



УДК 159.923.2

ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ: ЦІННІСНИЙ АСПЕКТ

Пенькова О.І., к. психол. н.,
 провідний науковий співробітник
 лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати
 Інститут психології імені Г.С. Костюка
 Національної академії педагогічних наук України

У статті розглядається проблема становлення процесу самореалізації та простежується його зв'язок із ціннісними орієнтаціями особистості. Аналізуються концептуальні підходи до визначення психологічного змісту цього феномена. Доведено, що особливе місце в цьому процесі посідають уявлення особистості про сукупність цінностей, з якими вона себе ідентифікує.

Ключові слова: особистість, самореалізація, самодетермінація, поведінка, цінності.

В статье рассматривается проблема становления процесса самореализации и прослеживается его связь с ценностными ориентациями личности. Анализируются концептуальные подходы к определению психологического содержания данного феномена. Доказано, что особенное место в этом процессе занимают представления личности о совокупности ценностей, с которыми она себя идентифицирует.

Ключевые слова: личность, самореализация, самодетерминация, поведение, ценности.

Penkova O.I. THE PROBLEM OF SELF-REALISATION: VALUES ASPECT

In the article the problem of coming-to-be of self-regulation process has considered. Interconnection between self-improvement process and valued orientations of personality has been traced. The conceptual approaches to the definition of the psychological content of the phenomenon have been analyzed.

Key words: personality, self-regulation, self-determination, reflection, behavior, values.

Постановка проблеми. На постнекласичному етапі розвитку психології стало очевидно, що від процесів пізнання необхідно переходити до дослідження існування суб'єкта. Суб'єкт пізнає світ вибірково, керуючись власними ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи, людина змінює не лише світ, а й себе. У кожній особистості є не лише індивідуальне, а й універсальне, загальнолюдське. Проблема цінностей посідає особливе місце в психології: цінністю визнається те, що визначає суб'єктивну значущість для людини будь-яких предметів, відносин, принципів, ідей. Цінність у свідомості особистості існує в уявленнях про себе, у самовідчуттях і самоставленнях, тобто визначається когнітивними, емоційними й оцінними характеристиками. Цілком очевидно, що ставлення до значущих об'єктів, оточуючих людей у значній мірі залежить від психологічної характеристики саморегуляції суб'єкта.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема саморегуляції особистості актуалізувалась у зв'язку з дослідженням процесів, у яких відображаються різні аспекти самосвідомості (Б.Г. Ананьев [2], О.О. Бодальов [3], М.Й. Боришевський [5], Л.С. Виготський [6], І.С. Кон [8; 9], Г.С. Костюк [10], Л.З. Сердюк [15], В.В. Столін [16] та інші).

У психологічній літературі саморегуляція розглядається як функціональне вираження тих внутрішніх умов, що визначають ефект

зовнішніх, передусім соціальних впливів, завдяки яким особистості притаманна властивість самоактивності. М.Й. Боришевський розглядав саморегуляцію поведінки як здатність самостійно забезпечувати відповідність власних дій та вчинків прийнятій програмі, певним принципам, нормам, правилам, що у процесі саморегулювання є еталонами, ціннісними орієнтирами.

К.О. Абульханова-Славська розмежовує поняття саморегуляції та регуляції. Так, автор зазначає, що регуляція, на відміну від саморегуляції, означає створення специфічно психологічних режимів діяльності залежно від стратегії і тактики її здійснення суб'єктом, а саморегуляція базується на принципі централізованої регуляції психіки суб'єктом [1].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в розгляді проблеми становлення процесу самореалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ціннісно-смісловий аспект, що представлений у працях Д.О. Леонтьєва, [11], К.В. Шорохової [19], І.І. Чеснокової [18], розглядає регулятивну роль таких факторів, як спосіб життя, норми, ритуали, цінності, ціннісні орієнтації, ідеали, інтереси та їх вплив на характер регулювання й вибір стилю поведінки в соціумі.

За Д.О. Леонтьєвим, цінність як еталон належної поведінки, вироблений суспіль-

ною свідомістю, має три форми репрезентації. По-перше, цінність постає як суспільний ідеал – узагальнене уявлення про досконалість у різних сферах суспільного життя; по-друге, цінність має предметне втілення у вигляді витворів матеріальної і духовної культури або людських вчинків, що віддзеркалюють певні ціннісні ідеали (етичні, естетичні, політичні, правові); по-третє, мотиваційні структури особистості і насамперед особистісні цінності, що є внутрішніми носіями соціальної регуляції, закоріненими в структурі особистості.

