

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ДИНАМІКА ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ
ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22242

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-22- 2 _____ Наталія ЩЕПАК
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

_____ Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Наталія ЦЕПАК

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Динаміка емоційної саморегуляції особистості в процесі психологічних тренінгів»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Таїсія КОМАР, доктор психологічних наук, професор.

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 08 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Методика вимірювання рівня толерантності до невизначеності (С. Баднер), «Опитувальник способів психологічного подолання» (Р. Лазарус, С. Фолкман), «Каліфорнійський психологічний опитувальник» У дослідженні також використовувалися методики, що вимірюють рівень тривожності: Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін), Методика вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Проблема саморегуляції особистості у науково-психологічних дослідженнях, поняття саморегуляції, аналіз існуючих підходів, концепції саморегуляції психічних та емоційних станів, роль особистісних особливостей у оволодінні навичками саморегуляції, висновки до першого розділу, розділ 2. Емпіричне дослідження динаміки саморегуляції в процесі ігрового тренінгу, психологічні особливості ігрового тренінгу навчання саморегуляції, результати дослідження взаємозв'язків між здібностями до саморегуляції окремих фізіологічних параметрів та психологічними особливостями, взаємозв'язок особистісних особливостей та способів саморегуляції у процесі ігрового тренінгу, висновки до другого розділу, висновки, перелік джерел посилання, додатки, додаток а Толерантність до невизначеності,(опитувальник С. Баднера), додаток б Інтерфейс гри «Віра»

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

1 рисунок, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 19 грудня 2022 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) дипломної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу дипломної роботи.	До 01 вересня 2023 р.	виконано
4	I розділ дипломної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	виконано
5	II розділ дипломної роботи.	До 01 жовтня 2023 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2023 р.	виконано
7	Оформлення дипломної роботи.	До 01 грудня 2023 р.	виконано
8	Попередній захист дипломної роботи.	_____ жовтня 2023 р.	виконано
9	Захист дипломної роботи (відповідно графіку)	_____ грудня 2023 р.	виконано

Здобувач _____ Наталія ЩЕПАК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

⋮

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Динаміка емоційної саморегуляції особистості в процесі психологічних тренінгів»

Здобувач Наталія ЩЕПАК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 72 сторінки, 3 таблиці, 1 рисунок, перелік джерел посилання складає 67 найменувань, 2 додатки.

Ключові слова: саморегуляція, особистість, тренінг, ігровий тренінг, тривожність, навички саморегуляції толерантність, інтолерантність, студенти.

Об'єкт дослідження: саморегуляція особистості, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв'язок особистісних особливостей та методів саморегуляції в процесі ігрових тренінгів.

За результатами дослідження запропоновано впровадження ігрового тренінгу розвитку саморегуляції для психологічної практики студентів з метою розвитку навичок саморегуляції в стресових ситуаціях.

Одержані результати можуть бути використані в процесі психологічної підготовки фахівців соціономічного профілю.

Дипломник _____ Наталія ЩЕПАК

-

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	10
1.1 Поняття саморегуляції, аналіз існуючих підходів.....	10
1.2. Концепції саморегуляції психічних та емоційних станів.....	19
1.3 Роль особистісних особливостей у оволодінні навичками саморегуляції.....	27
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ ІГРОВОГО ТРЕНІНГУ.....	38
2.1. Психологічні особливості ігрового тренінгу навчання саморегуляції.....	38
2.2 Результати дослідження взаємозв'язків між здібностями до саморегуляції окремих фізіологічних параметрів та психологічними особливостями.....	48
2.3. Взаємозв'язок особистісних особливостей та способів саморегуляції у процесі ігрового тренінгу.....	59
Висновки до другого розділу.....	64
ВИСНОВКИ.....	66
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	68
ДОДАТКИ.....	74
ДОДАТОК А Толерантність до невизначеності,(опитувальник С. Баднера).....	74
ДОДАТОК Б Інтерфейс гри «Віра».....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Глобальними ознаками сучасності є значне прискорення темпу життя, збільшення інформаційних навантажень, відсутність сталої системи цінностей, екстремальні умови життя і праці. Проблеми, що виникають у процесі життєдіяльності, різні складні ситуації та перешкоди викликають емоційні реакції негативного типу, які супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень, цим позначаються на загальному функціональному стані людей, стійкості психічних процесів, вносять дестабілізуючі моменти у настрій. У різних ситуаціях життєдіяльності людини звичайним стає формування станів, що характеризуються підвищеним рівнем актуалізації психофізіологічних ресурсів, надмірною емоційною напруженістю.

Умови нашої української реальності у зв'язку з агресією росії і розв'язаною нею війною, пред'являють жорсткі вимоги до людини: необхідно вміти справлятися зі складними життєвими обставинами, планувати свої дії в нестабільних, невизначених умовах, мати такі якості, як гнучкість, мобільність, стресостійкість. Людина з раннього дитинства навчається діяти в соціальному середовищі, що динамічно змінюється, виробляє власні патерни і стратегії поведінки, необхідні не лише для успішної адаптації до різних життєвих ситуацій, але й в цілях саморозвитку, однак, виявляється абсолютно не підготовленою до змін внутрішнього середовища власного організму через відсутність здатності ідентифікувати, контролювати, регулювати свій внутрішній стан, розвивати власні навички саморегуляції. Саме здібності до саморегуляції є базисними під час реалізації різних стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях, конфліктних обставинах, стресових умовах тощо. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить збереження людини, успішність, надійність, продуктивність її життєдіяльності. Таким чином, процеси саморегуляції відіграють значну роль у широкому спектрі різних ситуацій та умов.

Психологія саморегуляції є актуальним напрямом сучасної науки, що розвивається. Через багатогранність феномена саморегуляції, різноплановість кола теоретичних і емпіричних досліджень, у межах яких розглядається означена

тематика, погляди дослідників на структуру і природу саморегуляції різняться, і вимагають побудови цілісної картини саморегуляції людини з урахуванням інтеграції наявних у науці даних.

Проблема саморегуляції життєдіяльності людини за останні десятиліття стала однією з ключових у психологічній науці, її дослідження здійснювали ряд українських вчених таких як: І. Захарова, К. Злоказов, О. Зобков, Т. Кириченко, О. Конопкін, В. Іванніков та ін.

У низці робіт встановлено, що у різних видах діяльності необхідно мати сформовані вміння та навички саморегуляції (В. Бодров, О. Бойко, Л. Дика, М. Штарк, T.D. Kane, M.A. Marks, S.J. Zaccaro, V. Blair). Люди з розвиненою саморегуляцією досягають більшого успіху в роботі, навчанні, суспільному житті; вони є більш психологічно стійкими і менш схильними до адикцій, правопорушень та інших проблем (І. Бех, М. Боришевський, Ж. Вірна, Л. Дика, С. Максименко, В. Моляко, Л. Мойсеєнко, R. Baumeister, A. Boone A. Duckworth, M. Gottfredson, T. Hirschi, W. Mischel, M. Seligman, Y. Shoda, P. Peake, J. Tangney та ін.).

Однак, незважаючи на значний інтерес дослідників до проблеми психічної саморегуляції, більшість робіт присвячено загальним підходам без експериментального впровадження інноваційних методів саморегуляції. Психологічні дослідження засвідчують, що регульований характер життєдіяльності визначають механізми саморегуляції. Щодо людини процес саморегуляції включає і фізіологічні, і психічні рівні регулювання. Емоційні стани та фізіологічні зміни в організмі людини невіддільні один від одного. Так, втома чи радість супроводжуються зміною низки фізіологічних параметрів організму та навпаки. Однак, досліджень, що пояснюють взаємозв'язок та інтеграцію механізмів регулювання фізіологічних функцій та процесів саморегуляції людини за допомогою адаптивного зворотного зв'язку, не проводилося.

У зв'язку з цим значно зросла потреба у розробці психологічного інструментарію, що дозволяє виявляти та розвивати здібності людини до саморегуляції. Як інструмент, який відповідає таким вимогам, можна розглядати

тренінгові практики ігрового самоуправління. Такі практики ґрунтуються на поєднанні ігрового сюжету та способу визначення з подальшим розвитком навички управління своїм психофізіологічним станом. Тренінг є комплексом процедур, при проведенні яких суб'єкту, з використанням технічних пристроїв (ланцюга зовнішнього зворотного зв'язку), передається інформація про стан тієї чи іншої функції його власного організму. За підсумками отриманої інформації з допомогою певних прийомів людина розвиває навички саморегуляції власного стану емоційних і психофізіологічних показників.

Об'єкт дослідження: саморегуляція особистості, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: взаємозв'язок особистісних особливостей та методів саморегуляції в процесі ігрових тренінгів.

Гіпотеза дослідження: психологічні особливості особистості та способи саморегуляції взаємопов'язані. Тренінги, що передбачають поєднання ігрового сюжету та визначення свого психофізіологічного стану, дозволяють розвиток навичок саморегуляції особистості.

Мета дослідження: вивчення динаміки саморегуляції особистості і характеру взаємозв'язку з особистісними її особливостями.

Завдання роботи:

1. Провести науково-теоретичний аналіз сучасного стану проблеми саморегуляції у психологічних дослідженнях.
2. На основі аналізу літературних джерел виявити особистісні характеристики, які можуть бути пов'язані з ефективністю саморегуляції.
3. Емпірично простежити динаміку зміни способів саморегуляції в процесі ігрового психологічного тренінгу.
4. Розробити методичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції особистості.

Методи дослідження:

Для вирішення поставлених завдань та перевірки висунутих гіпотез було застосовано комплекс методів, що включає аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, емпіричні та психодіагностичні методики. В

емпіричному дослідженні застосовувалися психологічні тести: Методика вимірювання рівня толерантності до невизначеності (С. Баднер), «Опитувальник способів психологічного подолання» (Р. Лазарус, С. Фолкман), «Каліфорнійський психологічний опитувальник» У дослідженні також використовувалися методики, що вимірюють рівень тривожності: Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергер, Ю.Л. Ханін), Методика вимірювання рівня тривожності (Дж. Тейлор).

Практичне значення дослідження виявляється в можливості використанні матеріалів кваліфікаційного дослідження в системі підготовки майбутніх фахівців психологічної сфери, зокрема, в дисциплінах «Психологія особистості», «Вікова психологія», при проведенні соціально-психологічної практики студентів.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Хмельницького національного університету У ній взяли участь 68 студенти.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Психологічна сутність процесу саморегуляції особистості» в збірнику матеріалів матеріалів XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору»: (м. Хмельницький, 30 листопада 2023 р.)

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (67 найменувань) та двох додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 76 сторінок тексту (основна частина – 67 сторінок).

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.

1.1 Поняття саморегуляції, аналіз існуючих підходів.

Інтерес до проблеми психічної саморегуляції, що традиційно розуміється як можливість людини керувати собою, власною довільною активністю, своїми станами, підвищився за останні роки. Про це свідчить той факт, що проблема саморегуляції розглядається у вітчизняній та зарубіжній психології в різних теоретичних контекстах. Як зазначає В. Моросанова, представники різних психологічних дисциплін звертаються у своїх дослідженнях до поняття саморегуляції: «Це традиційні дослідження регуляції станів, психологія прийняття рішень і інженерна, і медична, і педагогічна, та інші її галузі» [23, с. 5].

Поняття «саморегуляція» походить від поняття «регулювання».

Під регулюванням розуміють приведення чогось у відповідність зі встановленими нормами, правилами. Процес регулювання розкривається як порівняння регульованої величини із заданим значенням, і у разі відхилення (розузгодження) її від заданого значення в об'єкт регулювання надходить вплив, що відновлює регульовану величину. Таким чином, процес регулювання обов'язково передбачає наявність регульованого об'єкта і регулюючої системи або просто регулятора.

Регулятор може бути органічно «вбудованим» в сам процес, або відносно самостійним. У першому випадку впорядкованість об'єкта (системи) досягається мимовільно, за допомогою впливів, що впорядковують, між його елементами, інакше кажучи, за допомогою саморегулювання. У другому випадку впорядкованість постає як результат зовнішніх впливів, тобто регулювання.

Саморегулювання, будучи історично першим типом регулювання, має тривалу історію вдосконалення. Суть його полягає в тому, що відхилення від заданого режиму автоматично дається взнаки за рахунок зворотного зв'язку і саме викликає вплив, що усуває відхилення.

Саморегулювання властиве як живим, і неживим системам. Так, у фізико-хімічних науках існує «закон рівноваги», сформульований А.Ле-Шательє, який говорить, що системи, що знаходяться в певній рівновазі, виявляють тенденцію зберігати її, надають внутрішню протидію силам, що її змінюють. Фактично цей закон відображає основні ознаки саморегуляції. "Закон рівноваги", як показують багато спостережень, цілком застосовний до біологічних, психічних і соціальних систем.

У теорії функціональних систем П. Анохіна розкриваються питання саморегуляції як «загального закону діяльності організму». Усі функціональні системи, вроджені чи динамічні, що формуються у конкретній ситуації, мають ідентичну «операційну архітектуру». Їх вузловими механізмами є аферентний синтез, прийняття рішення та акцептор дії.

На стадії аферентного синтезу забезпечується постановка відповідної мети, досягненню якої підпорядкована вся подальша логіка поведінки функціональної системи. Визначення мети дії є центральним моментом у розвитку поведінкового акту. Природно, що жодна мета поведінки не може бути сформульована без попередньої обробки зовнішньої та внутрішньої інформації, що, власне, і становить зміст аферентного синтезу.

Спрямованість його протікання коригується пам'яттю і підпорядковується домінуючою в цей момент мотивацією. Прийняття рішення, яке настає після того, як закінчиться аферентний синтез, полягає у виборі адекватної програми реалізації поставленої мети. І, нарешті, акцептор дії в операційному складі різних функціональних систем виконує роль «контрольного апарату». Він формується раніше, ніж з'являться результати, що підлягають контролю. Поза цим апаратом неможливо як виявлення помилки, так і виправлення її.

П. Анохін вважає апарат акцептора дії є одним із найскладніших і найбільш цікавих у діяльності мозку. Саме в цьому апараті здійснюється таїнство оцінки отриманого результату. У разі розбіжності прогнозованого і реально отриманого результатів автоматично включається механізм орієнтовно-дослідницької реакції, який виконує функцію коригування з усунення виниклого в акцепторі дії розузгодження.

Отже, якщо контрольний апарат (акцептор дії) виробляє сигнал неузгодженості, невідповідності між тим, що має бути, і тим, що насправді вийшло, цей сигнал виступає в ролі пускового для системи коригувальних дій. У цьому полягає, за словами П. Анохіна, «золоте правило саморегуляції» .

Психічна саморегуляція особистості полягає у впливах людини на притаманні їй психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання (функціонування).

