

Самоорганізація особистості як психологічний феномен

Р.О. Ковальчук

кандидат психологічних наук, доцент кафедри особистої безпеки, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

У статті здійснено теоретичну проблематизацію питання самоорганізації особистості як психологічного феномена. Обґрунтовано перспективу дослідження проблеми самоорганізації особистості.

В статтє осуществлена теоретическая проблематизация вопроса о самоорганизации личности как психологическом феномене. Обоснована перспектива исследования проблемы самоорганизации личности.

In the article the theoretical problematization of the question of self-organization of the personality as a psychological phenomenon is made. Perspective of studies of the problem of self-organization of the individualis grounded.

Ключові слова: самоорганізація особистості, психологічний феномен.

Постановка проблеми

Останнім часом проблема вивчення самоорганізації стала доволі популярною у психологічній науці та практиці. Актуальність цієї проблематики очевидна. Не підлягає сумніву, що всезростаюча інтенсивність і напруженість сучасного життя, що вимагає від людини домагатися успіху, прагнути до самоствердження, пережити інфляцію та кризу, політичну нестабільність і соціальну незахищеність, проявляються на психологічному рівні. Психічні перевантаження перетворилися на повсякденну реальність. Число проблем і конфліктів із самим собою, з іншими, повсякденною реальністю зростає, натомість вирішення їх усе більше ускладнюється. Науково-технічна революція породила штучну інфраструктуру буття та створила виробниче середовище, достатньо відмінне від середовища перебування, до якого люди пристосовані ходом еволюційно-біологічного процесу. Адаптація до реального життя перестала залежати від росту, фізичної сили та міцності кісток. Вона прямо корелює з психічними можливостями людини, залежить від неї самої, а домагання людини не обмежені [1].

У результаті багато хто страждає від провідного переживання століття – незадоволеності. «Зростає число втомлених

від життя, депресивних, тривожних, що відчувають несвідомий страх, тобто психосоматично неблагополучних» [2, с. 7-8]. Мозок змушений узурпувати біоенергетичні ресурси організму та перебувати в постійному перезбудженому стані. Людина прагне встигнути, не відстати, досягти, домогтися, перевершити саму себе. Виснаження, яке накопичується, викликає формування виражених і тривалих стресових станів, що обумовлює деформацію особистісних і характерологічних якостей особистості (наприклад, замкнутість, нерішучість, тривожність, апатичність, підвищена виснаженість, агресивність тощо нерідко виникають як наслідок впливу різного роду наднавантажень). Тому оволодіння навичками самоорганізації як одним зі способів зниження кількості стресів, що виникають унаслідок як професійної, так і навчальної діяльності, сприяють збереженню фізичного та психічного здоров'я, оптимізації функціонального стану особистості, стає на сьогодні одним із найбільш важливих напрямів прикладної психологічної роботи в цій сфері [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Необхідно звернути увагу на те, що протягом тривалого часу проблема само-

організації розглядалася, як правило, в широкому контексті оптимізації всієї системи трудової або навчальної діяльності. В останні роки посилюється інтерес до вирішення цієї проблеми вже на основі використання способів саморегуляції та самоконтролю [4 та ін.]. Наукове розроблення методів і засобів розвитку самоорганізації особистості відкриває більші можливості в досягненні поставлених цілей і результатів, і є предметом власне психопрофілактичної роботи.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

Необхідно зазначити, що спрямованість на оволодіння навичками самоорганізації навряд чи слід визначати як тимчасовий захід у тих випадках, коли утруднене застосування більш традиційних методів для психології. Характерні тенденції в корінній перебудові існуючих форм професійної та навчальної діяльності, а також виникнення нових, якісні зміни змісту праці, різноманіття навантажень, що впливають на індивіда (насамперед, на когнітивну та емоційно-вольову сфери) визначають самостійну важливість і взаємодоповнюваність усіх напрямів оптимізаційної роботи. При цьому оволодіння навичками самоорганізації стає необхідним елементом культури праці та освіти. Більш частковою метою розв'язування завдань є розроблення заходів щодо розвитку навичок самоорганізації. Їхню практичну реалізацію можна розглядати як частину профілактичної роботи в сенсі підготовки необхідної бази для ефективного використання фізичних і психологічних резервів індивіда.