У дослідженні ми використовуємо постнекласичний метод, який передбачає дослідження існування суб'єкта, що пізнає світ вибірково, керуючись своїми ціннісними перевагами. Отже, пізнаючи, діючи людина перетворює не лише світ, але й себе. Пізнання і виникнення цінностей неможливе без змін суб'єкта: перетворення себе відкриває йому інші погляди на світ, а будь-яке пізнання ґрунтується на самопізнанні.

Цінність категорії суб'єкта полягає в деяких основних аспектах. По-перше, категорія суб'єкта дає змогу вивчати людину цілісно, по-друге, вона об'єднує окремі аспекти вивчення індивідуальності в єдину інтегративну структуру, по-третє, вона дає змогу вивчати поведінку, діяльність, свідомість як опосередковані внутрішнім світом людини, її суб'єктивними виборами і перевагами, її активними втручанням в побудову моделі цього світу.

К.О. Абульханова-Славська пропонує критерії особистості, яка виступає як суб'єкт. Першим критерієм автор висуває здатність особистості до організації власного життя, життєвих етапів і регуляції об'єктивно наявних життєвих обставин. Другий критерій полягає у можливості особистості як суб'єкта розробляти свої способи розв'язку постійно виникаючих протиріч між нормативними вимогами і індивідуальними особливостями і домаганнями особистості. Третій критерій особистості як суб'єкта полягає в оптимальному використанні психічних, особистісних, професійних та інших можливостей для вирішення життєвих завдань. Четвертий критерій визначає особистість як суб'єкта життя, постійно спрямованого на самовдосконалення, досягнення ідеалу. П'ятий критерій – суб'єктом буде таке удосконалення особистості, яка прагне до автентичності. Автентичне життя – це вибір стратегії, яка виявляється у свідомості суб'єкта як Я-концепція [1].

Самореалізація передбачає наявність у індивіда інформації про самого себе, що складає образ Я. Сучасна психологія розглядає цю проблему в єдності трьох аспектів: іден-

тичність (самість), «Его» (суб'єктність) і образ «Я». Як зазначає І.С. Кон, всі ці аспекти взаємопов'язані і передбачають один одного. Ідентичність психіки, поведінки індивіда неможлива без якоїсь єдиної регулятивної основи, яка, в свою чергу, вимагає самосвідомості. «Его» як регулятивний механізм передбачає наступність психічної діяльності і наявність інформації про самого себе. Образ «Я» немов добудовує ідентичність і суб'єктність особистості і водночас корегує її поведінку. І далі І.С. Кон продовжує: «При вивченні ідентичності центральне місце посідає питання, від чого залежить єдність і послідовність поведінки та психічних процесів індивіда і яка їх вага в різних контекстах та ситуаціях і на різних етапах його життєвого шляху, тобто об'єктивна діалектика стійкості і мінливості особистості. При вивченні «Его» увага концентрується на процесах і механізмах свідомої регуляції поведінки, на співвідношенні свідомої внутрішньої мотивації особистості, з одного боку, та впливу зовнішнього середовища і неусвідомлюваних емоційних реакцій, з іншого боку; сила «Я» у цьому контексті вимірюється ступенем його свідомої саморегуляції. Нарешті, при вивченні «образу Я» увагу привертають конкретні процеси і механізми самосвідомості, ступінь адекватності самооцінок, структура і динаміка «образу Я», його роль і значення в загальному балансі психічної діяльності особистості» [8, с. 10].

В структурі самосвідомості В.С. Мерліна [12] виокремлюються чотири компоненти: усвідомлення тотожності (відмінність себе від всього світу); усвідомлення «Я» як активного начала, суб'єкта діяльності; усвідомлення своїх психічних якостей; соціально-моральна самооцінка. В цій концепції всі компоненти можуть бути представлені як прямі чи опосередковані похідні від ідентифікації і відокремлення.

У психологічних роботах [4; 5; 13] ідентифікація особистості розглядається як прагнення до досягнення тотожності з соціальним середовищем, до спілкування і одночасно до відокремленості («бути як інші», «бути з іншими», «бути для інших» і «бути самим собою». Відокремленість же розглядається як базове поняття самовдосконалення особистості. Передумовою соціального відокремлення людини є її здатність до «розриву» (С.Л. Рубінштейн) «Я» і «не-Я», що ґрунтується на функціонуванні «Я – рефлексуючого» [13]. С.Л. Рубінштейн зазначив, що саме рефлексивне ставлення людини до життя, до самої себе визначає і поведінку суб'єкта та ступінь його свободи.