Н. Шевандрін зазначає, що саморегуляція-це системна характеристика, що відображає здатність особистості до сталого функціонування в різних умовах життєдіяльності. Значення цієї характеристики виявляється у навмисній регуляції особистістю параметрів свого функціонування (стану, поведінки, діяльності, взаємодії з оточенням), які оцінюються суб'єктом як бажані [59,с.187].

За визначенням О.Конопкіна, психічна саморегуляція - один з вищих рівнів регуляції активності біологічних систем, що відображає якісну специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності, що її реалізують, в тому числі рефлексію суб'єктом самого себе і своєї активності, діяльності, вчинків[16].

На думку О. Конопкіна, «проблема психічної саморегуляції є однією з найбільш глобальних та фундаментальних проблем загальної психології» у вітчизняній науці [17, с.7]. Як зазначають James J. Gross, Ross A. Thompson проблема саморегуляції сьогодні активно розробляється і в зарубіжних дослідженнях «книги, статті, конференції, що стосуються цієї галузі досліджень існують скрізь» [60, Р. 4]. Феномен саморегуляції розглядається у зв'язку з поведінковими проявами особистості, когнітивними стилями, досліджуються структура та механізми саморегуляції, роль та участь психічних процесів у формуванні та розвитку навичок саморегуляції, вікові аспекти становлення саморегуляції.

У психології єдине визначення поняття саморегуляції виділити складно.

Психологічна (психічна) саморегуляція за змістом визначається як «один із рівнів регуляції активності живих істот, котрим характерно використання психічних засобів віддзеркалення і моделювання реальності». У вузькому значенні саморегуляція - це «довільна та цілеспрямована зміна окремих психофізіологічних функцій та психічного стану в цілому, що здійснюється самим суб'єктом шляхом спеціально організованої психічної активності.

На думку О. Білоус, саморегуляцію можна визначити як «свідому активність індивіда, спрямовану на приведення внутрішніх резервів у відповідність до умов зовнішнього середовища задля успішного досягнення значущої мети» [11, с. 8]. В. Миколаєва із співавторами визначає саморегуляцію як системний процес, що забезпечує адекватну умовам мінливість, пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому з її рівнів [34].

В основі єдності та цілісності організму людини як біологічної системи лежать два взаємопов'язані види саморегуляції: гуморальна (або хімічна) та нервова. Через їхню взаємодію здійснюється саморегуляція фізіологічних функцій по гомеостатичному принципу, що полягає у підтримці необхідних меж, сформованих у процесі еволюції біологічних констант і зразків організму. Як приклади таких констант можна розглядати рівень концентрації цукру в крові, вміст у ній кисню та вуглекислого газу, частоту серцевих скорочень, температуру тіла, значення артеріального тиску і т. і. В цьому випадку поняття саморегуляції має фізіологічний зміст і визначається як процес, що забезпечує стабільність, відносну стійкість та рівновагу системи: «Сталість внутрішнього середовища є умовою вільного, незалежного життя. Це досягається за допомогою процесу, який підтримує у внутрішньому середовищі всі умови, необхідні для здійснення життя елементів» (Бернар Д.) [Цит. за кн. Сельє Р.: 11 с. 36].

Саморегуляція розглядають інтегративним сплавом вроджених і набутих стратегій реагування та готовності до певної форми або способу взаємовідносини з середовищем.

На думку В. Моросанової: «саморегуляція - цілісна система висування та управління досягненням цілей поведінки та діяльності [24, с.7]. Далі авторка

вказує, що «саморегуляція - це внутрішня цілеспрямована активність людини, яка реалізується за рахунок участі різних процесів, явищ і рівнів психіки» [там само, с. 51].

Б. Зейгарник у своїх роботах окремо відзначала особистісно-смісловий бік описуваного поняття. Саморегуляція, в такому випадку, розумілася як принцип організації людської діяльності, заснований на свідомому управлінні власною поведінкою, що включає як операційно-технічний рівень, так і мотиваційні компоненти [12].

В. Марішук, В. Євдокимов позначають психічну саморегуляцію як «метод психопрофілактики та психогієни, пов'язаний із довільним управлінням психічними, психофізіологічними процесами» [20, с. 135].

Roy F. Baumeister, досліджуючи проблему, розглядає саморегуляцію як складний механізм, що забезпечує планування та реалізацію суб'єктом довільної активності відповідно до прийнятої мети [33].

У теоретичних дослідженнях В.І. Zimmerman, D.H. Schunk поняття саморегуляції розглядається у зв'язку з поняттям мотивації. Автори визначають саморегуляцію як «мотиваційну, когнітивну та поведінкову активність, що забезпечує досягнення мети суб'єктом» [67, с. 11].

Luke Behncke зазначає, що саморегуляція - це процес, що дозволяє особистості регулювати власну цілеспрямовану активність. Регуляція передбачає модуляцію думок, емоцій та дій, що виробляється за допомогою спеціальних механізмів, цілеспрямовано чи автоматизовано [34].

Виходячи з представлених визначень, можна зробити висновок, що сфера, що піддається регулюванню, має дуже великий розкид значень. Об'єктом саморегуляції в людини можуть бути поведінка загалом, власні вчинки, окремі дії, психічні явища (процеси, стани, характеристики). М. Басов зазначав: «Яка діяльність людини потребує регулювання і підлягає їй? На це питання не може бути двох відповідей: звісно, будь-яка. Якої б форми процес поведінки ми не взяли, він має бути розглянутий з погляду механізмів його регулювання. Чи буде то зовнішня, суто рухова реакція чи процес сприйняття будь-яких, суто зовнішніх вражень, чи відтворення явищ із глибини минулого досвіду, чи

нарешті, це буде складний розумовий процес - все одно, кожен із процесів цього роду у своєму перебігу має бути якимось врегульованим» [Цит. За 13, с. 19]. Це також підтверджується справедливим зауваженням Л. Дикої, «у психології досі не сформовані чітко основні поняття теорії саморегуляції, рівні та компоненти її психологічної системи, не визначена схема її психологічного аналізу та конкретні шляхи його проведення» [11, с. 147].

Як засвідчили дослідження В. Марищука та його співробітників, у станах напруженості поведінка людини характеризується переважанням стереотипних відповідей, неадекватних ситуації, страждають складні форми цілеспрямованої діяльності, її планування та оцінка, спостерігається загальна тенденція до зниження стійкості психічних процесів, що в умовах аварійної ситуації може призводити до повної дезадаптації [20]. Для підвищення емоційної стійкості особистості та зниження психоемоційної напруги використовуються різні методи саморегуляції, а оволодіння навичками саморегуляції дозволяє підвищити ефективність діяльності людини в цілому.

Саморегуляція охоплює широке коло психічних явищ, і «саморегуляція окремих психічних процесів: відчуття, сприйняття, мислення тощо.; саморегуляція власного емоційного стану, або вміння керувати собою ... »[20, с. 10], саморегуляція психічної активності та діяльності, саморегуляція соціальної поведінки і так далі.

Саморегуляція - це системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих нею цілей. Як зазначає О. Конопкін, «психічна саморегуляція людиною своєї діяльності є вищим рівнем регуляції поведінкової активності біологічних систем, що відбивають якісну специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності і самої себе, своєї активності та діяльності, вчинків, підстав, що їх реалізують» [16, с. 178].

О. Конопкіним розроблена структурно-функціональна модель процесу саморегуляції [17]. Перерахуємо коротко функціональні ланки, що реалізують процес саморегуляції:

1) Прийнята суб'єктом ціль. Ця ланка виконує загальну системоутворюючу функцію, весь процес саморегуляції формується задля досягнення прийнятої мети у тому її вигляді, як вона усвідомлюється суб'єктом.

2) Модель значних умов. Вона відображає комплекс зовнішніх та внутрішніх умов, врахування яких суб'єкт вважає за необхідне для успішного досягнення мети.

3) Програма. Ця ланка є інформаційним утворенням, що визначає характер, послідовність, методи та інші (зокрема динамічні) властивості дій, вкладених у досягнення мети «значущих» для суб'єкта умов.

4) Суб'єктивні критерії досягнення мети (критерії успішності). Ця ланка несе функцію конкретизації та уточнення вихідної форми та змісту мети. Загальне формулювання (образ) мети дуже часто недостатнє для точного регулювання, і суб'єкт долає вихідну інформаційну невизначеність мети, формулюючи критерії оцінки результату, що відповідає своєму суб'єктивному розумінню прийнятої мети.

5) Контроль та оцінка реальних результатів. Ця регуляторна ланка забезпечує інформацію про ступінь відповідності (або неузгодженості) між запрограмованим ходом діяльності, її етапними та кінцевими результатами та реальним ходом їх досягнення.

6) Рішення про корекції системи саморегулювання. Якщо кінцевим моментом корекції є корекція власне виконавських дій, то першопрчиною цього може бути зміна, внесена суб'єктом у процесі діяльності в будь-яку ланку регуляторного процесу.

Таким чином, Конопкін О. зазначає, що саморегуляція «... здійснюється завдяки діалектичній єдності точного відображення об'єктивних закономірностей дійсності та їхнього творчого осмислення щодо мети діяльності, максимально строго врахування значущих для даної діяльності об'єктивних умов та творчого вибору відповідних цих умов та своїх можливостей шляхів та способів досягнення мети». [17, с. 239].

Було показано, що успішність, надійність у різних видах практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, а

будь-який структурно-функціональний дефект (недостатня реалізація будь-якої функціональної ланки системи саморегуляції, нерозвиненість міжфункціональних зв'язків) процесу регуляції істотно обмежує ефективність у різних видах діяльності.

Активізуючим фактором процесів регуляції розглядається невідповідність між об'єктивною дійсністю та суб'єктивним, внутрішнім світом людини, що виникає внаслідок суб'єктивно значущих змін у них. Ступінь невідповідності визначає як тип психічної активності (поточна, ситуативна, довгострокова), так і клас проблем постів: проблемні моменти (незначний ступінь невідповідності), проблемні ситуації (з досить суттєвим ступенем невідповідності) та проблеми (з найбільш серйозним ступенем невідповідності). Проблемність, у межах цієї теорії, описується як «психічне явище, що виникає внаслідок суб'єктивно значущої зміни об'єктивної дійсності та її психічного відображення і представляє одну з форм невідповідності між ними, поява та подолання якого забезпечується механізмами психічної регуляції» [22, с.6].

Структура психічної регуляції має рівні: безпосередньої взаємодії, опосередкованої координації, програмно-цільової організації, особистісно-нормативних змін та світоглядних корекцій. Підставою для виділення цих рівнів є спрямованість, призначення регуляції щодо виникнення та подолання проблемностей різних класів. Відповідно до рівня регуляції вибудовується алгоритм вирішення проблем. Системи регуляції, формовані задля забезпечення алгоритмів вирішення проблемностей, авторами було визначено як оперативні системи регуляції. Таким чином, буття суб'єкта в навколишньому світі видається як взаємопроникнення однієї системи об'єктивного світу в систему відображеної картини світу суб'єкта; визначається здатністю суб'єкта виділяти та вирішувати, регулювати невідповідності цих двох систем.

Розглянемо модель регуляторного досвіду людини [27]. Регуляторний досвід людини - досвід усвідомленого саморегулювання діяльності людиною (суб'єктом власної активності) - є певним чином структурованою системою знань, умінь та переживань, що визначає успішність регуляції її діяльності та поведінки. На думку автора, «введення нового поняття - ... регуляторний досвід

- дозволяє виділити ту область досвіду людини, яка пов'язана з активністю, специфічною для людини, нею ініційованою та реалізованою, в якій людина є автором не тільки результатів діяльності, а й процесу її організації...». Іншими словами, це поняття безпосередньо бере участь у «забезпеченні можливості формування саморегуляції у процесі розвитку людини» [27, с.9].

Цілісну структуру регуляторного досвіду становлять п'ять основних компонентів досвіду суб'єкта, що об'єднуються системою саморегуляції: досвід рефлексії, ціннісно-мотиваційний досвід, досвід звичної активізації, операційний досвід та досвід співробітництва. Функції кожного компонента регуляторного досвіду специфічні, забезпечують усвідомленість, цілеспрямованість, активність, вмільність та узгодженість дій суб'єкта з діями інших людей та у системній взаємодії породжують ті якості, які характеризують людину як суб'єкта активності: самостійність, ініціативність, відповідальність, відносну незалежність від впливів середовища [там само].

До досвіду є система знань, умінь і переживань, пов'язана з усвідомленою саморегуляцією діяльності. Регуляторний досвід у свідомості суб'єкта представлений рядом суб'єктивних репрезентант, прийнятними та переважними цілями діяльності та регуляції зусиль, освоєними вміннями саморегуляції, образами керуючих впливів, звичними оцінками переживання успіху та помилковості дій. Таким чином, цілісна система усвідомленої саморегуляції зафіксована у регуляторному досвіді.

Отже, висвітлені підходи дозволяють виокремити низку ключових ідей, описаних у наведених вище моделях та концепціях, що мають безпосередній стосунок до проблематики нашого дослідження:

1. Діяльність людини реалізується багатьма рівнями активності, зокрема зовнішніми її видами, що передбачають необхідність застосування різних знарядь. Саморегуляція є цілісним процесом внутрішньої психічної активності, в якій використовуються психологічні засоби, що здійснюють на різних етапах процесів саморегуляції психофізіологічних функцій, функціонального стану, емоційного стану, а також забезпечують процеси планування та моделювання, програмування, оцінки та корекції результатів.

2. Однією з особливостей психічної саморегуляції є її рівність, пов'язана з рівневістю психічного відображення.

3. Довільна активність (у широкому значенні цього слова) спрямована на досягнення результату, у той час як процеси саморегуляції - на забезпечення психічними засобами самого процесу досягнення цього результату.

1.2. Концепції саморегуляції психічних та емоційних станів.

У повсякденному житті ми постійно стикаємося з багатьма негативними подразниками. При цьому виникає нервове збудження, що веде до напруги фізіологічних систем організму, це, у свою чергу, призводить до погіршення психічного стану людини, виникнення негативних емоцій, зниження працездатності, погіршення самопочуття тощо. Саме боротьба із подібними негативними наслідками є метою саморегуляції емоційних станів. Саморегуляція необхідна людині розробки моделей адекватного поведінки у умовах психоемоційних навантажень, для нормалізації роботи вищої нервової діяльності [25]. У процесі вдосконалення здібностей саморегуляції розкриваються внутрішні психофізіологічні та особистісні ресурси людини, що забезпечують можливість ефективної діяльності в цілому [27].

Саморегуляція в таких значеннях як: здатність корекції несприятливих психічних та емоційних станів; процес формування моделей адекватної поведінки в умовах «психоемоційної напруги» найчастіше розглядається в контексті різних видів діяльності, зокрема в дослідженнях надійності людини-оператора, успішності навчальної діяльності, екстремальних ситуаціях. Існує велика кількість досліджень, у яких встановлено, що у різних видах діяльності людині необхідно мати сформовані вміння та навички саморегуляції. Неодноразово було показано, що структура саморегуляції психічних станів та рівень її сформованості впливають на успішність професійної, спортивної та навчальної діяльності.

