



УДК 159.947

## СИТУАЦІЙНИЙ ПІДХІД У ВИВЧЕННІ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

Шамлян К.М., к. психол. н.,  
доцент кафедри філософії та психології  
Національний лісотехнічний університет України

Розглянуто можливості застосування ситуаційного підходу у вивченні вольової регуляції. На прикладі конкретної ситуації проаналізовано дві форми мотиваційної саморегуляції, а також умови виникнення механізмів вольової регуляції на мотиваційному та операційно-виконавчому рівнях. Запропонована схема аналізу ситуаційних чинників вольової регуляції з виділенням трьох вимірів когнітивних репрезентацій.

**Ключові слова:** вольова регуляція, психічна саморегуляція, ситуаційний підхід, мотиваційний рівень, операційно-виконавчий рівень саморегуляції.

Рассмотрены возможности применения ситуационного подхода в изучении волевой регуляции. На примере конкретной ситуации проанализированы две формы мотивационной саморегуляции, а также условия возникновения волевой регуляции на мотивационном и операционно-исполнительском уровнях. Предложена схема анализа ситуационных факторов волевой регуляции с выделением трех измерений когнитивных репрезентаций.

**Ключевые слова:** волевая регуляция, психическая саморегуляция, ситуационный подход, мотивационный уровень, операционно-исполнительский уровень.

Shamlyan K.M. SITUATIONAL APPROACH IN VOLITIONAL REGULATION STUDYING

The possibilities of using the situational approach in volitional regulation studying are considered. On the example of concrete situations, two forms of motivational self-regulation are analyzed, as well as the conditions of volitional regulation on the motivational and operational-executive levels. The situational factors volitional regulation analysis scheme with three major points of cognitive representations is proposed.

**Key words:** volitional regulation, psychic self-regulation, situational approach, motivational level, operative-executive level of self-regulation.

**Постановка проблеми.** Упродовж багатої історії вивчення проблеми волі у психології та філософії сформувалися різні підходи. Сьогодні переважає регуляційний: волю вивчають у контексті свідомої психічної саморегуляції поведінки. У дослідженнях вольової регуляції (Є. Ільїн, В. Іванніков, М. Чумаков, Д. Барабанов), як і в дослідженнях свідомої психічної саморегуляції загалом (В. Моросанова, О. Осницький, О. Конопкін), не досить уваги приділено ситуаційним чинникам, адже ситуації, що потребують втручання волі, значно різняться за своєю природою та висувають різні вимоги до вольових здатностей людини. З іншого боку, одні й ті самі складні ситуації викликають у різних людей різне ставлення, що впливає на перебіг вольової регуляції.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Необхідність застосування ситуаційного підходу в сучасній психології обґрунтовує у своїх роботах Л. Грішина [4; 5]. На її думку, інтенсивні темпи змін у сучасній реальності призводять до того, що сьогодні людина існує принципово в іншому життєвому просторі, ніж це було десятиліття тому. Зміни ситуаційного контексту існування людини призводять до необхідності перегляду традиційних уявлень психології.

Учений вказує, що ситуаційний підхід поєднується із суб'єктивним: «У тих випадках, коли йдеться про вияв активності людини, ми неминуче звертаємось до ситуації, у рамках якої людина вибирає спосіб реалізації своєї активності, міру своєї суб'єктивності, особливо щодо життєвих завдань» [4]. Н. Волкова [3] розкриває тісний зв'язок ситуаційного підходу з подійно-біографічним, обґрунтовує доцільність застосування ситуаційного підходу в дослідженні смисло-життєвих орієнтацій. І. Токарева [13] аналізує можливості ситуаційного підходу у вивченні феномена суб'єктивності. Пізнання активності людини в контексті життєвих ситуацій сприяє глибшому та змістовному вивченню зв'язку людини із зовнішнім світом, інтегративному погляду на людину.

Що стосується досліджень вольової сфери особистості, то зазвичай вони здійснюються поза зв'язком із концептуальними моделями, розробленими в рамках суб'єктивного та ситуаційного підходів; про це, зокрема, свідчить і недавня стаття В. Іваннікова та Д. Барабанова [6], присвячена аналізу ролі поняття волі в сучасній психології. У роботі [14] автором статті було проаналізовано місце волі в різних концепціях саморегуляції, визначено специфічні

особливості вольової регуляції, водночас ситуаційні чинники волі залишилися поза увагою дослідження.