Соціальна психологія досліджує образ Я з позиції соціальних настановлень, які



передбачають три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (пізнавальний) – відповідні уявлення про об'єкт; афективний (емоційний) – позитивні чи негативні почуття до об'єкта; поведінковий – готовність до відповідних дій відносно об'єкта. Соціальні настановлення полегшують пристосування особистості до середовища (настановлення закріплюють те, що сприяє задоволенню потреб суб'єкта), пізнання (настановлення систематизують попередній досвід взаємодії суб'єкта з об'єктом), самореалізацію (стійка система соціальних настановлень – необхідна передумова творчої активності особистості, самовиховання тощо) і психологічний самозахист (наявність відповідної системи настановлень дає змогу індивіду ухилитися від усвідомлення таких аспектів дійсності, які могли б похитнути стійкість його особистості).

Проблема регуляції, саморегуляції і прогнозування соціальної поведінки особистості розглядалась у роботі В.О. Ядова [14]. Згідно з його диспозиційною теорією особистості окремі настановлення не існують у особистості самі собою, а складаються у відповідну ієрархічну систему диспозицій. Перший, нижчий, рівень складають елементарні настановлення, які формуються на основі вітальних (життєвих) потреб у найпростіших ситуаціях. Такі настановлення – не що інше, як закріплена попереднім досвідом готовність до дії і є неусвідомленими. Другий рівень диспозиційної структури – система соціальних настановлень, які включають в себе всі три основні компоненти (когнітивний, емоційний і поведінковий) і формуються у людини на основі оцінки окремих соціальних об'єктів і ситуацій (або їх властивостей). Третій рівень – базові соціальні настановлення, які визначають загальну спрямованість активності особистості. Нарешті, четвертий, найвищий, рівень мотиваційної ієрархії утворює система ціннісних орієнтацій на цілі життєдіяльності і засоби досягнення цих цілей, що детерміновані загальними соціальними умовами життя конкретного індивіда. Розуміння образу Я як соціальних настановлень дає змогу уявити його структуру, де складовими є когнітивні, емоційні і поведінкові ознаки, які взаємодіють між собою.

В структурі самосвідомості і Я-концепції, як уже згадувалось раніше, виокремлюються три компоненти: когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий. І.І. Чеснокова зазначає, що це не статичні, а внутрішні процеси. «В реальній життєдіяльності особистості самосвідомість виявляється у нерозривній єдності своїх окремих внутрішніх процесів: самопізнання, емоційно-цінніс-

ного ставлення до себе і саморегуляції поведінки у найрізноманітніших формах взаємодії людей в суспільстві» [18, с. 89–90].

Зупинимось на кожному з цих процесів. Когнітивна складова – ця складова фіксує знання людини про саму себе і є самопізнанням як початкової ланки і основою існування самосвідомості. За І.І. Чесноковою, слід розглядати два рівні самопізнання. На першому рівні суб'єкт співвідносить себе з іншими. Основними внутрішніми прийомами самопізнання є самосприйняття і самоспостереження. Загалом формуються деякі відносно стійкі уявлення про своє Я, але ще відсутнє цілісне розуміння себе, своєї сутності.

Провідними внутрішніми прийомами другого рівня є самоаналіз і самоусвідомлення. Через самопізнання людина приходить до відповідного розуміння себе, тобто результатом цього процесу є цілісний Я-образ. Процес самопізнання не є рівномірним, позбавленим протиріч. Головна складність полягає в тому, що суб'єкт пізнання і об'єкт злиті, тому виникає загроза суб'єктивізму. У деяких випадках відбувається умисне спотворення фактів відносно власної думки про себе, тенденційне їх тлумачення з метою уникнення внутрішнього дискомфорту.

Емоційно-ціннісна складова. Знання про себе стають необхідним матеріалом, на основі якого відбувається процес самооцінки. Самооцінювання – це співставлення Я або окремих його сторін з власною системою цінностей, з особистими можливостями, нормами, стандартами тощо. Як у сфері самопізнання спостерігається рух знання про себе від окремих ситуативних і непевних образів до більш-менш стійких уявлень про себе, так і в оцінній підструктурі виявляється та ж сама інтегративна тенденція розвитку. Із багатьох окремих самооцінок особистості, її власних дій, вчинків, які виявляються у різних ситуаціях і при взаємодії з різними людьми, формується більш-менш узагальнена, стійка, цілісна самооцінка. Окремі самооцінки, структуруючись у єдину цілісну самооцінку, взаємодіють між собою, зумовлюючи ту чи іншу побудову загальної оцінки себе. Від самооцінки залежить емоційне ставлення до себе, яке виявляється у формі різних почуттів і емоційних станів: почуття гордості, радості, смутку тощо.