Формулювання цілей статті

Мета статті – здійснити теоретичну проблематизацію питання щодо самоорганізації особистості як психологічного феномена; обґрунтувати перспективу дослідження проблеми самоорганізації особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження

Сучасні дослідження проблеми самоорганізації особистості присвячені роз-

криттю методологічних принципів, обґрунтуванню провідних закономірностей становлення та розвитку навичок самоорганізації, створенню типологій і класифікацій, визначенню критеріїв і показників розвитку навичок самоорганізації.

Серед наукових праць можна виділити ряд основних напрямів, за якими проводяться дослідження. Категорія «самоорганізація» є центральною в сучасних наукових школах і напрямках, що досліджує процеси розвитку у складних соціальних системах і означає взаємини соціального порядку та соціального хаосу. Під порядком звичайно мається на увазі безліч елементів будь-якої природи, між якими існують стійкі регулярні відносини, що повторюються у просторі або часі, або в тому й іншому. Відповідно хаосом звичайно називають безліч елементів, між якими немає стійких (повторюваних) відносин. Звідси самоорганізація є якісна і притім структурна зміна деякої об'єктивної реальності [5, с. 117]. Цим підкреслюється, що самоорганізація має подвійну спрямованість – ієрархізація та деієрархізація. Ієрархізація є послідовним об'єднанням елементарних систем у структури більш високого порядку, деієрархізація – послідовний розпад складних систем на більш прості. Як приклад можна навести процеси, пов'язані з професіоналізацією особистості (ієрархізація) або професійною деформацією, коли під впливом негативних умов діяльності відбувається розпад особистості фахівця (деієрархізація).

Більш поглиблений аналіз цих процесів показує, що вони можуть протікати в різних напрямках: прості системи можуть поєднуватися в різній послідовності та за різними правилами, у результаті чого можуть виникати ієрархічні системи різного типу. Аналогічна картина спостерігається і в разі деієрархізації: складна система може розпадатися на більш прості різними способами, у результаті чого в ролі елементарних структур також можуть виступати структури різного типу. Проте, спектр напрямів, у яких може протікати ієрархізація

або деієрархізація, аж ніяк не довільний: він задається природою тієї системи, що зазнає зазначеної еволюції, а також характером зовнішнього середовища.

Психолого-педагогічний підхід. У вітчизняній психології проблема самоорганізації спочатку розглядалася в руслі психолого-педагогічних робіт (Ю. Бабанський, П. Підкасистий, В. Граф, І. Льясов, В. Ляудіс, В. Давидов); творчою активністю тих, кого навчають (А. Вербицький, Р. Грановська, В. Дудченко, В. Кан-Калік, М. Махмутов, В. Сластьонін, Л. Подимова, С. Степанов, Г. Похмелкіна). У контексті цього напрямку найчастіше предметом вивчення були: взаємозв'язки самоорганізації з різними феноменами навчальної діяльності – самостійною роботою студентів, творчою активністю тих, кого навчають, самосвідомістю працівників тощо.

Важливими висновками з цих робіт є такі положення. Самоорганізація як риса особистості формується на базі загальних і спеціальних здібностей. Основною ланкою виступає самостійність людини. Так, С. Рубінштейн зазначає: «Справжня самостійність припускає свідому вмотивованість дій та їхню обґрунтованість. Нехильність до чужих впливів і вселянь є не свавіллям, а справжнім проявом самостійності волі, оскільки сама людина вбчає об'єктивні підстави для того, щоб вчиняти так, а не інакше» [6, с. 524].