**Постановка завдання.** Мета статті – проаналізувати можливості ситуаційного підходу у вивченні вольової регуляції, критерії виділення вольової регуляції з-поміж інших психічних регуляторних процесів, визначити ситуаційні чинники, які впливають на перебіг процесу вольової регуляції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Л. Грішина [4] визначає ситуаційний підхід як сукупність теоретичних, методологічних, методичних уявлень, в основі яких лежать два базові принципи: 1) принцип ситуаціонізму, що акцентує на ситуаційних і контекстуальних впливах на поведінку людини; 2) принцип суб'єктивної інтерпретації ситуації, згідно з яким ситуація повинна описуватися з огляду на суб'єктивні уявлення її учасників. В іншій недавній своїй статті вчений указує, що, незважаючи на очевидне значення ситуаційного підходу, ані сама ситуація, ані ситуаційний контекст так і не стали самостійним предметом дослідження у психології, зберігаючи статус факторів, які впливають на поведінку та стан особистості. Окрім того, навіть поняття ситуації досі немає у психології термінологічної визначеності [5].

У «Словнику української мови» ситуацію визначають як «сукупність умов та обставин, що створюють певне становище, викликають ті чи інші взаємини людей» [12, с. 208], фактично ототожнюючи ситуацію із середовищем, зовнішніми щодо індивіда чинниками.

У психології поняття «ситуація» в різних його варіантах широко застосовується у психологічних дослідженнях. У найбільш загальному значенні під ситуацією розуміють «природний сегмент соціального життя», який визначається залученими в нього людьми, місцем дії, сутністю діяльності [2].

О. Рягузова [10] каже про «психологічну ситуацію» як про відкриту систему, на яку впливають групи детермінант, до яких належать два системні утворення: система особистості та сукупність факторів психологічного середовища. Особистість, будучи суб'єктом праці та власного життя, визначає конфігурацію багатьох психологічних ситуацій, «накладаючи свою унікальну рамку та використовуючи свій власний формат». На думку вченого, цілі та потреби особистості виступають у ролі системотворюючого фактора, який визначає якісну специфіку психологічної ситуації.

Поширеним у сучасних прикладних дослідженнях є поняття «життєві ситуації». Це поняття визначають як сукупність значущих

для людини подій і пов'язаних із ними потреб, цінностей та уявлень, які впливають на її поведінку та світогляд у конкретний період життєвого циклу.

Н. Парфьонова [8] вважає, що ситуація або комплекс ситуацій завжди є «життєвими», оскільки включені в життєвий шлях людини, є складовими способу її життя. І. Токарева [13] пропонує будь-яку життєву ситуацію розглядати як соціальну, оскільки в індивідуальному бутті людини завжди здійснюється врахування буття інших людей.

Зазвичай у центр уваги дослідників потрапляють складні життєві ситуації (важкі, кризові, критичні, конфліктні, екстремальні, проблемні, стресові), необхідними умовами виникнення яких є труднощі, з якими стикається людина в певний період свого життя, і пошук шляхів виходу з них.

К. Бітюцька [1] визначила два типи критеріїв, які характеризують важку життєву ситуацію як категорію, – загальні та часткові. До першого типу належать спільні для всіх подібних ситуацій параметри: значущість, занепокоєння, підвищені витрати власних ресурсів. Критерії другого типу варіюють залежно від типу та змісту ситуації; це невідконтрольність, невизначеність ситуації, необхідність швидкого реагування, труднощі у прогнозуванні, труднощі у прийнятті рішення, оцінка власних знань і досвіду як недостатніх. До того ж актуалізація тих чи інших критеріїв когнітивного оцінювання важкої життєвої ситуації суттєво залежить від її змісту.

Розглядаючи ситуаційний підхід щодо вольової регуляції було б несправедливо стверджувати, що фактор ситуації тут не береться до уваги. Ситуаційний чинник у вигляді спеціально створених перешкод і труднощів є головною умовою проведення експериментального дослідження волі в лабораторних і природних умовах.