Звернемося до аналізу концепцій та концептуальних положень, що пояснюють механізми саморегуляції психічних та емоційних станів.

Концепція функціональних структур регулювання психічних станів А. Прохорова. Це особистісно орієнтована концепція регулювання психічних станів, центральним ядром якої є «вивчення системно-функціональних механізмів регуляції психічних станів – функціональних структур» [27, с. 54]. Згідно з цією концепцією, «цілісна функціональна структура регуляції психічних станів є ієрархічною організацією, в основі якої знаходяться функціональні механізми регуляції окремого психічного стану (функціональний одиничний)» [там же]. Психічний стан, як зазначає автор, внаслідок інтегруючої функції утворює «психологічний лад» особистості: процеси — стан — властивості, що розгортається в умовах соціального функціонування суб'єкта та ситуацій життєдіяльності. Запуск та робота механізмів регуляції забезпечує перехід від стану до стану. Основними складовими функціональної структури регуляції станів є: рефлексія стану, що переживається і уявлення бажаного стану (усвідомлений образ), актуалізація відповідної мотивації та особистісного сенсу, використання психорегулюючих засобів. Крім того, до складу функціональної структури включаються психічні процеси та психологічні властивості.

На базовому рівні досягнення мети (бажаного стану) здійснюється через ланцюг перехідних станів. Ланцюг включає один або кілька станів. Перехід від стану до стану здійснюється шляхом використання різних психорегулюючих прийомів. Інформація про досягнення необхідного стану отримується за допомогою зворотного зв'язку. Завдяки рефлексії, образу актуального та бажаного стану здійснюється оцінка, звірення актуального стану з шуканим і, у разі необхідності, вноситься корекція в застосовувані способи саморегуляції. Цей процес усвідомлюється і відбувається за активної участі психічних процесів з опорою на психологічні властивості (темперамент, характер та ін.)

Другий рівень пов'язаний зі специфікою функціональних комплексів (блоків), що включають стани, що утворюються в діапазоні поточного часу і в умовах ситуацій життєдіяльності, що повторюються, а також з більш складною організацією механізмів регуляції. Розгортання функціонального комплексу

станів визначається вимогами соціального функціонування суб'єкта та специфікою професійної діяльності, а також індивідуально-особистісними характеристиками.

Актуалізація механізмів регуляції та тривала підтримка психічних станів із «заданими» параметрами пов'язана з утворенням більш складної функціональної структури регуляції — включенням до складу функціональної структури соціально-психологічних характеристик: соціальних ролей, диспозицій, стосунків та ін [27, с. 56].

Наступний рівень - цілісна функціональна структура регуляції - включає попередні рівні і характеризується різним ступенем стійкості, усвідомленості; обумовлена специфікою життєдіяльності та особливостями особистісної організації; пов'язана з способом життя суб'єкта, суб'єктивними моделями світу, що включають життєві стратегії, орієнтації, цінності, цілі і відображає вплив останніх і проявляється в формах поведінки, що склалися, і типових системно-функціональних механізмах регуляції станів, що лежать в їх основі. Становлення функціональної структури регуляції психічних станів здійснюється під час онтогенезу.

На підставі процесу регуляції визначаються загальні функції станів:

1. Інтегруюча функція сприяє утворенню психологічного ладу особистості: властивості - стану - процесу, необхідного для ефективного функціонування суб'єкта та забезпечує взаємодію психічних процесів та психологічних властивостей особистості, утворюючи цілісну психологічну структуру особистості. Перехід від одного стану до іншого (наприклад, від агресії до спокою), внаслідок застосування суб'єктом відповідних прийомів, призводить до того, що у відрізок часу при актуалізації іншого стану завдяки інтегруючій функції розгортається нова психологічна структура з психічних процесів і, пов'язаних із ними у вигляді актуалізованого стану, психологічних властивостей. Актуалізація нової психологічної структури призводить до зміни поведінки, діяльності, зміни продуктивності психічних процесів, інтенсивності фізіологічних реакцій та ін., що, відповідно, переживається, відчувається та проявляється суб'єктом інакше, ніж первинний (початковий) стан .

2. Усвідомлений образ актуального стану та його рефлексія. Мета, що передує діяльності, виступає для суб'єкта у формі образу майбутнього результату, а образ є механізмом регулювання як предметних дій, так і діяльності в цілому. Регулюючу роль образу підкреслював також Д. Ошанін, відзначаючи, що як регулятор дії він є спеціалізованим інформаційним комплексом, зміст та структурна організація якого підпорядковані завданням конкретного доцільного впливу на об'єкт [21]. На основі образу формуються плани, стратегія діяльності, сукупність конкретних дій та операцій. Як зазначає автор: «... в образі психічного стану представлені різні форми та рівні відображення людиною свого стану та відображається діяльність із саморегуляції стану... достатньо лише появи певного забарвленого суб'єктивного стану, щоб організм отримав найточнішу інформацію про те, як йому чинити і будувати свою поведінку у цій ситуації [21, с.61-62].

Істотна роль у механізмі регуляції діяльності належить також звіренню образів, що у процесі її виконання, з образом- метою, у ролі ідеальної мети. Ця роль була описана в теорії функціональної системи [11]. Поведінковий акт, згідно з цією теорією, включає звірення виконуваної дії з акцептором результату дії, що здійснює випереджувальне відображення. Подібна роль приділяється звірянню і в теорії фізіології активності Н. Бернштейна [13], де механізм регуляції розуміється як звірення «реально існуючого образу» з «потрібним майбутнім». Підкреслюється, що образ майбутнього виступає як визначальний фактор у виникненні програми рухового акту, і, саме смисловий образ, через звірвання, керує рухом на предметному рівні.

3. Зворотній зв'язок. Показано, що недостатня точність інформації про результат та невизначеність її критеріїв значно знижують ефективність цілеспрямованого регулювання. У цьому сенсі суб'єктивне відображення є також психологічним механізмом зворотного біологічного зв'язку, саме в ньому відображені «системні почуття», до яких можуть включатися також інтелектуальні процеси [32]. Завдяки цьому можливе психічне регулювання не тільки окремих процесів (як при біологічному зворотному зв'язку), а й цілісного психічного стану (як у системах вправ Йоги, аутогенного тренування (ЛТ)).

Ефективність самовпливу буде вищою, якщо зворотним зв'язком виступить цілісний образ стану, наприклад, зображення людської особи, що змінює вираз, або ландшафту, картини, малюнка і т.і., але порівняно з широко застосовуваними звуковими або зоровими сигналами, що залежать від показників пульсу, дихання та інших. Чим більше виражена здатність людини актуалізувати і інтегрувати відчуття, уявлення та почуття в динамічні за своєю структурою особистісно значущі образи стану, тим більш адекватно вона буде управляючі комплекси впливів, у яких можуть домінувати або сенсорно-перцептивні компоненти, або уявні утворення. Введення в контур зворотного зв'язку психологічного образу може полегшити оволодіння навичками та засобами регуляції.

4. Рефлексія, як зверненість суб'єкта на себе і свою діяльність, є універсальним механізмом процесу саморегуляції. Рефлексія є аналогом зворотного зв'язку у психологічної організації людини як саморегулювальної системи. У тих випадках, коли образ стану суб'єкта з недостатнім рівнем рефлексії невиразний, це призводить до неадекватного використання способів саморегуляції або відмови від них.

5. Мотивація. Наявність мотивації забезпечує ефективність саморегуляції. Зокрема, дослідження демонструють відмінності в динаміці вегетативних показників та продуктивності діяльності в осіб із позитивною та негативною мотивацією.

6. Особистісний сенс. Саморегуляція станів може мати місце тоді, коли вона має певний сенс суб'єкта.

У системно-діяльнісній концепції психічної саморегуляції станів психічна саморегуляція функціональних станів (функціональний стан розуміється як результат взаємодії регуляторних систем професійної діяльності та систем, що беруть участь у саморегуляції психофізіологічного стану) є «специфічним видом діяльності суб'єкта, для якої характерні певні відносини з професійною діяльністю, та розвиток якої зумовлює становлення адаптивних особистісних властивостей суб'єкта, що забезпечують ефективність, надійність, працездатність та ін характеристики професійної діяльності в екстремальних умовах» [14, с. 9]. На підставі експериментальних даних, автором виділено 4

рівні саморегуляції, для кожного з яких визначено а) провідний компонент структури саморегуляції та б) способи саморегуляції, віднесені до того чи іншого компонента психологічної структури діяльності. Опишемо коротко такі рівні.

На мимовільному та неусвідомлюваному рівні саморегуляції стану провідним є активаційний компонент. Елементи саморегуляції на даному рівні виражаються в мимовільній реакції (збудження/гальмування), відбувається несподіване підстроювання рівня активації до вимог діяльності.

На другому, довільному, але ще мало усвідомлюваному рівні, в саморегуляції стану домінує активаційно-емоційний компонент. Активізація методів саморегуляції з'являється у ускладнених умовах діяльності (монотонія, початкове стомлення, напруженість). У цих станах мимоволі відбуваються м'язові рухи, змінюється ритм дихання, підвищується рухова та мовна активність, частішає зміна поз, у поведінці спостерігаються неконтрольовані емоційні реакції. Усе це спрямовано підтримку стану активного неспання, пильності і готовності.

У ще більш ускладнених умовах діяльності та зростання вимог до функції уваги, існуюча невідповідність між поточним та потрібним станами починає усвідомлюватись людиною. Стан стає предметом його уваги, і суб'єкт усвідомлено приймає рішення про цілеспрямоване перетворення стану, використання певних способів саморегуляції, дія яких спрямована в основному на когнітивно-емоційний компонент саморегуляції. Тому такі способи, як вольові зусилля, самоконтроль, емоційна репродукція, аутотренінг, психофізичні вправи з визначення ставляться вже до цілеспрямованих дій, і кожен із цих способів саморегуляції є складною функціональною системою.

Коли людина усвідомлює, що в даному стані вона не зможе виконувати діяльність із заданою якістю, перед нею постає завдання вибору між діяльністю із саморегуляції стану та виконанням професійної діяльності. Відбувається зміна цільових установок, мотивів, зміна спрямованості свідомості, і суб'єкт починає використовувати такі способи самовпливу, як самонавіювання, самонаказ, самовпевненість, самоаналіз, самопрограмування. Далі він може віддати перевагу саморегуляції з метою поліпшення свого стану за рахунок погіршення

показників діяльності або навпаки. На цьому рівні саморегуляції — усвідомлюваному та цілеспрямованому — домінує когнітивно-особистісний компонент, а кожен із способів є цілісною діяльністю з усіма її основними компонентами.

Саморегуляція емоційного стану та саморегуляція довільної активності взаємодоповнюють один одного. Саморегуляція будь-якого виду спрямована на забезпечення оптимальних можливостей задоволення наявних потреб і досягнення результату.

Змістовно система саморегуляції емоційного стану людини звернена до інших складових, ніж саморегуляція довільної активності. З точки зору загальної психології, система саморегуляції емоційного стану характеризується специфічністю предмета (власний стан суб'єкта), цілей (збереження готівкового стану або перетворення його в потрібне) і психофізіологічним змістом засобів саморегуляції (переживання, психічні образи, самонавіювання, м'язові та дихальні самовпливи, зусилля та емоційні засоби саморегуляції та ін).

На відміну від саморегуляції довільної активності, де описані основні ланки, за допомогою яких відбувається регулювання суб'єктом всього, що пов'язано з організацією та здійсненням діяльності (О. Конопкін, В. Моросанова), внутрішня будова та структура процесу саморегуляції емоційного стану не має такого чіткого опису. Відомо, що саморегуляція емоційного стану здійснюється людиною за допомогою застосування різних засобів регуляції, способів та прийомів, за допомогою яких можна зняти психоемоційну напругу, звільнити невідреаговані емоції, домогтися нормалізації емоційного фону [17, 23].

Відповідно до системно-діяльнісної концепції психічної саморегуляції функціонального стану Л. Дикої, схема співвіднесення рівнів системи, компонентів структури та складових діяльності в саморегуляції психофізіологічного стану виглядає наступним чином (табл.1.1):

Таблиця 1.1 – Схема співвідношення рівнів системи, компонентів структури та складових діяльності в саморегуляції психофізіологічного стану

Сфери психіки	Рівні саморегуляції стану чи активності	Компонент структури (провідний)	Способи саморегуляції	Ставлення до ПСД
Несвідоме	Мимовільний і несвідомий	Активаційний (неспец. активація, генер. лок.)	Флуктуації активації в континуумі сон - неспання, орієнтовна реакція, когнітивна активація, зміна частоти дихання та серцебиття	
	Довільний та несвідомий	Активаційно-емоційні (спец. лок. актив.)	Очікування, пильність, м'язові рухи, дихальні та позпо-тонічні вправи, емоційне відреагування, релаксація	Операція
Свідомість	Довільний та усвідомлений	Когнітивно-емоційний	Вольові зусилля, самоконтроль, емоційна репродукція, аутотренінг, елементи йоги	Дія
	Усвідомлений та цілеспрямований	Когнітивно-комунікативний	Зміна цільових установок, мотивів, зміна спрямованості свідомості, самонавіювання, самонаказ, самовпевненість, самоаналіз, самопрограмування, спілкування	Діяльність

Найбільш вивченими дотепер є функціональна структура процесів саморегуляції та загальні закономірності її реалізації у довільній активності людини.

Багатогранність феномена саморегуляції, різноплановість кола теоретичних і емпіричних досліджень, у яких розглядається дана тематика, вимагають побудови цілісної картини саморегуляції людини з урахуванням інтеграції наявних у науці даних. Розглядаючи саморегуляцію довільної активності та саморегуляцію емоційних станів як компоненти цілісної системи саморегуляції людини, які не тільки взаємопов'язані, а й взаємо опосередковують

один одного, з'являється можливість створити єдиний понятійний апарат психології саморегуляції, розробити теоретичні уявлення про феномен саморегуляції, а також практичні технології здібностей людини до саморегуляції

Таким чином, вище розглянуто основні концепції та поняття саморегуляції психічної діяльності та станів. Всі вони мають теоретичну і практичну значущість, методологічну цінність, оскільки спрямовані на вирішення фундаментальних питань психології саморегуляції.

1.3 Роль особистісних особливостей у оволодінні навичками саморегуляції

У сучасній психології робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію людини до навколишнього середовища загалом та у співвідношенні із життєвими труднощами.