При виникненні помилок, розривів, збоїв у діяльності механізми самоорганізації ініціюються. У цьому разі необхідна «суттєва перебудова засвоєного способу, що ґрунтується на відкритті нового принципу дії» [7, с. 143]. Слід зазначити, що самоорганізація, виконуючи сервісну роль щодо основної діяльності, водночас служить основним засобом її вдосконалювання.

Дослідник І. Семенов у рамках цього напрямку досліджує взаємозв'язок самосвідомості особистості та її самоорганізації в умовах професійної діяльності [8]. Він робить висновок, що оскільки центральним, інтегруючим елементом особистості є її самосвідомість, то самоорганізація виступає як активне освоєння та перетворення

особистістю зовнішніх умов життя у власне відношення.

Культурологічний підхід. Важливим критерієм самоорганізації особистості є тимчасова організація діяльності. У роботах В. Графа, І. Льясова, В. Ляудіса показано, що тимчасова організація всієї поведінки людини в умовах сучасної культури стає особливим усвідомленим завданням [9, с. 67]. Висновок із дослідження впливу тимчасової організації на самоорганізацію діяльності пропонується такий: «... Дія організації часу є невіддільною від смислоутворення та цілепокладання – цих важливих компонентів самоорганізації студентів. На основі цієї дії виявляються та актуалізуються неусвідомлені цілі, настанови діяльності студента, з'являється можливість усвідомлення та регуляції смислової спрямованості свого життя. Конструювання тимчасових режимів діяльності означає формування особливих новоутворень: хронотопів діяльності, просторово-тимчасових одиниць її системної організації, що відповідають смислу та змісту цілей і завдань, що стоять перед людиною. Такі хронотопи, по-перше, є індивідуальним засобом відтворення діяльності як цілісної системи, по-друге, вони стають також внутрішнім засобом смислової організації поведінки в тимчасовій довжині минулого, сьогодення, майбутнього» [9, с. 70].

Системний підхід. Наступний напрям дослідження психологічної проблематики самоорганізації об'єднали роботи, присвячені дослідженню взаємозв'язку самосвідомості особистості та її самоорганізації в умовах професійної діяльності. Це положення логічно впливає з таких міркувань. Відповідно до визначення «організація» – по-перше, внутрішня впорядкованість, погодженість, взаємодія більш-менш диференційованих та автономних частин цілого, обумовлених його будовою; по-друге, сукупність процесів або дій, що ведуть до утворення та вдосконалювання взаємозв'язків частинами цілого...» [10, с. 645]. Із цього погляду самоорганізація характеризує внутрішню впорядкованість

системи «особистість – професійна діяльність», а в процесуальному аспекті відображає динаміку набуття цією системою цілісності. Беручи до уваги, що центральним, інтегруючим елементом особистості є її самосвідомість [8, с. 99-106], самоорганізація ґрунтується на процесах самодегермінації.

Об'єктиваційний підхід. Учені, які розробляють такий підхід, вважають самоорганізацію особистості необхідною формою її об'єктивації в процесах самовизначення, самовираження, самореалізації, самоздійснення [11-12 та ін.]. Цим вони підкреслюють, що процес особистісної самоорганізації є двохвекторним – від осмислення та переосмислення змісту своєї самосвідомості до вищих відносин особистості та від вищих відносин до способів їхньої об'єктивації. Самоорганізація особистості може виступати у вигляді самовизначення. У цьому разі результатом є життєва перспектива, що містить життєві цілі, плани, ціннісні орієнтації. Надалі життєва перспектива виконує мотивуючі функції. Щодо освітньої діяльності це знаходить своє вираження в процесі самовдосконалення. Така діяльність, з одного боку, відображає особливості внутрішньої активності, пов'язаної з глибоким переживанням рівня власного розвитку, що за рахунок використання творчого потенціалу приводиться відповідно до особистісно значимих критеріїв і показників. З іншого боку, тут проявляється цілеспрямована соціальна активність особистості, викликана прагненням до досягнення визнання результатів самовдосконалення та самої діяльності в суспільстві. Значний внесок у розуміння та розширення уявлень про сутність співвідношення саморегуляції та самоорганізації особистості зробили вчені, які вивчали особливості окремих видів саморегуляції – вольової (Л. Басов, В. Іванніков, В. Селіванов); емоційної (О. Саннікова, О. Чебикін); мотиваційної (В. Асєєв, О. Кронік).