В. Селіванов вважав критерій свідомого подолання труднощів основоположним для всіх вольових актів людини. На його думку, найяскравіше вольова регуляція виявляється, коли ми виконуємо такі дії: 1) нові для нас; 2) відомі, але у незвичній обстановці або у незвичний час; 3) відомі, але які потребують, порівняно із звичайним темпом роботи, пришвидшення або, навпаки, уповільнення; 4) відомі, але у незвичному стані (хвороба, емоційний підйом або занепад); 5) відомі, але не схвалені особистістю (наприклад, робота на вимогу інших осіб, доцільність якої людина відкидає або піддає сумніву); 6) монотонні дії [11, с. 103].

Перелік можна було б продовжити та зробити своєрідний каталог ситуацій, які



зазвичай у більшості людей викликають такі труднощі, що впоратися з ними без використання вольової регуляції неможливо. Однак підхід із боку об'єктивних звичних перешкод не враховує індивідуальних особливостей сприйняття складності поставлених завдань: нові дії в одних індивідів можуть викликати ступор, в інших – навпаки, ентузіазм і захоплення; для одних монотонність нестерпна, інших вона рятує від тривожних думок.

Наш підхід полягає в тому, що у вивченні вольової регуляції потрібно звертати увагу на *співвідношення міри складності поставленого перед людиною завдання й тими ресурсами (сили, енергія, відповідні здібності, досвід), які вона має для їх виконання на актуальний момент*. Тобто враховувати не просто перешкоди, проблемні ситуації, а той їхній індивідуальний ступінь важкості для людини, так би мовити, індивідуальний «поріг вольової чутливості», який зумовлює перехід від довольного до вольового рівня регуляції.

Б. Зейгарник [7] виділяє два рівні свідомої саморегуляції – операційно-технічний і мотиваційний. Останній характеризують дві форми: 1) саморегуляція як вольова поведінка, яка спрямована насамперед на подолання перешкод на шляху досягнення мети; 2) саморегуляція як діяльність переживання, спрямована на гармонізацію мотиваційної сфери, усунення внутрішніх конфліктів шляхом перебудови та породження нових смислів. Ця форма ефективна у критичних ситуаціях, коли досягнення цілей стають для особистості неможливими.

Виділення двох форм мотиваційної саморегуляції спонукає нас до чіткішого розмежування ситуацій, у яких ці форми є ефективнішими. Для дослідження вольової регуляції становлять інтерес не всі складні життєві ситуації, а насамперед ті, що залучені до процесу досягнення поставлених цілей.

Подібні ситуації можна поділити на дві групи. До першої віднесемо ті, у яких процес досягнення мети припиняється через те, що суб'єкт у процесі діяльності переконується в тому, що попередньо поставлена мета стає недосяжною. Драматичність ситуації полягає в тому, що людина змушена відмовитися від реалізації мрії. Для подолання фрустрації потрібно шукати нові смисли.

До другої групи віднесемо ситуації, у яких суб'єкт не відмовляється від реалізації задуманого, незважаючи на труднощі. Мета сприймається як така, яку *в принципі можна досягнути*. Ефективнішою тут буде власне вольова регуляція, усі засоби якої

працюватимуть на підсилення мотивації досягнення.

Коли кінцева мета віддалена у часі та процес її досягнення складається з багатьох етапів із постановкою проміжних цілей, відмови будуть вбудовані в загальний контекст вольової активності. Відповідно, людина вдаватиметься до обох форм мотиваційної саморегуляції. Відмова від реалізації проміжної мети з опрацюванням фрустрації за допомогою діяльності переживання не означатиме відмови від реалізації початкового задуму.

У ситуаціях відмови також можна виокремити два варіанти. Перший – коли припинення діяльності відбувається через непередбачене втручання «зовнішніх сил», які суб'єкт не в змозі контролювати. Перевагою є те, що зовнішні обставини вирішують за суб'єкта, позбавляючи його відповідальності за правильність прийняття рішення.

