piter, 2009. – 352 s.
9. Klimenko V. V. Mehanizmi psihomotoriki ljudini / V. V. Klimenko. – К. : KMIUV imeni Borisa Grinchenka, 1997. – 192 s.
10. Konopkin O.A. Psihologicheskie mehanizmy reguljacji dejatel'nosti / O.A. Konopkin. – М.: Nauka, 1980. – 256 s.
11. Shul'ga T.I. Problemy volevoj reguljacji v ontogeneze / T. I. Shul'ga // Voprosy psihologii. – 1994. – №1. – С. 49-69.

Y.P. Danchuk. Theoretical and experimental approaches to the study of mental regulation. The paper presents the results of a theoretical analysis of the mental regulation issues. The meaning of regulation, mental regulation, and self-regulation is 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 activity 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 activity; and the influence of a *person's self-consciousness* 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 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 effectively overcome difficulties and change oneself in accordance with one's ideals, etc.

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

Received August 23, 2014

Revised September 17, 2014

Accepted October 21, 2014