У дослідженнях, що зустрічаються в літературі, взаємозв'язку психологічних характеристик особистості і здібностей до саморегуляції основну увагу приділено вивченню стійких особистісних особливостей людини. Однак, досі, немає єдиної думки щодо того, які саме особистісні особливості визначають здатності до ефективною саморегуляції в цілому. Пошук таких показників розробляється вже досить давно. Одним із науково обґрунтованих є поняття «особистісний адаптаційний потенціал» А. Маклакова, що визначає стійкість людини до екстремальних факторів. У своїх роботах автор зазначає, що здатність до адаптації є не тільки індивідною, а й особистісною властивістю людини. Адаптаційні здібності людини залежать від психологічних особливостей особистості та піддаються оцінці через діагностику рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції психічної діяльності та самого процесу адаптації. До таких характеристик він відносить: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу, самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції та визначальний ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей, відчуття

соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значущості для оточуючих, рівень конфліктності особистості, досвід соціального спілкування. Певні психологічні особливості людини становлять її особистісний адаптаційний потенціал. Усі перелічені показники вважає значимими в оцінці та прогнозі успішності адаптації до важким і екстремальним ситуаціям, і навіть в оцінці швидкості відновлення психічного рівноваги.

Вивчення особистісних типологій у зв'язку з феноменом саморегуляції, дослідження реалізації особистісних характеристик в індивідуальних особливостях саморегуляції, аналіз питань, пов'язаних з тим якою мірою та якими засобами конкретна особистість добиватиметься досягнення поставленої мети, детально розроблені у працях В. Моросанової у зв'язку з поняттям «стиль саморегуляції».

В якості суттєвих і одночасно типових особливостей саморегуляції довільної активності виділяються особливості процесів, які пов'язані з реалізацією окремих функцій цілісного регуляторного процесу. До них автор відносить: індивідуальні особливості, пов'язані з постановкою, прийняттям, утриманням цілей; особливості створення моделі значимих умов; особливості програмування майбутніх виконавчих дій, необхідні досягнення поставленої мети; особливості контролю та оцінки результатів своєї діяльності та прийняття рішень про необхідну корекцію [24].

Поряд зі специфічними особливостями, характерними для кожної окремої регуляторної функції, виділяються регуляторно-особистісні властивості, які характеризують функціонування кожної з ланок регуляції, і в той же час виявляють свою приналежність до особистості, є інструментальними, особистісними властивостями. До них відносяться:

а) адекватність (умов діяльності суб'єктивно прийнятій моделі умов, програми, способів контролю, критеріїв успішності);

б) усвідомленість (уявлень про умови та про програму дій, про контрольовані параметри, про критерії успішності тощо відповідно до їх співвідносної значущості для досягнення мети);

в) пластичність (саморегуляції, можливість внесення корекцій у функціонування різних регуляторних ланок, коли цього вимагають умови діяльності);

г) надійність та стійкість (функціонування регуляторних ланок та їх структури в умовах психічної напруженості);

д) автономність (самостійність програмування, моделювання, оцінювання, корекція своєї активності), а також впевненість, ініціативність, обережність, критичність, відповідальність.

Така диференціація поняття стильових особливостей регуляторики прямо відбиває представленість особистості процесі саморегуляції і підкреслює специфіку стилю саморегуляції у взаємозв'язку з особистісними структурами різного рівня [24].

Вивчення психологічних властивостей і якостей індивіда, найчастіше, досліджується у зв'язку з такими поняттями як стрес, професійна придатність і важкі життєві ситуації, оскільки здібності до саморегуляції грають, у випадках, одну з найважливіших ролей. У таких роботах найбільш дослідженими характеристиками є локус контролю, психологічна витривалість (стійкість) та самооцінка.

Локус контролю (J.Rotter) визначає наскільки ефективно людина може сприймати навколишню обстановку. Відповідно до даної моделі, виділяються зовнішній (external) та внутрішній (internal) локуси контролю. Екстернали бачать більшість подій як результат випадковості, контрольованої силами, непадвладними людині. Інтернал, навпаки, вважає, що лише деякі події знаходяться поза сферою людських впливів. У великій кількості досліджень були зроблені спроби виявити зв'язок між локусом контролю, здібностями справлятися зі стресом та проблемами із соматичним здоров'ям [59].

J.R. Averill описує три типи особистісного контролю [30]. Автор виділяє поведінковий контроль, він належить до напряду дій; когнітивний контроль, що відображає інтерпретацію подій самою людиною; вольовий контроль, відповідальний за процедуру вибору способу діяльності. Практично показано, що ці типи контролю пов'язані зі стресом комплексно, вони становлять систему,

компоненти якої мають різну вагу, залежно від ситуації та її значимості для індивіда [там-таки]. Чим вищий рівень самоприйняття та показники за шкалою інтернальності, тим успішніша людина навчається саморегуляції

Багато дослідників відзначають, що великий вплив на характер реакцій, які демонструє людина в умовах емоційного стресу, має структура самооцінки особистості. Вважається, що з явно заниженою самооцінкою зазвичай більшою мірою виявляють ознаки тривожності (як у суб'єктивному, і на об'єктивному рівні), ніж з адекватною самооцінкою.

Також у літературі зустрічаються дані про те, що серед факторів, що визначають ступінь толерантності людини до психологічного стресу, виділяють різні особливості особистості, наприклад, емоційну стійкість (здатність людини зберігати високу психічну та фізичну працездатність при дії сильних емоційних факторів), забезпечуючи ефективну діяльність та цілеспрямовану поведінку у стресових умовах [15]. Як було продемонстровано О. Карповою: «стійкість до стресу пов'язана з особливостями нейропсиходинаміки не сама собою, не прямо і безпосередньо, а в залежності від цілої низки індивідуальних та особистісних особливостей - мотивів, відносин особистості, особливості психічних процесів» [14]. Крім того, одним із важливих факторів, що визначають стійкість людини до стресу, є рівень її толерантності до невизначеності. Негативні емоції виникають у ситуаціях прагматичної невизначеності, дефіциту інформації, необхідної для організації дій.

У загальній формі, під емоційним стресом розуміють «загальну системну реакцію організму, що розвивається на дії стрес-факторів» [2, с. 97]. Аналізуючи це визначення, Ю. Щербатих зазначає, що у людини всі емоційно значимі ситуації опосередковуються через її особистісні особливості і її вищої нервової діяльності. Тому є важливим знаходження каузальних зв'язків між індивідуальними психологічними особливостями людини та характером її реакцій на стрес. Як показова і багаторазово реалізована модель стресу було обрано екзаменаційний стрес, що є типовим прикладом яскраво вираженої соціально обумовленої реакції, що супроводжується комплексом психофізіологічних змін в організмі людини.

Перед іспитом показники реактивної тривожності зазнавали значних змін: зовсім не було студентів із низькою тривожністю, частка суб'єктів із середнім рівнем тривожності значно знижувалася, різко зростала кількість студентів із високими та надвисокими рівнями тривожності. Екзаменаційний стрес проявлявся не тільки у вигляді суб'єктивних переживань - страху, тривоги та інших негативних емоцій, але і викликав об'єктивні зміни в організмі студентів. Ці зміни, зокрема, виявлялися у порушенні нормального управління серцево-судинною системою з боку вегетативної нервової системи, навіть «само очікування іспиту є сильним активуючим фактором для організму студентів, що насамперед знаходить своє відображення в збільшенні частоти пульсу» [8]. Студенти з високим рівнем тривожності менш успішно могли контролювати фізіологічні параметри, їхній організм довше приходив у норму після дії стресогенних факторів, на відміну від студентів з меншим рівнем тривожності [там само].

В даний час зустрічаються дані про наявність певних зв'язків між типом особистості та її вегетативними реакціями на стрес. Найбільш відомим дослідженням минулого століття є припущення про існування двох типів особистості «А» і «Б» (Фрідман М. і Розенмаї Р.), перший з яких більш схильний до серцево-судинних захворювань, ніж другий. Ця теорія розробляється у організаційній і у клінічній областях психології.

Індивідуально-типологічні особливості стресостійкості є прямим наслідком описаного фізіологами індивідуального стилю реагування на стрес, пов'язаного в першу чергу з індивідуальними характеристиками вегетативної регуляції і не залежить від характеру стресорів [52]. У людини є значні індивідуальні особливості та відмінності в адаптації та стійкості до емоційних стресів, багато в чому вони визначаються особливостями їхньої емоційної сфери: «центр ваги досліджень проблеми стресу зі сфери нейроендокринних взаємин все більш чітко переміщуються в так звану психічну сферу, основу якої безперечно складають емоційні переживання людини» [9]. Було показано, що одні індивіди навіть у гострих та хронічних конфліктних ситуаціях залишаються здоровими, тоді як у інших людей спостерігаються порушення серцево-судинних

функцій. Така стійкість до стресу розуміється, як здатність людини активно протистояти різним факторам середовища, нейро-психологічна резистентність. Як протилежні за змістом особистісні характеристики, що привертають до розвитку дезадаптації, розглядаються психосоціальна вразливість щодо стресу, дефензивність.

Сьогодні, коли людина постійно перебуває під впливом хронічного стресу, значна кількість досліджень спрямована на розробку дієвих корекційних заходів. Як інструмент, що підвищує стійкість людини до стресу, розвиває здатність до саморегуляції в сучасному «Стресс-менеджменті» розробляються варіативні технології біоуправління. [18]. В низці досліджень була показана ефективність застосування технології біоуправління з розвитку здібностей до саморегуляції в цілому [18], також була відзначена висока результативність у порівнянні з іншими методами, спрямованими на розвиток та вдосконалення механізмів саморегуляції різних функцій організму. Крім того, дослідження показали, що в курсі тренінгу, змінюється ряд динамічних особистісних характеристик: знижується ситуативна тривожність, покращується настрій, знижується нервово-психічна напруга, підвищується активність психічної діяльності [27].

Як правило, особистість будь-якої людини є комбінацією з різних особливостей, рис, в якій одні є головними, домінуючими, інші проявляються тільки в певних ситуаціях. Дослідження, пов'язані з біологічним зворотним зв'язком (далі за текстом - БЗЗ), у психології нечисленні. На етапі розвитку дана область дослідження характеризується пошуковою активністю. Детальний аналіз наявних літературних даних не дозволяє виділити будь-які точки опори, що дозволяють скоротити кількість психологічних тестів. На нашу думку, швидше за все, жодна окремо взята психологічна особливість особистості не може однозначно визначати ні здатність до саморегуляції в цілому, ні успішність освоєння методів біоуправління. До вивчення таких особливостей потрібно підходити системно. На основі аналізу теоретичних та експериментальних досліджень можна припустити, що як ключові особистісні детермінанти, що визначають надійність та ефективність способу саморегуляції, що використовується людиною в процесі ігрового управління, можуть виступати як

стійкі особливості особистості та її темпераментні прояви, так і особистісні характеристики, відповідальні за успішну адаптацію людини до навколишнього середовища та подолання життєвих труднощів. Крім того, для всебічного аналізу взаємозв'язку особистісних особливостей та здібностей до саморегуляції необхідно враховувати психологічні характеристики, пов'язані з особливостями сприйняття та інтерпретації людиною подій навколишньої дійсності. Виходячи з цього, для визначення особистісних особливостей піддослідних було підібрано пакет тестів, що найбільш широко розкриває психічні стани та властивості особистості, а аналіз отриманих результатів був націлений на пошук ключових факторів, пов'язаних із способами саморегуляції людини в процесі біоуправління.

«Сьогодні, з достатньою впевненістю, можна стверджувати, що справжня роль саморегуляції у повсякденному здоровому та, тим більше, нездоровому житті залишається вельми невизначеною. Тим значнішими стають наукові уявлення про механізми та конструкції феномена саморегуляції, методи та засоби його вдосконалення та використання» [21, с. 5-6]. Показано, що «несприятливі емоційні стани через зміну нейрогуморальної регуляції можуть впливати на фізіологічні процеси в організмі людини і сприяти розвитку багатьох хронічних захворювань», і навпаки [21, с. 119-120].

У разі підвищеної емоційної напруги формуються неадекватні форми поведінки. Перший – гальмівний тип реагування – характеризується високою м'язовою напругою, уповільненою течією психічних процесів, зниженням загальної емоційності. І протилежний йому, збудливий тип реагування, який виявляється у високій руховій та мовній активності, швидкій зміні емоційних станів тощо.

У станах напруженості поведінка значною мірою характеризується переважанням стереотипних відповідей, неадекватних ситуації. Насамперед страждають складні форми цілеспрямованої діяльності, її планування та оцінка. Порушення, що виникають при цьому, відбуваються на різних рівнях. Як було показано у дослідженнях В. Марищука та співробітників, спостерігається загальна тенденція до зниження стійкості психічних процесів: «за умов аварійної

ситуації така поведінка може виражатися в «блокаді» сприйняття і мислення, пам'яті та практичних дій суб'єкта» [20, с.44].

Негативні емоційні стани, що діють тривалий час, можуть негативно позначатися на діяльності людини, аж до повного розпаду і дезорганізації.

Провідна роль оптимізації несприятливих емоційних станів належить системі саморегуляції, що здійснюється за допомогою психофізіологічних і особистісних ресурсів людини. У напружених умовах життєдіяльності людина може керувати своїм станом та поведінкою, використовуючи різні способи саморегуляції.

Роль саморегуляції для людини досить велика, якщо взяти до уваги, що практично все його життя є безліч форм діяльності, вчинків, актів спілкування та інших видів активності [16]. Завдання психології щодо таких видів діяльності – зазначає О. Конопкін - полягає у змістовному конкретному вивченні власне психологічних механізмів саморегулювання» [17, с. 7]. В. Моросанова неодноразово наголошувала, що при взаємодії з навколишнім світом людина безперервно стикається з ситуацією вибору різних способів реалізації своєї активності в залежності від своїх цілей, індивідуальних особливостей та умов навколишньої дійсності, особливостей взаємодіючих з ним людей. «Але якщо є ситуація вибору, то зняття невизначеності можливе за допомогою засобів саморегуляції в тому сенсі, що людина сама досліджує ситуацію, програмує свою активність і контролює та коригує результати» [24, с. 43]. Саме здібності до саморегуляції є базисними під час реалізації різних стратегій поведінки у важких життєвих ситуаціях, у конфліктних обставинах, стресових умовах, у невизначених ситуаціях тощо. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність власної поведінки в цілому. У процесі саморегуляції розкриваються внутрішні резерви людини, що дають їй відносну свободу від обставин, що забезпечують навіть найважчих умовах можливість актуалізації. Більше того, «усі індивідуальні особливості поведінки та діяльності визначаються функціональною сформованістю, динамічними та змістовними характеристиками тих процесів саморегуляції, які здійснюються суб'єктом активності» [17, с. 87].

Таким чином, проблема саморегуляції є однією з найбільш глобальних та фундаментальних проблем загальної психології. Дослідження різних сторін та аспектів даної проблеми відкриває великі можливості для розуміння та пояснення загальних закономірностей побудови та реалізації людиною стратегій поведінки у різних ситуаціях в цілому, а також – регуляторних складових процесу саморегуляції, що лежать у його основі.