У разі другого варіанту суб'єкт сам приймає рішення відмовитися від досягнення мети, і це вимагає рішучості та відповідальності за рішення й нерідко може супроводжуватися сильними емоційними переживаннями. Проілюструємо це прикладом, наведеним у посібнику [9]. Йдеться про стан психічного перенапруження спортсмена у тренувальному процесі: «Це стає нестерпним для мене... Втома така, що іноді виникає думка: «Навіщо це треба? Чи вартий того підсумок?» За останні два тижні я декілька разів вступав у конфлікт з тренером.... Тренування стали просто тортурами для мене.... Все частіше з'являється бажання кинути все...» [9, с. 114].

Судячи з опису, вольові прийоми, до яких зазвичай вдаються спортсмени, перестали бути ефективними, тому виникають думки, чи є смисл витримувати такі страждання, чи варта мета того, щоб її досягати? Вирішення проблемної ситуації залежить від багатьох чинників, серед яких можна виділити такі: 1) суб'єктивна цінність перемоги на змаганнях і смисл для спортсмена спортивної діяльності взагалі; 2) об'єктивна складність поставлених завдань, що ставить надто високі вимоги до фізичної та морально-вольової підготовки і здоров'я; 3) природний запас фізичних сил, сила та врівноваженість нервової системи, які забезпечують більшу витривалість під час довготривалих і виснажливих тренувань; 4) спеціальна підготовка, самовиховання прийомів емоційно-вольової регуляції, які повинні забезпечувати додаткову енергетизацію зусиль у критичних ситуаціях; 5) досвід перемог і поразок у спортивних змаганнях, який впливає на впевненість у власних силах.

Які з цих чинників є визначальними у виникненні перенапруження – брак природних даних спортсмена, їхня об'єктивна невідповідність складності мети чи брак мотивації? Однозначно відповісти на це питання важко ще й тому, що виділені чинники не є незалежними. Можливі такі взаємозв'язки.

Сумніви щодо досяжності мети можуть бути адекватною самооцінкою спортсмена своїх реальних можливостей: «Сумніваюсь, тому що бракує сил, не зможу». З іншого боку, сумніви можуть бути наслідком неусвідомлюваного небажання продовжувати спортивну кар'єру, але через різні причини людина нездатна (або не встигла) сказати собі правду, тобто механізм зворотний: «Важко, тому що не хочу».

Складність мети та ступінь її привабливості також не є незалежними змінними (що було доведено в дослідженнях мотивації досягнення успіху).

У минулому спортсмена спіткала невдача, і він не зміг викластися на головних змаганнях, хоча сумлінно тренувався. Чи можна із впевненістю сказати, що це брак мотивації й насправді йому тільки здавалося, що тренується «не шкодуючи сил»? Можливо, він недостатньо використав свій вольовий потенціал, йому забракло спортивної сміливості, зухвалості, злості. Однак ми не можемо стверджувати, що це відбулося тому, що він не бачив смислу в перемозі, яка б жорстко примусила його працювати на межі своїх можливостей або за межею («Не зміг, тому що по-справжньому не хотів»).

Вищесказане дає змогу виділити нам два основні чинники саморегуляції на мотиваційному рівні: привабливість мети, її особливий смисл для суб'єкта та ціна, яку він готовий заплатити. Від балансу цих сил, на нашу думку, залежить спрямування саморегуляції (самодетермінації) – або на підсилення мотивації досягнення мети, у крайньому разі – за будь-яку ціну (як у відомій пісні: «Нам нужна одна победа! Мы за ценой не постоим!»), або на переосмислення ситуації, відмова від мети та знаходження нових життєвих цінностей і смислів за її межами.

Очевидно, що на цих терезах вирішуватиметься питання і в наведеному прикладі. Можливі принаймні три сценарії розвитку подій. За першого – постійна втома помножена на досвід невдач у минулому живить думку про власну неспроможність. Рефлексивне опрацювання ситуації передбачає пошук все нових і нових аргументів на користь, по-перше, переконання, що *мета недосяжна у принципі* («об'єктивно» бракує

здібностей, енергії, здоров'я), по-друге, зменшення її привабливості («А виноград був зелений!»).