Поведінкова складова полягає у внутрішніх діях саморегуляції і самоконтролю, у потенційній поведінковій реакції, яка може бути викликана образом-Я, самооцінкою і емоційним ставленням до себе. Регулююча роль самосвідомості полягає в тому, що вона спрямована на розвиток власної особистості. Саморегуляція – така форма ре-

гуляції поведінки, яка передбачає момент включення у поведінковий акт, починаючи від його мотиваційних компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки – результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе. Специфіка саморегулювання як особливого компонента самосвідомості залежить від включення в нього волі і самоконтролю. Саморегуляція в системі «Я та інші» спрямована на адаптацію особи до інших людей і інших соціальних груп. Саморегуляція в системі «Я і Я» виявляється у свідомій роботі особистості над собою, коли ставиться мета що-небудь змінити, розвинути, удосконалити в собі.

Самореалізація особистості залежить від її індивідуальних особливостей, від її ставлення до свого внутрішнього світу, від міри розвиненості потреби в рефлексії, від глибини інтенсивності процесу пізнання себе тощо. Дослідження особистості неможливе без вивчення феномена самореалізації, яка трактується як прагнення людини отримати підтвердження про власну цінність завдяки встановленню еквівалентних відношень між оцінкою Я і об'єктами, що мають цінність у суспільному житті.

Як філософська категорія «цінність» означає, по-перше, позитивну чи негативну значущість будь-якого об'єкта, на відміну від його екзистенційних і якісних характеристик (предметні цінності), по-друге, нормативну наказово-оцінну грань явищ суспільної свідомості (суб'єктивні цінності, або цінність свідомості). До предметних цінностей відносять, наприклад, споживчу вартість продуктів праці, культурне надбання минулого, корисний ефект чи теоретичне значення наукової істини тощо. До цінностей свідомості відносять суспільні настановлення і оцінки, імперативи і заборони, цілі і проекти, що виражаються у формі нормативних уявлень (про добро і зло, справедливість, прекрасне і потворне, про смисл і призначення людини, ідеали, норми, принципи, дії тощо). Предметні цінності і цінності свідомості – два полюси ставлення людини до світу. Перші виступають як його об'єкти, взяті лише в їх суб'єктивно-психологічному, афективно-вольовному визначенні, у вигляді спрямувань, шанування, ставлення або засудження, а другі – як вираз того ставлення з боку суб'єкта, у якому інтереси і потреби перекладені мовою ідеального, мисленнєвого і уявного. Предметні цінності є об'єктами оцінки і припису, а суб'єктивні – способом і критерієм цих оцінок [7, с. 4].

Цінність є багатогранним утворенням в результаті суб'єкт-об'єктних відносин.

З дефініцією «цінність» нерозривно пов'язане поняття «ціннісні орієнтації». Ціннісні орієнтації – це феномен, що відображає позитивну чи негативну значущість для особистості предметів або явищ соціальної дійсності. Особливого значення набуває зв'язок ціннісних орієнтацій зі спрямованістю особистості, яка характеризує останню з точки зору її соціальної і моральної зрілості. Зміст спрямованості – це насамперед детермінуюче, соціально зумовлене ставлення до діяльності. Саме через спрямованість і можливе реальне виявлення ціннісних орієнтацій дитини (Б.Г. Ананьев [2], М.Й. Боришевський [4], С.Л. Рубінштейн [13]). Зокрема, С.Л. Рубінштейн підкреслював: «Наявність цінностей є віддзеркалення небайдужості людини до навколишнього світу, що впливає із значущості різних сторін, аспектів світу для людини, для її життя» [13, с. 366].

Система ціннісних орієнтацій індивідуальна для кожної особистості. Сформованість особистості можна оцінювати залежно від того, як у її свідомості диференціюються ті чи інші цінності, наскільки змістовні ціннісні орієнтації, що притаманні конкретному періоду в житті особистості, відповідають інтересам суспільства.

Н.Є. Харламенкова зазначає: «Будь-яка цінність є особливою психічною реальністю, у якій передано відповідне ставлення людини до деяких аспектів буття (зовнішнього і внутрішнього) порівняно з іншими його гранями. Метою цього процесу є необхідність структурування світу, оволодіння ним і привласнення його» [17, с. 83].

Усвідомлення і прийняття власної значущості відбувається завдяки проєкції Я на іншу цінність, порівняння з нею і інтеграцію результату цього порівняння з Я. Цінність, з якою відбувається порівняння, називається засобом самореалізації. Цінність Я як предмет самореалізації особистості відноситься до так званих суб'єктивних цінностей або цінностей свідомості.