Висновки до першого розділу

Таким чином, саморегуляцію розуміють як системно структурований та організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей. Психічну саморегуляцію суб'єктом власної діяльності вважають вищим рівнем регуляції поведінкової активності біологічних систем, що відбиває якісну специфіку психічних засобів відображення і моделювання дійсності і самого себе, своєї активності та діяльності, вчинків та підстав, що їх реалізують.

Успішність, надійність у різних видах практичної діяльності забезпечується сформованістю цілісної системи саморегуляції, а будь-який структурно-функціональний дефект (недостатня реалізація будь-якої функціональної ланки системи саморегуляції, нерозвиненість міжфункціональних зв'язків) процесу регуляції істотно обмежує ефективність у різних видах діяльності.

Активізуючим фактором процесів регуляції розглядають невідповідність між об'єктивною дійсністю та суб'єктивним, внутрішнім світом людини, що виникає внаслідок суб'єктивно значущих змін у них. Ступінь невідповідності визначає як тип психічної активності (поточна, ситуативна, довгострокова), так і клас проблем: проблемні моменти (незначний ступінь невідповідності), проблемні ситуації (з досить суттєвим ступенем невідповідності) та проблеми (з найбільш серйозним ступенем невідповідності).

Структуру психічної регуляції визначають рівні: безпосередньої взаємодії, опосередкованої координації, програмно-цільової організації, особистісно-нормативних змін та світоглядних корекцій. Підставою для виділення цих рівнів є спрямованість, призначення регуляції щодо виникнення та подолання проблемних станів різних класів. Згідно із рівнем регуляції вибудовується індивідуальний алгоритм вирішення проблеми.

Саморегуляція в значенні здатності корекції несприятливих психічних та емоційних станів, процесу формування моделей адекватної поведінки в умовах «психоемоційної напруги» найчастіше розглядається в контексті різних видів діяльності, зокрема в дослідженнях надійності оператора, успішності навчальної діяльності, екстремальних ситуаціях.

Саморегуляція емоційного стану та саморегуляція довільної активності взаємодоповнюють один одного. Саморегуляція будь-якого виду спрямована на забезпечення оптимальних можливостей задоволення наявних потреб і досягнення результату. З точки зору загальної психології, система саморегуляції емоційного стану характеризується специфічністю предмета (власний стан суб'єкта), цілей (збереження готівкового стану або перетворення його в потрібне) і психофізіологічного змісту та засобів саморегуляції (переживання, психічні образи, самонавіювання, м'язові та дихальні самовпливи, зусилля та емоційні засоби саморегуляції).

В якості суттєвих і одночасно типових особливостей саморегуляції довільної активності виділяються особливості процесів, які пов'язані з реалізацією окремих функцій цілісного регуляторного процесу. До них автор відносить: індивідуальні особливості, пов'язані з постановкою, прийняттям, утриманням цілей; особливості створення моделі значимих умов; особливості програмування майбутніх виконавчих дій, необхідні досягнення поставленої мети; особливості контролю та оцінки результатів своєї діяльності та прийняття рішень про необхідну корекцію.

Поряд зі специфічними особливостями, характерними для кожної окремої регуляторної функції, виділяються регуляторно-особистісні властивості, які характеризують функціонування кожної з ланок регуляції, і в той же час

виявляють свою приналежність до особистості, є інструментальними, особистісними властивостями. До них відносяться: адекватність; усвідомленість; пластичність (саморегуляції, можливість внесення корекцій у функціонування різних регуляторних ланок, коли цього вимагають умови діяльності); надійність та стійкість; автономність, а також впевненість, ініціативність, обережність, критичність, відповідальність. Така диференціація поняття стильових особливостей регуляторики прямо відбиває представленість особистості процесі саморегуляції і підкреслює специфіку стилю саморегуляції у взаємозв'язку з особистісними структурами різного рівня.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПРОЦЕСІ ІГРОВОГО ТРЕНІНГУ

2.1. Психологічні особливості ігрового тренінга навчання саморегуляції.

На сьогоднішній день накопичено багато даних про те, що за наявності відповідної інформації - як у випадку біологічного зворотного зв'язку - людина може навчитися змінювати функції організму, що вважалося раніше недоступними свідомого контролю. Це стало можливим завдяки технічному прогресу-загалом, оскільки сьогодні за допомогою комп'ютерів, а також високотехнологічних приладів можна проводити реєстрацію багатьох фізіологічних показників, обробляти їх і миттєво, зрозумілою формою пред'являти людині. Завдяки цьому людина спроможна навчатися керувати своїми фізіологічними реакціями доступним шляхом.

З погляду фізіології та психофізіології механізм адаптивного зворотного зв'язку належно представлений в наукових описах. Нервова система людини складається з двох відділів: центральна нервова система та вегетативна. Центральна нервова система здійснює довільний контроль та забезпечує взаємодію організму із зовнішнім світом. З її допомогою людина керує власними довільними рухами. Наприклад, щоб повернути голову, необхідно задіяти відповідні органи. На відміну від ЦНС, вегетативна нервова система, яка контролює внутрішнє середовище організму, працює автономно. Під її контролем перебувають різні фізіологічні показники (наприклад, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, залози внутрішньої секреції та інших). Якщо людину, ненавчену навичкам саморегуляції, попросять уповільнити свій пульс, вона навряд чи зможе це зробити, і навіть якщо це у неї випадково вийде, то вона не зможе зафіксувати і повторити результат. Але якщо людині надати оперативний наочний звіт про результати її зусиль (тобто забезпечити зворотним зв'язком про зміни, які відбуваються), вона значно швидше навчиться пов'язувати зміни власних реакцій і станів зі змінами параметрів свого організму

і змінами на екрані комп'ютера. Таким чином, освоєння нових навичок здійснюється значно швидше, якщо людина отримує інформацію про результати процесу навчання, що забезпечується за допомогою зворотного зв'язку.

Тренінг оптимального функціонування, у якому поєднання базових технологій управління та нейробіоуправління дає можливість навчити способам активації готовності до дії, збереження високого рівня працездатності впродовж тривалого періоду часу, навичок поєднання спокою та зосередженості. Досягаються поставленої мети за рахунок комп'ютерного моделювання сюжету, який управляється фізіологічними функціями тренованого, а домогтися результату можливо лише застосовуючи ефективні стратегії поведінки, контролю психовегетативного статусу. Таким чином, тренінг саморегулювання поєднує у собі можливості тестування, моніторингу та тренінгу.

Адаптивний зворотний зв'язок використовується для покращення соматичного здоров'я людей. Як відомо, зміна психічного стану найчастіше є результатом фізіологічних змін в організмі. Ще в минулому столітті було показано, що людина здатна змінювати ритм серцебиття, електропровідність шкіри, діаметр кровоносних судин та хвильову активність мозку. Багато інших фізичних параметрів також можна контролювати за допомогою адаптивного зворотного зв'язку, наприклад, м'язова напруга, артеріальний тиск, виділення соляної кислоти в шлунку. Незважаючи на отримані наукою результати, механізм довільного регулювання фізіологічних параметрів вивчений ще не до кінця. Дослідження показують, що технології саморегуляції вимагають підвищеної концентрації уваги: парадоксальне поєднання м'язової релаксації та високого ступеню контролю свідомості є фактором, специфічним тільки для методів саморегуляції. Така позиція представляє для нас особливий інтерес: можна припустити, що розвиток і вдосконалення навичок саморегуляції з використанням тренінгових технологій вимагає від людини значних енерговитрат, виявляє необхідність розвитку адаптивних особистісних властивостей суб'єкта. Було показано, що регуляція фізіологічних функцій організму є складним процесом, для ефективної реалізації якого необхідне залучення різних особистісних ресурсів. Сприйняття та робота з інформацією,

що надається технологією тренінгу саморегуляції, про можливість сканування та диференціювання внутрішніх відчуттів, розвиток самоперцепції, здатність розуміти власні емоції, можливості відновлення внутрішнього емоційного балансу та рівноваги, потребує активної роботи психіки та задіює різні психічні процеси. Досліджень, які спеціально вивчають такі аспекти, не проводилося. Об'єктивне підтвердження того факту, що досягнення м'язової релаксації вимагає значних психічних зусиль, є дуже важливим становищем для психології саморегуляції, оскільки показує, що процес саморегуляції є складним утворенням, задіює різні рівні психічного відображення та регуляції.

Адаптивний зворотний зв'язок має багато переваг, одна з яких - об'єктивний доказ того, що людина здатна контролювати свої фізіологічні процеси більшою мірою, ніж думає, і керувати ними за допомогою власного механізму саморегуляції. Також однією з особливостей адаптивного зворотного зв'язку є активна участь людини у регуляції власних фізіологічних функцій.

Для нашого дослідження інтерес представляють описані моделі саморегуляції.

Когнітивна модель. Думки клієнта, його уявлення, уява, мотивація, очікування, виявляються у зміні емоційного стану. Успішність проведення когнітивно-поведінкової процедури залежить безпосередньо від того, наскільки враховуються особливості особистості клієнта, його проблеми, внутрішній діалог, який він веде із самим собою, ступінь довіри між ним та психологом. Когнітивна модель розвитку саморегуляції орієнтована на виявлення комплексності хворобливих відчуттів. Так, головний біль - це більш ніж ЕМГ-феномен, що часто відображає порушення інтра- та інтерперсональних відносин. Психофізіологічна література містить підтвердження тісного зв'язку системи ціннісних орієнтацій пацієнтів із специфікою нейрофізіологічних реакцій. Когнітивно-поведінкова процедура - унікальна можливість для особи усвідомити єдність і взаємозв'язок думок, образів, почуттів та фізіологічних реакцій, які передували, супроводжували і слідували за фізіологічною відповіддю, що спостерігається на пристойі і, як наслідок, - можливість зрозуміти, якими психологічними проблемами спровокована та чи інша реакція. Внутрішній

діалог клієнта щодо його фізіологічних реакцій часто відображає почуття безпорадності, безнадійності та втрати контролю. Дуже важливим у процедурі тренінгу саморегуляції є передбачення цього процесу, внесення змін до перцепції, поінформованість клієнта, його внутрішній діалог про його здатність до саморегуляції, контроль фізіологічної відповіді, мислення, почуттів та поведінки. Ретельний розгляд такого внутрішнього діалогу, що передує, супутнього, наступного за фізіологічною відповіддю, може виявлятися у підвищенні мотивації до відповідальної активності.

Модель «самоефективності», яка підкреслює, що найважливішим принципом саморегуляції є принцип «самоефективності», коли клієнт змінює і пізнає себе сам, використовуючи зворотний зв'язок, спираючись на власний вольовий потенціал. У цьому ефективність процедури значно перевищує будь-які сугестивні методи.

Нині кількість досліджень у сфері саморегуляції постійно зростає. На думку аналітиків можна виділити дві найбільш перспективні галузі таких досліджень [3]: клінічну та неклінічну.

Клінічна галузь пов'язана з терапевтичними впливами при таких хронічних захворюваннях, зокрема, гіпертонічна хвороба, епілепсія, синдром порушення уваги та гіперактивність у дітей та підлітків, нічний та денний енурез, мігрень, бронхіальна астма та ін. Останніми роками цей список неухильно розширюється. Є повідомлення про ефективність адаптивного зворотного зв'язку при таких порушеннях, як діабет II і I типів, виразкова хвороба, головний біль, розсіяний склероз, хронічні больові синдроми, різні післяопераційні порушення, постінсультна реабілітація та ін.

Електроміографічний адаптивний зворотний зв'язок, що відноситься до області скорочення м'язів, ефективний при лікуванні наступних захворювань: астма, гіпертонія, гіперкінезія, церебральний параліч, дистонія, виразки, м'язові спазми, мігрені, коліки та ін.

Неклінічна сфера застосування пов'язана з використанням адаптивного зворотного зв'язку в організаційній психології - сучасному стрес-менеджменті, корекції синдрому емоційного вигорання, розвитку стійкості до стресів,

тренуванні професійно значущих якостей. Когнітивно-поведінковий тренінг саморегуляції дозволяє підвищити показники працездатності, концентрації уваги, ефективності діяльності людини загалом, у ситуаціях, коли це необхідно. Також принцип адаптивного зворотного зв'язку виступає і основою для розробки нових апаратних засобів психологічної підготовки осіб небезпечних професій, суть яких полягає в «... комп'ютерному моделюванні реальної (або максимально наближеної до реальної) обстановки, в якій діє спеціаліст, з відображенням її елементів на екран монітора. При цьому периферійні пристрої (сенсорні датчики), що встановлюються на тілі учня передають в ЕОМ дані про його психоемоційний стан. Ефективність вирішення навчальної задачі безпосередньо залежить від рівня психічної напруги співробітника: якщо воно знаходиться в межах норми, то завдання вирішується швидко та максимально ефективно. Іншими словами, співробітник самостійно опановує навички саморегуляції свого психічного стану при вирішенні службових завдань» [3, с. 64]. До неклінічної сфери застосування технології саморегуляції відноситься також освітній процес, де тренінгові методи застосовуються з метою підвищення ефективності навчання. Незважаючи на нечисленність досліджень з використанням тренінгових технологій саморегуляції, що проводяться сьогодні вони стосуються різних галузей психології. Це вивчення стресостійкості, працездатності, здібностей до оптимального функціонування, дослідження в галузі психології спорту, вікової психології та ін.

Застосування тренінгів саморегуляції має на меті навчання ефективної саморегуляції важливих фізіологічних функцій організму. Адаптивний зворотний зв'язок можна розглядати і на звороті - як діагностичний захід, результати якого відображають ступінь володіння навичками саморегуляції. Навчившись керувати своїми фізіологічними процесами, людина може конструктивно реагувати у різних нетипових ситуаціях. Як ілюстрацію цього положення можна навести цитату О. Конопкіна: «...завдання психолога полягає в тому, щоб знайти шляхи оптимізації діяльності людини, її поведінки в цілому, знайти причини певних невдач і відхилень, навчити людину, що і як робити, щоб ця її діяльність була успішною. Оптимізація ж будь-якої діяльності потребує

уявлення про важливі психологічні закономірності будови регуляторних процесів» [17, с.3]. І одним із таких шляхів може стати адаптивний зворотний зв'язок та його використання з метою становлення та вдосконалення саморегуляції людини.

Продуктивним варіантом реалізації тренінгу саморегуляції є ігрові форми його здійснення. Гра базується на центральних механізмах фізіологічного регулювання і побудована за принципом біологічного зворотного зв'язку. При цьому той, хто тренується, активно залучений до процесу формування навичок саморегуляції психофізіологічних функцій.

Ігровий комп'ютерний тренажер складається з декількох сюжетів, виконаних засобами мультимедіа. Сюжет ігор керується ключовим психофізіологічним параметром – частотою серцевих скорочень – за допомогою спеціальних простих датчиків, що реєструють сигнал та передають його в комп'ютер.