За другого сценарію іншої альтернативи, ніж заняття спортом, у нашого героя немає, наприклад, через те, що зовнішня стимуляція настільки вагома, що позбавляє людину сумнівів щодо того «треба чи не треба» – «Треба, і на цьому крапка!». Це може бути і внутрішня мотивація: незважаючи на всі страждання, визріло переконання, що своя справа, свій шлях.

Розглянемо ще один аспект проблеми, на якому не прийнято акцентувати у психології волі – нецільовий. У нашому прикладі – це третій сценарій розвитку подій – проміжний: і не відмова, і не боротьба за перемогу. Наш герой не може кинути спорт через зобов'язання, фінанси, пільги, тому що не уявляє своє життя без режиму постійних навантажень, без друзів по команді тощо. Однак на перемогу не розраховує. Подальші тренування в команді та виступи на змаганнях все одно вимагатимуть неабиякого вольового напруження.

У вивченні волі прийнято акцентувати на цільовій функції; суть вольового процесу зводиться до досягнення важкодоступної мети з подоланням різних перешкод і труднощів. Мета має чітко визначені параметри результату предметної діяльності. Філософія вольової активності така: «якщо зробиш зусилля – отримаєш результат, чим більше зусиль – тим вищий результат». Досягнення мети-результату (заввичай соціально схваленого) знаменує покращення становища суб'єкта, підживлює його мотивацію.

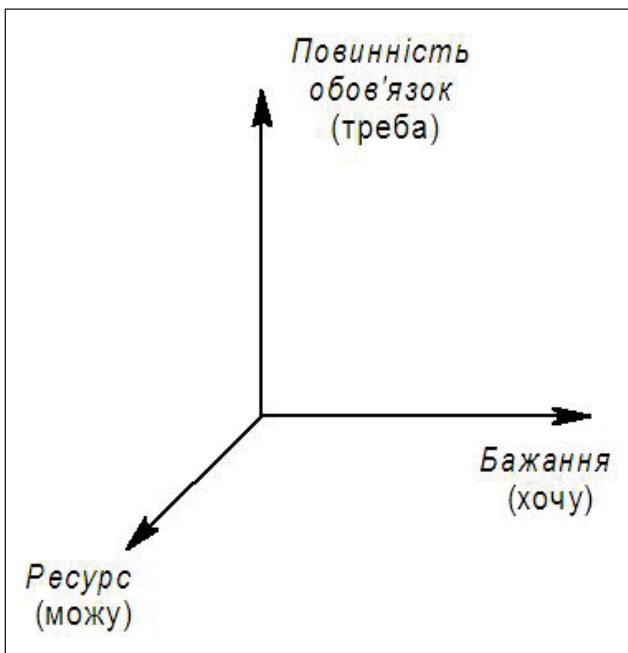
Відповідно, основними системоутворювальними якостями вольової організації особистості виступають цілеспрямованість і наполегливість. Саме ці якості найчастіше використовують для діагностики волі. Водночас у житті є багато ситуацій, які не зводяться до досягнення мети-результату, однак потребують не менш інтенсивної вольової регуляції, наприклад конфліктні ситуації у стосунках, довготривалі і виснажливі догляд за важкохворими близькими людьми та інші. Виконання такої діяльності за відсутності «світла в кінці тунелю» висуває високі вимоги до самовладання, терпіння, довготерпіння.

Ми вважаємо, що терпіння є ключовою вольовою якістю, це і є воля в чистому вигляді, уособлення вольової функції подолання себе. Чим складніший процес досягнення мети, тим більшого значення набуває саме терпіння. Описаний вище приклад показує, що ситуація висуває підвищені вимоги насамперед до терпіння спортсмена (терпіти слабкість, біль, втому, роздратування,



розчарування). Без терпіння досягнути важкодоступних цілей неможливо. І про це свідчить спорт великих досягнень. Недаремно українська народна мудрість гласить: «Терпи козак – отаманом будеш!»

Згідно з принципом ситуаційного підходу, аналізуючи виділені нами ситуаційні детермінанти вольової регуляції, ми повинні спиратися на суб'єктивну їх інтерпретацію людиною. Відповідно, ми виділяємо три основні виміри, три основні вектори когнітивних репрезентацій, які визначають ситуації вольової дії. Це дві мотиваційні шкали «Треба» та «Хочу» й одна ресурсна «Можу» (див. рис. 1).