Рівневий підхід. На сьогодні накопичено достатній науковий потенціал у вивченні цього психологічного феномена (Р.

Абдурахманов, В. Булавцев, С. Захарик, В. Попов, М. Сєкач, М. Вегерчук). У літературі з цієї проблематики під терміном «психологічна саморегуляція» у широкому сенсі розуміється один із рівнів регуляції активності живих систем, для якого характерне використання психічних засобів відображення та моделювання реальності [13]. Психічна саморегуляція містить у собі саморегуляцію наявного стану суб'єкта й управління його поведінкою або діяльністю. Деякі автори розглядають психічну саморегуляцію як самостійну цілеспрямовану та свідому зміну суб'єктом регуляторних механізмів своєї психіки на основі використання ресурсів несвідомого рівня. Це пояснюється тим, що у звичайному режимі психічної діяльності більшість життєво важливих систем автоматизовані та ніби невідчужливі доволіному регулюванню, наприклад, ендокринна, дихальна, серцево-судинна та інші системи. Організм людини реагує на зміни навколишнього середовища мимоволі – поза свідомим вольовим втручанням, на основі вроджених або придбаних програм. При цьому емоційна сфера прямо залежить від станів серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем. У результаті відбувається своєрідний збій у реалізації автоматизованих програм, коли емоційний стан, усвідомлення можливих негативних наслідків невдалих дій, переживання і непевність сковують думки та рухи. У такому разі суб'єкт, що не вміє управляти своїми мимовільними функціями та системами, стає заручником того астеничного стану, що обумовлений ситуацією, і ефективність виконуваної ним діяльності знижується. Таким чином, свідоме визначення мети психічної саморегуляції, підготовка психіки (зміна співвідношення свідомого та несвідомого) і реалізація основних формул самонавіяння або інших заздалегідь підготовлених програм є послідовністю техніки психічної саморегуляції.

На цей час існують різні методи та модифікації методик саморегуляції. До них, насамперед, варто віднести метод активної нервово-м'язової релаксації, метод

аутогенного тренування, прийоми само-навіювання та самогіпнозу, ідеомоторне тренування, методику Александра, хатхайогу, медитацію тощо. Усі ці методи, незважаючи на розбіжності між ними, засновані на оперуванні образами, уявленнями та іншими структурними одиницями психічного. Найбільш розроблені в теоретичному та змістовному аспектах два перших методи. Вони спрямовані на формування специфічного типу станів індивідуума – релаксації (від лат. *relaxation* – зменшення напруження, розслаблення), і на його основі різних ступенів аутогенного занурення, при переживанні яких створюються сприятливі умови для повноцінного відпочинку, посилення відновлювальних процесів і вироблення навичок довільної регуляції низки вегетативних і психічних функцій.

Таким чином, у базових положеннях цього підходу дослідниками позначається достатньо своєрідне співвідношення психологічної саморегуляції та особистісної самоорганізації. Під терміном «психологічна саморегуляція» в широкому сенсі розуміється один із рівнів регуляції активності живих систем, для якого характерне використання психічних засобів відображення та моделювання реальності. Інші дослідники вважають психологічну саморегуляцію процесом і механізмом управління людиною власними психологічними, фізіологічними станами, поведінкою, вчинками, діяльністю відповідно до вимог середовища або діяльністю з метою забезпечення та визначення форм власної активності.

Виходячи з цього, ми виділяємо різні рівні саморегуляції:

пристосування до змін середовища (мировільне), що свідомо не направляється;

саморегуляція за допомогою неусвідомлюваних на цей момент установок, звичок, навичок, досвіду;

свідома зміна свого стану, посилення або зниження активності, регулювання своїх дій відповідно зі своїми цілями та середовищем.