Форма представлення комп'ютерних ігор для максимально наближена до звичної, яка зазвичай використовується в багатьох іграх. Той, хто грає (тренується) повинен мати можливість робити вибір, як у будь-якій іншій комп'ютерній грі. Гравець може визначати суперника, музичний супровід, міняти місця проведення змагань та вибирати рівень складності гри.

Головна особливість ігрового тренінгу – змагальний характер, завдяки якому усувається монотонність процедури навчання.

Цікавий сюжет мотивує випробуваного, викликаючи в нього емоційний інтерес до результату, сприяючи ефективнішому навчанню його навичок саморегуляції. Ігрові тренажери моделюють такі умови, де людина повинна розслабитися, залишатися спокійною і холонокровоною, і, в той же час, контролювати ситуацію і бути уважною (повністю сконцентруватися як на відстеженні сигналів зворотного зв'язку, так і негайно реагувати на перешкоди, що несподівано з'являються), тобто, долати протиріччя між емоційним збудженням та необхідністю зберігати стан спокою та зосередженості. Атмосфера змагання вносить до методу психоемоційне навантаження: моделюється ситуація, яку в процесі тренування потрібно навчитися долати.

Перевагою моделювання умов психологічного експерименту в умовах психологічного тренінгу є використання адаптивного зворотного зв'язку, що дозволяє об'єктивно фіксувати фізіологічні реакції піддослідних впродовж усього експерименту.

Приклад: відомо, що для отримання найбільш адекватної оцінки ступеню готовності до оптимального функціонування у складній ситуації необхідно застосувати велику кількість психологічних, психофізіологічних тестів. Використання технік ігрового тренінгу дозволяє моделювати широкий спектр різних умов і ситуацій (стресові ситуації, ситуації, що характеризуються високим ступенем невизначеності, умови монотонії, вирішення когнітивних завдань, ситуації змагання тощо), що дозволяє отримувати об'єктивну інформацію про реакції організму на фізіологічному рівні щодо моделювання впливів та ступінь, швидкість відновлення після них за показниками серцево-судинної, м'язової систем, біоритмів мозку. Комплекс об'єктивної інформації, отриманий за допомогою тренінгової процедури може виступати як база, на підставі якої формується індивідуальний протокол психологічних корекційних заходів.

Як ми вже вказували вище, специфічним тільки для тренінгу саморегуляції, на відміну від інших релаксаційних методик, є поєднання, м'язової релаксації, станів спокою та розслаблення з високим ступенем контролю свідомості, постійним аналізом внутрішніх відчуттів та спостереженням за динамікою показників на екрані монітора. У низці робіт було показано, що впливати на регульований параметр випробуваний може лише з допомогою саморегуляції.

Для пояснення цього положення звернемося до психофізіологічного підходу до емоцій та емоційних станів. Одним із центральних завдань цього підходу є дослідження процесу активації, що виражається у вегетативних процесах, а також знаходження способу диференціювання емоційних станів на основі показників фізіологічної активності, тобто навчитися визначати за допомогою вимірювання різних фізіологічних показників, яку емоцію переживає людина. Незважаючи на те, що ця проблема є далекою від остаточного вирішення, можливість розпізнавання емоцій за фізіологічними показниками

вже обґрунтована. Дослідження показують, наприклад, що, навіть вимірюючи лише два показники – частоту серцевих скорочень та зміну температури тіла можна досить точно розрізнити деякі емоційні стани. Так, наприклад, гнів пов'язаний із сильним збільшенням частоти серцевих скорочень та значним підвищенням температури тіла; страх - із сильним почастишанням серцебиття та незначним зниженням температури тіла; печаль – з почастишанням серцебиття та незначним підвищенням температури тіла.

Стосовно людини, носія вищих форм психіки, процес саморегуляції включає і фізіологічні, і психічні рівні регулювання. Психічний бік станів виражається як переживання і почуття, а фізіологічна - у зміні низки вегетативних і рухових функцій. У кожний момент часу людина отримує велику кількість інформації, як із зовнішнього світу, так і зсередини власного організму, яка не потрапляє до поля її уваги. Навчитися контролювати свій емоційний стан досить просто - потрібно відчувати власне тіло, вловлювати зміни, що відбуваються в ньому, пов'язані з емоціями. Таким чином, емоційні стани та фізіологічні зміни в організмі людини невіддільні один від одного. Наприклад, втома чи радість супроводжуються зміною низки фізіологічних параметрів організму, і навпаки. Тому до розгляду процесу саморегуляції людини по можливості необхідно підходити системно, враховуючи всі можливі компоненти регуляції.

Процес навчання саморегуляції за допомогою ігрового тренінгу також можна подати у вигляді схеми, що значно переформулюється з класичною схемою функціональних систем згідно принципу зворотного зв'язку, якому належить вирішальна роль у регулюванні як вищих пристосувальних реакцій людини, так і його внутрішнього середовища.

Відповідно до структурно-функціональної моделі процесу саморегуляції О. Конопкіна розвиток навичок саморегуляції з допомогою ігрового тренінгу можливий як регуляторний процес, всі ланки якого взаємопов'язані. Першою, системо утворюючою, ланкою цього процесу є «прийнята суб'єктом мета». Метою можна розглядати зміну фізіологічної функції (з прагматичної точки зору, процедура тренінгу будується саме для досягнення такого результату), так

і сигнал зворотного зв'язку про результат самої гри (у вигляді призу або звуку-вітання). Результат дії під час навчання саморегуляції з допомогою адаптивного зворотного зв'язку - це отримання підкріплюючого сигналу зворотного зв'язку, з необхідним набором характеристик, самі зміни фізіологічних параметрів зазвичай перебувають за межами видимості цього процесу. Для запуску системи заходів, спрямованих на отримання необхідного сигналу зворотного зв'язку, повинна має бути сформована така ланка, як «модель значущих умов», яка є комплексом інформації (що включає відомості про психофізіологічні параметри, що реєструються, та їх динаміку), облік якої необхідний для успішного досягнення мети. Мотивація для отримання необхідного сигналу зворотного зв'язку може бути обумовлена соціальними і біологічними причинами, що спонукають. Крім того, змагальний сюжет комп'ютерної гри є сильним мотивуючим фактором для досягнення високих результатів навчання, які полягають в отриманні сигналу зворотного зв'язку і, як наслідок, перемоги у грі.

Мотивація отримання сигналу зворотного зв'язку призводить до запуску своєрідної цілеспрямованої поведінки, що починається з вироблення програми вибору оптимального способу управління фізіологічною функцією. На цьому етапі формується ланка «програма».

Згідно із наявними у людини уявленнями здійснюється перебір способів саморегуляції, які реально виступають як можливі суб'єктивно відтворювані способи отримання сигналу зворотного зв'язку. Такий перебір методів саморегуляції починається з найімовірніших, з погляду учня, методів, що відображаються у його суб'єктивних звітах. Наприклад, при навчанні, спрямованому на підвищення периферичної температури, багато реципієнтів намагаються домогтися отримання сигналу зворотного зв'язку за рахунок уявного образу, пов'язаного з теплом в руках («гарячий предмет у руці», «перебування на пляжу під променями сонця» і т.п.

Як «суб'єктивний критерій досягнення мети» виступає отримання та утримання необхідного сигналу зворотного зв'язку. Збереження впродовж тривалого часу заданого сигналу зворотного зв'язку (необхідна динаміка регульованої функції, звуковий сигнал певної тональності, висота стовпців

гістограми, наростання кількості призових балів тощо) свідчить про знаходження піддослідним оптимального способу саморегуляції.

Якщо ж учень не отримує сигналу зворотного зв'язку про результат гри з необхідними характеристиками, то виробляється сигнал неузгодженості між отриманим результатом і очікуваним результатом, який формується на підставі мотивації отримання сигналу зворотного зв'язку. Така неузгодженість (як і відповідність отриманого та очікуваного результату) знаходить своє вираження в емоційній оцінці результату. При цьому позитивна емоційна оцінка результату призводить до закріплення обраного способу саморегуляції. Негативна оцінка отриманого результату призводить до продовження перебору способів у межах обраної програми. Відсутність результативності подальшого пошуку призводить до зміни програми вибору оптимального способу саморегуляції та запуску ланки «рішення про корекцію системи саморегулювання». Таким чином ми описали процес навчання саморегуляції в процесі ігрового тренінгу в термінології структурно-функціональної моделі процесу саморегуляції О. Конопкіна.

На відміну від саморегуляції довільної активності, де описані основні ланки, за допомогою яких відбувається регулювання суб'єктом всього, що пов'язано з організацією та здійсненням довільної активності (Конопкін О., Моросанова В.), внутрішня будова та структура процесу саморегуляції емоційного стану не має такого чіткого опису. Відомо, що саморегуляція емоційного стану здійснюється людиною за допомогою застосування різних засобів регуляції, способів та прийомів, за допомогою яких можна зняти психоемоційну напругу, звільнити невідраговані емоції, домогтися нормалізації емоційного фону.

Розглянемо процес навчання саморегуляції у термінах саморегуляції емоційних станів. Як зазначає Є. Ільїн: «успішною, а головне — адекватною, регуляції станів сприяє зворотний зв'язок, що повідомляє про зміну фізіологічних та психофізіологічних параметрів людини у процесі регуляції» [13, с. 298].

Як керований параметр частота серцевих скорочень (ЧСС) обрана не випадково. Зв'язок діяльності серця з емоціями відомий дуже давно. ЧСС

описується як індикатор емоційного стану. Як відомо, емоції, що реалізуються нервовим апаратом, виявляються при нестачі точних відомостей та шляхів досягнення життєвих потреб. Емоція зазвичай виражається важливими функціональними параметрами фізіологічних систем організму, наприклад, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, рівень адреналіну і т.п. У процесі участі в експериментальній ситуації широку гаму емоційних станів піддослідних викликають, описані вище, компоненти ігрових тренажерів: сюжет змагання, невизначеність способу досягнення мети, новизна експериментальної ситуації, необхідність вирішення неструктурованої задачі, емоційний інтерес до результату. Крім того, як ми вже зазначали, для досягнення результатів людині необхідно залишатися спокійною і холоднокровною, і, водночас, контролювати ситуацію і бути уважною (повністю сконцентруватися як на відстеженні сигналів зворотного зв'язку, так і негайно реагувати на перешкоди, що зненацька з'являються), тобто, долати протиріччя між емоційним збудженням та необхідністю зберігати стан спокою та зосередженості. Наявність емоційної напруги суттєво позначається на динаміці регульованих фізіологічних показників, низка емоційних станів призводить до дезорганізації поведінки та діяльності, тому необхідно вчитися регулювати такі стани.

В даний час розроблено безліч різних способів саморегуляції: самонавіювання, релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація та ін.

2.2 Результати дослідження взаємозв'язків між здібностями до саморегуляції окремих фізіологічних параметрів та психологічними особливостями.

Компоненти способів саморегуляції ми можемо знайти й у самозвітах учасників ігрового тренінгу із розвитку навичок саморегуляції різних психофізіологічних показників. Наведемо для прикладу деякі з них.

Випробуваний М.: «В результаті хвилювання, пов'язаного з тим, що суперник виявився надто близько, я помітив, що пульс значно зростає, а машина їде все повільніше і повільніше. Я постарався прийняти зручну позу, розслабитись, став розглядати краєвид і пульс почав знижуватися».

Випробувана К.: «Коли зелений водолаз обігнав мене, я дуже розхвилювалася, пробувала дивитися у вікно, заплющувати очі, але ці способи зовсім не допомагали мені знизити пульс, я так і не змогла відволіктися від ситуації змагання, дуже хотілося виграти».

Дані самозвіти підтверджують той факт, що гра супроводжується емоційною напругою, та використання різних способів саморегуляції емоційного стану є необхідною умовою позитивного розвитку сюжету.

Ми досліджували взаємозв'язки між здібностями до саморегуляції окремих фізіологічних параметрів та психологічними особливостями, а також простежили зміну психоемоційного стану в курсі тренінгу. Було виявлено, що успішність управління серцевим ритмом за умов психоемоційних навантажень залежить від таких психологічних особливостей, як: низький рівень емоційної напруженості, інтровертованість, низький рівень готовності до ризику, низький рівень тривожності та інших. Успішність управління часом реакції у процесі тренінгу, пов'язані з типом поведінки, високим рівнем готовності до ризику, низьким рівнем тривожності, середнім ступенем емоційної напруженості, високим індексом комунікативної активності.

З виведених психологічних особливостей, пов'язаних з досягненням успішних результатів саморегуляції тривалості кардіоінтервалів і часу реакції, впливає, що завдання управління серцевим ритмом і часом реакції протилежні не тільки за фізіологічними механізмами, що лежать в основі їх регуляції, але і за психологічними характеристиками, необхідними для їх виконання. Розгляд змістовних характеристик, необхідні для успішного оволодіння навичками саморегуляції, у межах кожного з описаних вище підходів окремо, свідчить про те, що вони є необхідними, але не достатніми для всебічного опису процесу.

Зрештою, шляхом перебору конкретних способів саморегуляції довільної активності та емоційних станів на основі зворотного зв'язку про динаміку

фізіологічних показників, що отримується, у людини формується уявлення про способи, які дозволяють досягти необхідного результату. Відбувається усвідомлення (аутоідентифікація) способу саморегуляції та специфічного психофізіологічного стану, що супроводжує досягнення підкріпленої зміни фізіологічної функції. Це дозволяє в результаті навчання за допомогою ігрових вправ сформувати систему саморегуляції, спрямовану як отримання необхідного сигналу зворотного зв'язку і досягнення необхідного стану.

Сеанси ігрового тренінгу допомагають опанувати навичками саморегуляції комплексно. Людина вчиться по-новому реагувати на різні нетипові ситуації, знижувати зайву психоемоційну напругу тоді, коли потрібна підвищена працездатність, вольове зусилля та мобілізація уваги, і тим самим розвиває та модифікує можливості оптимізації долають (нададаптивних) можливостей власного організму.

Таким чином, технологія адаптивного зворотного зв'язку дозволяє людині виробляти ефективніші моделі поведінки в цілому за рахунок розвитку та використання навичок саморегуляції, а також допомагає проводити діагностику здібностей до саморегуляції.

Наявні знання про внутрішні механізми процесу саморегуляції не надто великі, а потреба в розробці даної галузі дослідження постійно зростає через безперервне збільшення кількості різних ситуацій у повсякденному житті, що вимагають від людини розвинених навичок саморегуляції. Крім того, в літературі, що зустрічається, відсутні єдині критерії ефективності \ неефективності процесу саморегуляції, але безсумнівним залишається той факт, що психологічні особливості особистості відіграють значну роль у формуванні здатності до саморегуляції.