**Рис. 1. Внутрішні ситуаційні чинники вольової регуляції**

Комбінації цих показників можуть пояснити основні типи «внутрішніх», суб'єктивних проблем, які вирішуються за допомогою вольової регуляції.

Перша мотиваційна вісь «Треба» – це вісь обов'язку, повинності, відповідальності. Виділимо три аспекти обов'язку. Перший відображає моральну сторону мотивації, внутрішню потребу в підпорядкуванні своїх дій служінню вищим духовним потребам, суспільству, коли людина виконує свій обов'язок, жертвуючи своїми зручностями. Другий відображає необхідність підпорядкування зовнішнім вимогам, іноді жорстким (накази, дисципліна в армії). Третій аспект відображає необхідність підпорядкування енергії та зусиль суб'єкта меті, яку він чітко визначив для себе, яка відповідає його життєвим цінностям. Зазвичай мета є важкодоступною, віддаленою в часі. Однак да-

леко не завжди тут йдеться про моральний бік мотивації, оскільки досягнення можуть служити вузькоогоїстичним інтересам людини та свідомо завдавати шкоди іншим.

Усі ці аспекти об'єднує усвідомленість мети, прийняття її суб'єктом, сенс дій для людини гранично ясний. Цю шкалу також можна назвати шкалою особистісного смислу.

Друга мотиваційна вісь «Хочу» відповідає бажанням людини тут і тепер, спрямованим на отримання задоволення. Якщо шкала «Треба» відповідала за смислову, цільову функцію поведінки, то шкала «Хочу» відображає процесуальний аспект мотивації. «Хочу» означає величезну внутрішню мотивацію до діяльності, отримання задоволення від самого процесу її виконання. Цю шкалу можна назвати гедоністичною.

Шкала «Можу» – ресурсна: самооцінка своїх сил, можливостей досягти цілей, відчуття енергії та інших своїх ресурсів. Високі бали за цією шкалою свідчили б про те, що людина без труднощів виконує поставлене завдання.

Розглянемо комбінації уявних даних за цими шкалами.

Варіант 1. Високі показники за всіма шкалами: «Треба, можу і хочу» робити щось. Висока зовнішня та внутрішня мотивація. Діяльність, яка відповідає вищим потребам, приносить величезне задоволення й виконується на фоні надлишку відповідних здібностей та енергії. Це триумф суб'єктної активності. Застосування вольових зусиль може бути зайвим.

Варіант 2. «Треба – Хочу – Не можу». Ситуація ускладнюється тим, що, незважаючи на високу внутрішню та зовнішню мотивацію, людина відчуває дефіцит енергії, сил, можливо, часу для виконання завдань. Цю комбінацію можна також розглядати як продовження варіанта № 1: через деякий час ресурси дещо вичерпалися, людина відчуває втому й так далі. Ця ситуація потребує вмикання вольової саморегуляції на операційно-виконавчому рівні, щоби людину із стану «Не можу» перевести у стан «Можу». Вольова регуляція має примусовий характер; це вольові зусилля в чистому вигляді, спеціальні прийоми, спрямовані на додаткову енергетизацію з метою змусити себе виконувати необхідні дії.

Варіант 3. «Треба – Не хочу – Можу». Ситуація або дефіциту мотивації, коли поставлені завдання наштовхуються на небажання їх робити, зазвичай через лінощі, відсутність інтересу; або ситуація мотиваційного конфлікту між совістю, обов'язком і справжніми бажаннями людини (між Супер-Его та Ід у психоаналізі). Боротьба мотивів може

виникнути й через те, що зовнішні вимоги не відповідають моральним переконанням людини, для їх виконання людина повинна «переступити через себе». Вирішення ситуації потребує вольової саморегуляції на мотиваційному рівні – створення довільної мотивації (за В. Іванніковим) через механізм створення додаткового смислу своїх дій, щоб перевести стан «Не хочу» у стан «Хочу».

Варіант 4. «Треба – Не хочу – Не можу». Варіант дуже складний. До тих проблем, які були описані в попередньому випадку, ще додається недостатність ресурсів особистості, її сил та енергії. Потрібне вмикання вольової саморегуляції й на мотиваційному, і на операційно-виконавчому рівнях.