Сутність цінності Я полягає у здатності людини оволодівати власним внутрішнім світом шляхом його структурування за критерієм значущості і залежності від можливостей середовища, які вона надає для апробації ступеня цієї цінності. Самореалізуючись, особистість намагається підвищувати рівень домагань залежно від рівня її реальних досягнень. Самореалізація є тією цінністю, що характеризує життєву спрямованість на досягнення вершин у різних сферах буття. Вона має забезпечувати розв'язання життєвих завдань, а саме: 1) погодження особистісних потреб, здібностей з вимогами діяльності (середо-



вища); 2) побудова життя відповідно до власних цілей і цінностей; 3) постійне прагнення до досконалості через протиріччя. Досконала особистість починає керуватись не власними психічними якостями, а виходячи зі свого ставлення до життя, яке визначається її цінностями та метою.

Розглядаючи образ Я з позиції соціальних настановлень, яка передбачає три взаємопов'язаних компоненти: когнітивний (знання про себе, свої можливості, Я-концепція); емоційно-оцінний (самооцінка можливостей, прийняття чи неприйняття себе); поведінковий (готовність і здатність діяти заради мети), ми вважаємо, що у процесі самореалізації особистість актуалізує лише ті цінності, які відіграють у її житті важливу роль. Саме завдяки цьому вона формує індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, від яких залежить динаміка її самореалізації. На базі ціннісних орієнтацій формується мотивація особистості, на яку позитивно впливає наявність вибору і свобода його здійснення. Індивід завжди мотивований і здійснює вибір між альтернативними формами поведінки. Також на цей вибір впливають цінності самореалізації, які відображають внутрішню потребу людини до самозмін. Можна говорити, що цінності є підставою для самовдосконалення і факторами саморегуляції особистості. В той же час ціннісний компонент може обмежувати життєві домагання, якщо це необхідно для реалізації найбільш значущих для особистості життєвих цілей.

Висновки з проведеного дослідження. Отже, аналіз проблеми приводить до висновку про багатоаспектність цього феномена і багатозначність його визначень. Ми застосували метод постнекласичного підходу до процесу самореалізації особистості, який трактується як усвідомлена діяльність людини, що спрямована на розроблення, удосконалення чи зміну власних якостей відповідно до соціальних і індивідуальних цінностей, орієнтацій, інтересів, цілей, що формуються під впливом умов життя. Самореалізація особистості залежить від її власної активності, яка сприяє самотворенню і самоствердженню цінності Я. Необхідною умовою розвитку цього процесу є тісний взаємозв'язок змістових

характеристик його цілей з актуальними цінностями суспільства, які фактично виступають регуляторами міжіндивідуальних взаємин.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные типы мышления / К.А. Абульханова-Славская // Когнитивная психология. – М. : Наука, 1986. – С. 154–178.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев – Л. : ЛГУ, 1968. – 338 с.
3. Бодалев А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188 с.
4. Боришевський М.Й. Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності : [монографія] / М.Й. Боришевський – К. : Академвидав, 2010. – 416 с.
5. Боришевський М.Й. Духовні цінності в становленні особистості громадянина / М.Й. Боришевський // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 1. – С. 144–150.
6. Выготский Л.С. Сознание как проблема психологии поведения / Л.С. Выготский // Собр. соч. : в 6 т. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 1. – 1982. – С. 50–52.
7. Дробницкий О.Г. Понятие о морали / О.Г. Дробницкий. – М. : Наука, 1974. – 387 с.
8. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
9. Кон И.С. Открытие «Я» / И.С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 367 с.
10. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк ; за ред. Л.М. Проколенко. – К. : Рад. шк., 1989. – 608 с.
11. Леонтьев Д.А. Структурная организация смысловой сферы личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук / Д.А. Леонтьев. – М. : 1988. – 23 с.
12. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986. – 254 с.
13. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн ; отв. ред. Е.В. Шорохова. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
14. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979. – 264 с.
15. Сердюк Л.З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді / Л.З. Сердюк // Освіта регіону. – 2012. – № 2. – С. 311–317.
16. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 286 с.
17. Харламенкова Н.Е. Самоутверждение подростка / Н.Е. Харламенкова. – М. : Наука, 2007. – 384 с.
18. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144 с.
19. Шорохова Е.В. Проблемы «Я» и самосознание / Е.В. Шорохова. – М. : Наука, 1968. – 198 с.