Звертаючись до феномену саморегуляції можна назвати, що у сучасної психології дана галузь знання розробляється у теоретичному плані, а й у досить велику кількість експериментально-психологічних досліджень. Саморегуляція сприймається як психічна діяльність, як і психологічна система, як і функціональний стан, як і адаптивне особистісне властивість суб'єкта. Найбільш вивченими дотепер є функціональна структура процесів саморегуляції

діяльності та загальні закономірності її реалізації у довільній активності людини. До аналізу саморегуляції людини необхідно підходити системно, розглядаючи саморегуляцію довільної активності та саморегуляцію емоційних станів як компоненти цілісної системи.

Саме здібності до саморегуляції є базисними під час реалізації стратегій поведінки у різних нетипових ситуаціях. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність власної поведінки в цілому.

Нечисленні дослідження в цій галузі вказують на те, що кожна людина має свою індивідуальну особливість справлятися з важкими життєвими ситуаціями. Актуальним залишається питання, від яких саме психологічних особливостей залежить розвиненість, успішність саморегуляції людини. Це і послужило основою висування однієї з гіпотез роботи.

Вивчення феномена саморегуляції в цілому, та дослідження способів саморегуляції у процесі тренінгу зокрема, вимагає розробки такої експериментальної моделі, яка дозволяла б не лише досліджувати загальні закономірності поведінки людини, а й, ґрунтуючись на об'єктивно реєстрованих показниках, давала можливість об'єктивно фіксувати покрокову реалізацію процесу саморегуляції, що дозволяла б проводити широкий аналіз різних показників.

Широко дискутуються такі питання, як: потреба в ефективних заходах щодо підвищення стійкості людини до різних ситуацій, подолання яких залежить від розвиненості здібностей до саморегуляції, розробка дієвих корекційних процедур, спрямованих на вироблення адаптивних моделей поведінки. А метод адаптивного зворотного зв'язку, у свою чергу, є на сьогоднішній день найбільш ефективним інструментом, що використовується для цих цілей.

Матеріали та методи дослідження.

Експеримент було організовано на базі Хмельницького національного університету. За допомогою ігрових тренажерів було проведено чотири серії досліджень.

Перша була присвячена виявленню способів саморегуляції у процесі ігрового тренінгу та вивчення їх взаємозв'язку з особистісними особливостями людини.

Друга серія досліджень дозволила детальніше розглянути особливості динаміки саморегуляції в курсі ігрового тренінгу, виділити підгрупи піддослідних (за ступенем ефективності досягнутого результату) та проаналізувати характерні для них особистісні особливості, відстежити та оцінити реакції людини в ході тренінгу, визначити критерії ефективності / даних СС.

Третя серія досліджень дозволила проаналізувати зміни СС у ході тренінгу з використанням ігрового біоуправління, а також оцінити стабільність вироблених способів саморегуляції.

Характеристика випробуваних.

Як випробувані протягом усієї роботи виступало дві експериментальні групи реципієнтів і одна контрольна. В експерименті взяли участь 78 осіб (студенти, хлопці та дівчата, віком від 17 до 20 років), які не мали попереднього досвіду саморегуляції.

Модель ігрового тренінгу.

Експеримент було організовано з допомогою комп'ютерних ігрових сюжетів, керованих психофізіологічними параметрами, і дозволив досліджувати основні закономірності процесу саморегуляції людини.

Технологія ігрового тренінгу нашому дослідженні використовувалася задля досягнення двох цілей:

- на першому етапі дослідження – для діагностики способів саморегуляції людини,
- на другому етапі виступала як метод розвитку здібностей до саморегуляції.

Під час проведення експерименту використовувалися ігрові сюжети «Віра!» та «Ралі». Сюжет ігор керувався ЧСС за допомогою спеціального датчика «Пульс», який реєструє тривалість кардіоінтервалів та передає в комп'ютер.

Гра «Vira!»: На екрані комп'ютера - імітація змагань із підводного занурення та пошуку скарбів. Піддослідний керує одним із тих, хто змагається. Його завдання – обігнати суперника, швидкість якого – це швидкість гравця, досягнута у попередній спробі. Щоб перемогти у грі, потрібно навчитися уповільнювати серцевий ритм. Чим глибше людина зможе розслабитися, тим повільніше буде її пульс, і тим швидше рухатиметься її гравець на екрані.

Гра «Ралі»: Сюжетом гри є автомобільні перегони, введений у сценарій новий елемент – перешкоди на дорозі, які необхідно вчасно помітити та об'їхати за допомогою екстреного натискання клавіші «пробіл» – дозволяє фіксувати час реакції випробуваного та стежити за зміною рівня концентрації уваги в процесі гри. Уміння контролювати свій серцевий ритм, значення якого обернено пропорційно швидкості руху гравця, одночасно з підтриманням високого рівня концентрації уваги, що визначається часом реагування на перешкоди, набагато ускладнюють завдання випробуваного в ігровому сюжеті «Ралі». З його допомогою можна проводити аналіз динаміки-показників уваги в умовах дії фактора невизначеності, вміння одночасно керувати кількома процесами, за своєю природою протилежно спрямованими (такими як збільшення тривалості кардіоінтервалів і зменшення часу реакції на стимули, що раптово виникають).

Під час вивчення феномену саморегуляції широко використовуються різні способи моделювання відповідних умов. Розглянуті ігрові сюжети моделюють таку ситуацію, де людина повинна розслабитися, залишатися спокійною і холонокровоною, і, водночас, контролювати ситуацію і бути уважною (повністю сконцентруватися як на відстеженні сигналів зворотного зв'язку, так і негайно реагувати на перешкоди, що зненацька з'являються), тобто, долати протиріччя між емоційним збудженням та необхідністю зберігати стан спокою та зосередженості. Гра дозволяє людині вчитися новим способам реагування, внаслідок чого вона створює модель ефективної поведінки - система навичок конструктивного вирішення ситуацій, що потребують володіння способами саморегуляції. Передбачається, що в процесі тренінгу ігрового саморегуляції у учасників формується певний психічний стан, який вони можуть усвідомити, відчувати і використовувати надалі в повсякденному житті.

Опис експериментальної ситуації.

Піддослідні першої групи були запрошені на психологічні тренінги. Експеримент проводився у комп'ютерному класі, кількість учасників відповідала кількості комп'ютерів. Оскільки клас було розраховано на 15 осіб, експеримент проводився 5 етапів. До початку заняття на моніторах піддослідних було завантажено гру «Віра!», на столі лежав датчик «Пульс». Експериментатор пояснював, як користуватися датчиком та повідомляв, що на початку заняття проходитиме діагностика.

Інструкція звучала так:

«Перед Вами на екрані монітора комп'ютерна гра, Ви керуєте одним із водолазів. Для керування грою Вам знадобиться лише датчик «Пульс», який реєструє Ваш пульс. Швидкість водолаза обернено пропорційна Вашому пульсу. Вам потрібно виграти максимальну кількість спроб». На всі запитання пропонувалося працювати самостійно і зосередитися на поставленому завданні.

При переході до другої гри, випробуваний вже розумів, що швидкість гравця залежить від його пульсу зараз, і що для гри «Віра!» пульс необхідно було сповільнювати, однак, при переході до гри «Ралі», учасники не завжди розуміли, що принцип гри той самий.

Інструкція до гри «Ралі»:

«У цій грі Ви керуєте автомобілем. Швидкість автомобіля залежить від Вашого пульсу зараз. Крім цього, на дорозі несподівано з'являтимуться каміння, об'їхати яке Ви зможете за допомогою негайного натискання на клавішу «пробіл». Ваше завдання виграти максимальну кількість спроб». Таким чином, перед випробуваним ставляться дві задачі: уповільнювати пульс з кожною сесією і зменшувати час реакції на перешкоди.

Експеримент, організований за допомогою ігрового тренінгу можна розглядати як модель ситуації, що характеризується високим ступенем невизначеності щодо способів досягнення мети, оскільки випробуваний усвідомлював поставлену перед ним мету (виграти максимальну кількість спроб), але не розумів, яким чином досягти цієї мети.

Друга група учасників складалася з добровольців, запрошених на тренінг навчання навичкам саморегуляції. Тренінг проводився індивідуально з кожним випробуваним. На першому занятті проводилася діагностика СС, організована аналогічно до першої групи піддослідних. Потім випробувані протягом десяти занять розвивали власні навички саморегуляції психофізіологічних показників, працюючи на ігровому тренажері «Ралі». Після закінчення навчання знову проводилася діагностика, як і на початку тренінгу.

Перевагою даної моделі є те, що технологія ігрового тренінгу дозволяє об'єктивно фіксувати зміну психофізіологічних показників у процесі гри. А також усі дані тренінгу зберігаються у базі, що дозволяє простежити динаміку оволодіння навичками саморегуляції, порівняти результати з іншими учасниками.

Процедура експерименту:

Експеримент складався із 4-х етапів. 1 та 3 етапи були ідентичними. Тривалість даних етапів – 20-30 хвилин. Реєструвалися послідовності та ЯТ-інтервалів, де ЯЛ - це тривалість кардіоінтервалів (мс), ІТ – час реакції (мс). Також випробуваний проходив психологічне тестування з допомогою бланкових методів.

1 етап - етап тестування був діагностичним, у ньому взяли участь 74 особи.

А) Учасник впродовж 1 сесії (6 спроб), близько 20 хв працював на ігровому тренажері «Віра!». Щоб виграти, він мав уповільнювати свій пульс.

Б) Учасник впродовж 1 сесії (5 спроб), близько 20 хв працював на ігровому тренажері «Ралі». Він вигравав у тому випадку, якщо швидкість реакції зменшувалась від першої спроби до останньої, одночасно зростала тривалість кардіоінтервалів.

2 етап – етап тренінгу.

Учасник впродовж 10 сесій із перервами між заняттями кілька днів працював на ігровому тренажері «Ралі». Тривалість кожної сесії – 20-30 хвилин. Сесія складалася із 7 спроб. Під час сеансів реєструвалися послідовності ЯЛ та ЯТ-інтервалів. Тренінг пройшли також 74 особи.

Методики дослідження.

Пакет психологічних тестів було розбито на 2 блоки:

На першому етапі дослідження, з метою діагностики основних динамічних характеристик, ймовірно пов'язаних із СС, нами було сформовано наступний пакет тестів: «Толерантність до невизначеності» опитувальник С. Баднера, що включає такі шкали як:

- (Н) Шкала новизни - показує толерантність до нових, незнайомих ситуацій та інформації.
- (С) Шкала складності – показує толерантність до складної, суперечливої інформації.
- (І) Шкала нерозв'язності - показує толерантність до проблем, які важко вирішити, наприклад, через те, що недостатньо інформації, не очевидні альтернативні рішення і т. п.

Оскільки, на наш погляд, експериментальна ситуація містить високий ступінь невизначеності, тому що ігровий тренінг був для учасника новою та незнайомою і характеризувалася неповнотою інформації щодо способів дії в ситуації (випробуваний усвідомлював поставлену перед ним мету, але не знав, як її досягти), ми вважали, що ставлення до невизначеності, можливо, впливає демонстрований спосіб саморегуляції та її ефективність.

Оскільки навички саморегуляції в режимі ігрового тренінгу, можливо, пов'язані зі стратегіями поведінки, що збігається, в напружених, конфліктних, невизначених, стресових і т. п. ситуаціях, які ми використовували такі методики:

«Опитувальник способів психологічного подолання» (WOCQ, The Ways of Coping Questionnaire) R. Lazarus та S. Folkman (що дозволяє підрахувати показники за такими шкалами: Конфронтаційний коп, Дистанціювання, Пошук соціальної підтримки, Втеча-уникнення, Прийняття відповідальності, Планування вирішення проблеми, Позитивна переоцінка.

«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» (CISS) Е.Ендлер, Д.Паркер, що включає шкали:

- Копінг, орієнтований на вирішення завдання,
- Копінг, орієнтований на емоції,
- Копінг, орієнтований на уникнення,

- Субшкала відволікання,
- Субшкала соціального відволікання.

Реалізація різних видів активності передбачає контроль за дією, орієнтований на планування діяльності, реалізацію діяльності або контроль за дією при невдачі. З метою діагностики основних компонентів вольового регулювання ми використовували: «Шкала контролю за дією» Ю.Куль.

На другому етапі експерименту ми поставили завдання виявити стійкі психологічні особливості особистості, які можуть бути пов'язані з вибором того чи іншого способу саморегуляції. Пакет тестів, включав такі методики:

- Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера та
- Методика виміру рівня тривожності Дж. Тейлора;

Методики, що вимірюють тривожність, були включені в пакет тестів, оскільки, показано, що фактор тривожності сильно впливає на регуляцію стійкості організму до важких життєвих ситуацій, стресових та інших ситуацій, помітно знижуючи його працездатність. Крім того, враховуючи той факт, що тривога визначається як неприємний емоційний стан, що характеризується наявністю передчуття несприятливого розвитку подій, напругою, занепокоєнням [17], ми вирішили з'ясувати, чи може тривожність ставитися до факторів, які негативно впливають на адаптаційні можливості організму людини.

Опитувальник толерантності до невизначеності (MSTAT) Д. Маклейна в адаптації Є. Луковицької. В даний час за кордоном існує ряд вербальних шкал, спрямованих на вимірювання толерантності до невизначеності - Ambiguity Tolerance-20 (M. Donald, 1970), Measurement Ambiguity Tolerance-50 (R.W. Norton, 1976), Multiple Stimulus Types Ambiguity Toler .McLain, 1993), опитувальник С. Баднера (S. Budner, 1962) та інші [59]. Ми вибрали шкали Д. Маклейна (для другого етапу експерименту) та С. Баднера (для першого етапу експерименту), т.к. вони пропонують випробуванню оцінити ситуації, які мають на увазі складність (complexity), нерозв'язність і новизну. Як ми вже зазначали вище, включення до пакету тестів опитувальників, що оцінюють рівень толерантності до невизначеності, ґрунтується на припущенні про те, що

ставлення до невизначеності, можливо, впливає на вибір способу саморегуляції та його ефективність.

Для аналізу даних ігрового тренінгу також використовувалися такі показники, що обчислюються:

Для аналізу ефективності способу саморегуляції використовувався показник досягнутого результату до кінця заняття, що визначається сумою успішних спроб та порядком їхнього прямування в сесії.

Під успішністю розуміється зміна регульованого параметра у напрямі, що відповідає завданням сеансу.

Незважаючи на те, що процес саморегуляції людини, мабуть, є багатозв'язною, нелінійною системою, таке картування механізму її реалізації дозволяє усвідомлювати взаємодію між використовуваними нею прийомами саморегуляції та зміною психофізіологічних параметрів організму, і тим самим полегшує спрямований вплив на розширення адаптаційних властивостей цієї системи. Під методом саморегуляції розуміється процес цілеспрямованої зміни психофізіологічних показників у процесі вирішення завдань ігрового біоуправління.