Варіант 5. «Не треба – Хочу – Можу». Варіант, протилежний варіанту № 3. З одного боку – це ситуація мотиваційного конфлікту, коли людина переповнена енергією та бажанням щось зробити, навіть пристрастями. Але зовнішні умови та/або моральні переконання, совість вимагають стримувати свої імпульси, потяги, бажання. З іншого боку – це ситуація діяльності в задоволення, гра, коли людина не ставить перед собою певних завдань, не несе відповідальності за їх виконання. У першому випадку потрібна вольова саморегуляція на мотиваційному рівні.

Варіант 6. «Не треба – Хочу – Не можу». Варіант подібний на попередній, але становище ускладнюється через брак сил та енергії.

Варіанти 7 «Не треба – Не хочу – Можу» і 8 «Не треба – Не хочу – Не можу» не потребують вольової саморегуляції.

Отже, з огляду на нашу схему вольового регулювання потребують чотири комбінації, необхідною умовою його виникнення є вимоги (параметр «Треба»), яким особистість свідомо вирішила підпорядкувати свої дії. Залежно від комбінації виділених параметрів вольова регуляція здійснюється або на мотиваційному, або на операційно-виконавчому рівні, або на обох одночасно.

Виникнення вольової регуляції на мотиваційному рівні зумовлено такими обставинами: 1) мотиваційний конфлікт на рівні бажання: через суперечність між почуттями обов'язку й відповідальності та справжніми бажаннями людини; 2) мотиваційний конфлікт на рівні переконання: через протистояння між вимогами, які висуває оточення, та моральними переконаннями людини; 3) дефіцит мотивації – небажання виконувати необхідні для досягнення мети дії через лінощі, брак інтересу.

На операційно-виконавчому рівні вмикання механізмів вольової регуляції потрібно, коли під час виконання дій (доціль-

ність яких внутрішньо прийнята суб'єктом) виникають певні труднощі, пов'язані з несприятливими умовами актуальної ситуації, нестачею сил, енергії, невідповідним емоційним станом, а також технічні труднощі тощо.

**Висновки з проведеного дослідження.** У вирішенні питання щодо виокремлення вольової регуляції з-поміж інших психічних регуляторних процесів наш підхід полягає в тому, що основним критерієм тут має виступати баланс, співвідношення між ресурсами особистості та ступенем складності завдань, які вона поставила на шляху досягнення мети. Порушення балансу в бік складності та важкості завдання зумовлює вмикання механізмів вольової регуляції. Однак тут треба брати до уваги не об'єктивну складність, а насамперед суб'єктивне сприймання складності та внутрішнього дискомфорту, що відчуває людина під час виконання поставлених завдань, які ведуть її до мети. В аналізі ситуацій, що потребують вольової регуляції, ми виділили три внутрішні чинники, які коротко можна назвати: примусовий (самопримусовий), гедоністичний і ресурсний. Комбінації цих параметрів дали змогу виокремити типові ситуації, які потребують вольової регуляції або на мотиваційному, або на операційно-виконавчому рівні, або на обох рівнях одночасно.

Перспективи подальших досліджень полягають у детальнішому аналізі виділених чинників вольової регуляції, пошуку релевантних діагностичних показників, дослідженні їхніх взаємозв'язків із показниками індивідуально-психологічних особливостей особистостей.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. Психологическая наука и образование. 2007. № 4. С. 87–93. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=9926127>.
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
3. Волкова Н.В. Ситуационный подход в психологии: теория и практика изучения смысложизненных ориентаций педагогов. Смысл жизни и акме. URL: <http://akme31.narod.ru/29.html>.
4. Гришина Н.В. Ситуационный подход и его эмпирические приложения. Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 2. URL: <http://psystudy.ru>.
5. Гришина Н.В. Ситуационный подход: исследовательские задачи и практические возможности. Вестник СПбГУ. Сер. 16. Психология. Педагогика. 2016. Вып. 1. С. 58–68.
6. Иванников В.А., Барабанов Д.Д., Монроз А.В., Шляпников В.Н., Эйдман Е.В. Место понятия «воля» в



современной психологии. Вопросы психологии. 2014. № 2. С. 15–23.

7. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии. Психологический журнал. 1989. Т. 2. № 2. С. 122–131.

8. Парфенова Н.Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций. Вестник Псковского гос. ун-та. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. 2009. № 9. С. 109–117.

9. Практические занятия по психологии: учеб. пособие для институтов физической культуры. М: Физкультура и спорт, 1989.

10. Рягузова Е.В. Психологическая ситуация как предмет теоретической рефлексии. Проблемы социальной психологии личности: сборник научных

трудов Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского. СГУ Саратов, 2008. URL: [http://psyjournals.ru/sgu\\_socialpsy/issue/index.shtml](http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/index.shtml).

11. Селиванов В.И. Избранные психологические произведения: воля, её развитие и воспитание. Рязань: Изд. Рязанского гос. пед. института, 1992. 572 с.

12. Словник української мови: в 11 т. / За ред. І.К. Білодіда. Київ: Наукова думка, 1970–1980. Т. 9.

13. Токарева И.Н. Ситуационный подход в изучении феномена субъектности. Вестник ГГУ. 2012. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/situatsionnyupodhodvizuchenienifenomenasubektnosti>.

14. Шамлян К.М. Воля у системі психічної саморегуляції людини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 2. Т. 2. С. 117–121.

УДК 159.9.075

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MENTALITY OF THE REPRESENTATIVES' IDENTITY IN THE REGIONAL COMMUNITIES OF UKRAINE AND POLAND

Shykovets S.O., Student of the Faculty of Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv

Mambetova A.A., Student of the Faculty of Psychology  
Taras Shevchenko National University of Kyiv

Стаття містить методологічне обґрунтування та досвід у практичному дослідженні щодо ментальності представників регіональних спільнот України та Польщі. Предмет дослідження визначає його особливе значення, оскільки серед безлічі особливостей психологічної ментальності існує зручна можливість простежити шляхи сприйняття, інтерпретації реальності та реагування на неї. Існує також можливість простежити процеси об'єднання шляхів сприйняття світу, ставлення до світу, світогляду та ідентичності поведінки представників регіональних спільнот. Ці факти дають можливість зрозуміти глибокі етнопсихологічні особливості регіональних спільнот і використовувати ці знання для консолідації українського суспільства та протидії «регіональному сепаратизму».

**Ключові слова:** етнопсихологія, психологічні проблеми регіоналістики, регіональні спільноти України та Польщі, представники регіональних спільнот, ментальність.

Статья содержит методологическое обоснование и опыт в практическом исследовании по ментальности представителей региональных сообществ Украины и Польши. Предмет исследования определяет его особое значение, поскольку среди множества особенностей психологической ментальности существует удобная возможность проследить пути восприятия, интерпретации реальности и реагирования на нее. Существует также возможность проследить процессы объединения путей восприятия мира, отношения к миру, мировоззрения и идентичности поведения представителей региональных сообществ. Эти факты дают возможность понять глубокие этнопсихологические особенности региональных сообществ и использовать эти знания для консолидации украинского общества и противодействия «региональному сепаратизму».

**Ключевые слова:** этнопсихология, психологические проблемы регионалистики, региональные сообщества Украины и Польши, представители региональных сообществ, ментальность.

Shykovets S.O., Mambetova A.A. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF MENTALITY OF THE REPRESENTATIVES' IDENTITY IN THE REGIONAL COMMUNITIES OF UKRAINE AND POLAND

The article contains methodological justification and experience in a practical study regarding the mentality of representatives of regional communities of Ukraine and Poland. The subject of research determines its particular importance, because among the set of peculiarities of psychological mentality there is a convenient opportunity to trace the ways of perception, interpretation of reality and responding to it. And there is also an opportunity to trace the processes of uniting the ways of perceiving the world, attitudes to the world, worldview and the identity of behaviours. These facts give an opportunity to understand the deeper ethнопсихологические peculiarities of regional communities and to use this knowledge to consolidate Ukrainian society and counteract the "regional separatism".

**Key words:** ethнопсихология, psychological problems of regional studies, regional communities of Ukraine and Poland, representatives of regional communities, mentality.