Одним із завдань нашого дослідження була розробка критеріїв ефективності способів саморегуляції та поділ випробуваних за цим критерієм на кілька груп. На підставі показника ефективності досягнутого результату до кінця сесії до ефективних способів саморегуляції ми віднесли такі: «Проби та помилки з виходом на результат», «Послідовне навчання».

До неефективних способів саморегуляції належали: «Демотивація», «Послідовне погіршення результатів».

До проміжних способів саморегуляції було віднесено: «Маятникова динаміка», «Ригідний результат», «Дезінтеграція».

Щоб описати типові способи саморегуляції людини та її особливості, ми провели аналіз отриманих даних. Для оцінки відмінностей одночасно між шістьма підгрупами піддослідних (розділених за ознакою «спосіб саморегуляції») за рівнем ознак (всі шкали за тестами, які ми використовуємо на першому етапі експерименту)

Таблиця. 2.1. – Відмінності між способами саморегуляції учасників тренінгу

Ознаки	Середнє значення для кожного СС					
	1	2	3	4	5	6
«Самоконтроль» Р. Лазарус	48	60	80	65	71	63
"Позитивна переоцінка" \VOCQ Р. Лазарус	68	59	56	60	52	59
«Прийняття відповідальності» Р. Лазарус	41	48	52	77	46	51
"Пошук соціальної підтримки" Р. Лазарус	49	67	56	63	72	52
«Дистанціювання» Р. Лазарус	49	71	58	51	54	48
«Контроль за реалізацією дії» Ю. Куль	10	8	7	8	7,5	8
«Копінг орієнтований на емоції»	33	37	32	31	34	36
«Новизна» С. Баднер	49	58	52	54	71	62
«Нерозв'язність» С. Баднер	61	58	68	70	55	79
«Складність» С. Баднер	41	52	49	48	46	48
"Загальний бал" С. Баднер	54	55	62	54	56	56

2.3. Взаємозв'язок особистісних особливостей та способів саморегуляції у процесі ігрового тренінгу.

Процедура виявлення відмінностей між виділеними способами саморегуляції за параметрами, що вимірюються пакетом психологічних тестів, використовуваним нами на другій стадії дослідження, була проведена в кілька етапів.

Для оцінки відмінностей одночасно між шістьма вибірками | випробуваних (відмінних за ознакою «спосіб саморегуляції») за рівнем досліджуваних ознак

(всі шкали за тестами, які ми використовуємо на другому етапі дослідження) був використаний тест Крускала-Уолліса.

Він виявив достовірні різницю між рівнем балів за кожною шкалою за фактором «спосіб саморегуляції».

Також було проведено порівняння двох незалежних груп піддослідних, одна з яких - це підгрупа піддослідних, які використовують спосіб саморегуляції, а друга - підгрупа осіб, які не використовують даний спосіб саморегуляції, тобто всі інші піддослідні.

Таке дослідження дозволило виявити комплекси стійких характеристик особистості, що відповідають певному способу саморегуляції та описати його в термінах психології особистості.

Таблиця. 2.2 – Відмінності показників саморегуляції

Ознаки	Середнє значення за кожним СС (М)					
	1	2	3	4	5	6
Толерантність до невизначеності	108	59	70	123	75	56
Емоційність інтелектуальна	29	31	41	37	44	31
Індекс Інтелектуальної Активності	110	81	92	117	94	85
Самоприйняття (СР1)	43,5	45	42	43	50	41
Самостійність	7,5	4,2	4,6	6,4	3	5,8
Досягнення через підпорядкування	46	47	45	43	45,5	52
Інтелектуальна ефективність	56	48	49	45	44,5	44
Гнучкість	58	51	55-	62	48	47
Домінування	44	41	47	48	47	41

Відповідальність	47	40	48	52	46,5	43
Самоконтроль	45	35,5	44	44,5	46	44
Звичайність	40,5	40,8	41	39	57	38
Толерантність	47	45,5	41	60	45	45,5
Емпатія	41	46	42	41	60,5	42,5
Соціалізація	46	44,7	44'	44,5	53	44,6
Ситуативна тривожність	40	42	50,5	42	52	46
Тривожність Дж. Тейлор	28	21	34,5	13,5	27	34

Аналізуючи та узагальнюючи отримані результати, можна отримати уявлення про те, з якими психологічними особливостями особистості пов'язаний представлений спосіб саморегуляції.

Таким чином, згідно з даними, отриманими за тестами, випробувані цієї групи відрізняються розвинутою здатністю самостійно планувати діяльність та поведінку, організовувати роботу з досягненням висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати та оцінювати результати діяльності.

Результати, отримані за тестами показали, що випробувані даної групи віддають перевагу інтелектуальній діяльності та прагненню до неї, мають пізнавальні здібності і планують заздалегідь свої дії. Вони гнучкі у мисленні та поведінці, організовані та ефективні, здатні до встановлення пріоритетів. При виникненні непередбачених обставин, такі випробувані легко перебудовують плани, програми виконавчих дій та поведінки.

Аналізуючи результати тесту «Толерантність до невизначеності» Д. Маклейна, можна зробити висновок, що гнучкість психічної саморегуляції дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання.

Отримані результати не суперечать даним, передбачуваним першим блоком тестів і підтверджують, що такі характеристики, як толерантність до

невизначеності, самостійність, контроль за реалізацією дії, середній рівень вираженості емоційних переживань і зусиль з їхньої регуляції, сприяють у даному випадку досягненню результату.

Інтегруючи отримані дані, можна припустити, що реципієнти, що демонструють другий спосіб саморегуляції, характеризуються такими психологічними особливостями: випробувані цієї групи не прагнуть лідерства і влади, не схильні постійно дотримуватися соціальних норм і правил, обирають стереотипи вирішення проблем. Не здатні до ефективної діяльності в невизначених умовах у зв'язку зі зниженням толерантності до подібних ситуацій.

Отримані взаємозв'язки узгоджуються з результатами, описаними за допомогою першого блоку тестів (достовірна відмінність між даними піддослідними та іншими підгрупами та шкалою «Дистанціювання» (Р. Лазару с), прагнення відокремитися від ситуації, знизити її значимість не суперечить описаним вище психологічним характеристикам.

Повертаючись до питання про користь/шкоду підвищеного рівня тривожності, можна припустити, що особи з тривожними особистісними рисами, а саме з високою ситуативною тривожністю, відповідають на ситуацію експерименту максимально виражено. Високі значення ситуативної тривожності виявлено у піддослідних, які використовують способи саморегуляції №3 та №5 і, навпаки, не виявлено залежності між значеннями ситуативної тривожності та іншими СС.

Однак відомо, що тривога пов'язана зі сприйняттям загрози, її біологічне значення полягає в подачі сигналу можливого неблагополуччя та небезпеки. Очевидно, доцільність тривоги залежить від її вираженості - адаптивне значення тривожності проявляється при помірній вираженості тривожної реакції; водночас, інтенсивна та тривала тривога, неадекватна ситуації – перешкоджає формуванню ефективної поведінки.

Згідно зі статистичними даними, можна описати піддослідних цієї групи так: мають середній, з тенденцією до низького, рівень тривожності (М..) за тестом Дж. Тейлора = 13,5. Вони демонструють високий рівень інтелектуальних можливостей, високий рівень здатності до навчання, високу гнучкість мислення

та поведінки, творчий підхід до вирішення проблем («Індекс Інтелектуальної Активності» М. Схильні дотримуватися соціальних норм і правил, сумлінні, стійкі до нового, мають соціальну терпимість, здатні приймати людей такими, якими вони є.

Отримані результати узгоджуються з описом даної підгрупи піддослідних, проведеному першому етапі тестування, де також відзначалися такі якості як відповідальність, визнання своєї ролі у проблемі, незалежність.

Для аналізу психологічних відмінностей між групами випробуваних, які змінили / не змінили спосіб саморегуляції з неефективного на ефективний, а також для аналізу динаміки способу саморегуляції в курсі тренінгу, та виділення факторів, що впливають на ступінь корекції способів саморегуляції, випробувані були поділені на дві підгрупи:

Підгрупа 1 - випробувані, що змінили спосіб саморегуляції з неефективного на ефективний.

Підгрупа 2 - випробувані, які демонструють як на початку, так і в кінці тренінгу неефективні способи саморегуляції.

Аналіз процесу модифікації способів саморегуляції у ході тренінгу показав, що після закінчення курсу ігрового тренінгу способи саморегуляції піддослідних ставали ефективнішими, а більшість піддослідних оволоділо найефективнішим способом саморегуляції - «Послідовне навчання». Якщо у першому сеансі спосіб №4 використовували 10,8 % піддослідних, то до останнього сеансу ним опанували 64,8 %. А спосіб саморегуляції №3 «Послідовне погіршення результатів» першому етапі використовували 17,6 % піддослідних, а після закінчення тренінгу цим способом саморегуляції не користувалася жодна людина.

Здійснений нами аналіз динаміки СС в курсі тренінгу дає підстави вважати, що їхню ефективність можна підвищити за допомогою комп'ютерного ігрового тренінгу.

Таким чином, результати нашого експерименту свідчать про можливість тренування здібностей до ефективної саморегуляції в процесі біоуправління, які підвищують адаптаційні резерви організму, перешкоджають розвитку надмірних

за силою та тривалістю стресових реакцій, попереджають порушення нервово-психічної сфери у здорових людей у тих сферах життя, де ефективна саморегуляція у край необхідна. Контрольне тестування підтверджує доцільність таких заходів.

Висновки до другого розділу

У нашій роботі було впроваджено спосіб діагностики та корекції способів саморегуляції, що виділяються на основі динаміки регульованих показників – тренінг ігрової саморегуляції. Особливістю тренінгу саморегуляції, при навчанні релаксації на відміну від інших методик, є поєднання станів спокою та розслаблення-з високим ступенем контролю свідомості, уважністю, постійним аналізом внутрішніх відчуттів та спостереженням за динамікою показників на екрані монітора. За швидкістю навчання навичкам саморегуляції тренінг значно випереджає релаксаційні методики.

Використання тренінгу ігрової саморегуляції у нашому дослідженні дозволило об'єктивно відстежувати характер динаміки психофізіологічних показників піддослідних, зіставляти його з даними психологічного тестування, з урахуванням яких було виділено шість способів саморегуляції. Тренінг ігрової саморегуляції дозволяє не тільки діагностувати саморегуляцію людини, моделювати різноманітні умови в залежності від цілей та завдань експерименту, а й дозволяє підвищити психоемоційну стійкість до різних навантажень та виробити систему дієвих навичок саморегуляції. Було показано, що використання технології комп'ютерного ігрового біоуправління з метою розвитку здібностей до саморегуляції сприяє зниженню ситуативної тривожності, поліпшенню настрою, зниженню нервово-психічної напруги, підвищенню активності психічної діяльності, що сприятливо впливає на загальний психічний стан людини в цілому.

Результати нашого дослідження дозволили визначити ключові фактори, що визначають ефективність / неефективність способів саморегуляції людини - це рівень толерантності до невизначеності та інтелектуальна пластичність

Виходячи з цього, першочерговим завданням наукових досліджень про проблеми саморегуляції є вивчення стійких особистісних особливостей, ситуативних характеристик, індивідуальних відмінностей, що впливають на процес саморегуляції.

При розробці профілактичних заходів слід виходити з того, що психологічні особливості особистості впливають на здатність до саморегуляції. А також зважати на те, що низький рівень толерантності до невизначеності, зниження індексу інтелектуальної активності перешкоджають формуванню необхідної психологічної основи для ефективного оволодіння навичками саморегуляції. Завдяки виявленим психологічним відмінностям між підгрупами досліджуваних, які демонструють ефективні та неефективні способи саморегуляції, стає допустимим визначити потенційні можливості людини, описати можливості застосування курсу тренінгу.

ВИСНОВКИ

Отримані результати дозволили зробити такі висновки:

Тренінг ігрової саморегуляції може бути використаний в рамках психології саморегуляції як інструментарій, що дозволяє дослідити основні закономірності процесу саморегуляції людини, проводити діагностику та корекцію способів саморегуляції, ґрунтуючись на об'єктивних психофізіологічних показниках.

Особистісні особливості та здібності до саморегуляції взаємопов'язані, що підтверджується виділеними нами шістьма групами реципієнтів, які демонструють різні способи саморегуляції. До найбільш значущих особистісних особливостей, характерних для цих груп піддослідних, можна віднести рівень толерантності до невизначеності, рівень ефективності в інтелектуальній сфері, рівень тривожності, особливості копінг-стратегій та їхню спрямованість. Завдяки виявленим психологічним відмінностям між групами досліджуваних стає допустимим оцінити потенційні можливості людини.

Як особистісні особливості, пов'язані зі ступенем ефективності способу саморегуляції, можна розглядати толерантність до невизначеності та інтелектуальну активність особистості; чим вищий їхній рівень, тим ефективнішою є саморегуляція і навпаки.

Тренінг, організований за допомогою комп'ютерних ігрових вправ, дозволяє більш ефективно модифікувати способи саморегуляції людини. Ключовими особистісними характеристиками, що супроводжують успішний розвиток здібностей до саморегуляції в курсі тренінгу є високий рівень толерантності до невизначеності та інтелектуальної ефективності, самостійність. Підгрупа піддослідних, які утримують протягом усього курсу тренінгу спосіб саморегуляції «Послідовне навчання», відрізняється сформованою потребою в усвідомленому плануванні діяльності, реалістичністю, деталізованістю та стійкістю таких планів.

Способи саморегуляції, вироблені у курсі тренінгу є стійкими, що підтверджується результатами тестування саморегуляції.

Прогнозування розвитку здібностей до саморегуляції має велике практичне значення, оскільки воно дозволяє заздалегідь виявляти людей, які мають прояви несприятливої психоемоційної напруги у різних ситуаціях, і проводити із нею відповідну роботу у плані профілактики. Несприятливий емоційний стан істотно знижує успішність саморегуляції та змушує людину платити «надвисоку психофізіологічну ціну» за нормалізацію психічного стану в цілому під час та після перебування у складній ситуації. Тому прогноз можливих відхилень та своєчасна реалізація корекційних заходів допомогли б людям зберігати своє здоров'я та підвищити здатність до саморегуляції в цілому.

Порушені в роботі проблеми можуть стати основою для подальших досліджень, наприклад, таких як розробка теоретичних положень про міжсистемної взаємодії здібностей до саморегуляції людини в цілому з індивідуально-психологічними детермінантами; дослідження взаємозв'язку виділених способів саморегуляції зі статево-віковими особливостями піддослідних; також цікаво було б відстежити: чи впливають готівкові способи саморегуляції людини на формування нових адаптивних поведінкових стратегій. У практичному плані навчання ефективним способам саморегуляції за допомогою тренінгу ігрової саморегуляції може призвести до відкриття унікальних «внутрішніх» психологічних резервів, які допомагають вийти зі складної ситуації без шкоди здоров'ю, сприяти розробці нових корекційних психологічних інструментів.