При такому розумінні саморегуляція

людини містить у собі переважно процесуально динамічну (властивість нервової системи, темперамент, воля) сторону саморегуляції наявного стану суб'єкта, у меншій мірі з огляду на змістовно-особистісний аспект (цілі, мотиви, змісти тощо) її поведінки або діяльності. Саморегуляція задіює всі рівні організації особистості. Так, на першому рівні саморегуляція виступає у вигляді реакції на підвищення або зниження температури, зміни частоти дихання та пульсу при посиленій роботі, розширення зіниці в темряві тощо. Інший, більш складний рівень полягає в саморегуляції поведінки за допомогою неусвідомлюваних у цій ситуації настанов. Третій, більш високий рівень – свідомо зміна свого стану, підтримка та посилення активності, регулювання своїх дій відповідно до мети та обстановки. Це своєрідна форма впливу особистості на свою діяльність, що сприяє найбільш ефективному використанню всіх сил. Факторами саморегуляції можуть виступати: внутрішня та зовнішня активність, самонавіювання, самоаналіз, самопідбадьорення, чітке подання способів досягнення мети, уміння управляти діями, самоконтроль, самооблізація сил у процесі вирішення завдань тощо. Водночас дослідження механізмів самоорганізації даю змогу встановити низку обмежень, які справляють негативні впливи на процес самоорганізації особистості. Це належить до внутрішньоособистісних протиріч, що є причинами внутрішніх конфліктів і криз особистості.

Аналіз теоретичних підходів дав змогу визначити внутрішньоособистісне протиріччя як суб'єктивно пережиту неузгодженість оцінок, інтересів, домагань, установок у самосвідомості особистості, які взаємодіють і змінюють одна одну в процесі розвитку. Впливаючи на розвиток, внутрішнє протиріччя саме рухається, розвивається [14, с. 4]. Усвідомлення сформованого протиріччя задає «вектор самоорганізації особистості». Оптимальним варіантом самоорганізації особистості є: «адекватне усвідомлення – конструктивна спрямованість». В інших випадках:

«адекватне усвідомлення – деструктивна спрямованість», «неадекватне усвідомлення – конструктивна спрямованість», «неадекватне усвідомлення – деструктивна спрямованість» – самоорганізація будується на основі невротичних механізмів розвитку особистості.

Висновки з аналізу перерахованих вище підходів показують, що проблема самоорганізації у сучасних дослідженнях має комплексний характер. Аналіз літературних джерел засвідчує, що самоорганізацію розуміють як процес і результат розвитку особистості.

Висновки

Таким чином, узагальнюючи матеріали теоретичного дослідження проблеми самоорганізації особистості, можна зробити висновки. У сучасній психології найбільша увага проблемі самоорганізації особистості в діяльності приділяється дослідниками в рамках системного та рівневого підходів. Із системної точки зору самоорганізація характеризує внутрішню впорядкованість системи «особистість – діяльність» і в процесуальному аспекті відображає динаміку набуття цією системою цілісності. Оскільки центральним інтегруючим елементом особистості є її самосвідомість, самоорганізація ґрунтується на особистісній самодетермінації та виступає як активне освоєння і перетворення особистістю зовнішніх умов життя у власне відношення.

У цілому в дослідженнях вітчизняних психологів з проблеми саморегуляції та самоорганізації були зроблені висновки, що людина має певні психологічні механізми пристосування до динаміки умов життєдіяльності, змін напрямку та змісту своєї активності, управляючи собою та своєю поведінкою. Тобто, метою саморегуляції є керованість діяльності та поведінки конкретної особистості. Довільна керованість діяльності та поведінки, у свою чергу, за-

лежать від погодженості саморегуляції та довільної організації елементів психологічної структури особистості. При цьому довільність організації елементів психологічної структури особистості припускає її власну активність із упорядкування своїх психологічних властивостей, процесів і станів у стійку структуру, що забезпечує досягнення мети діяльності. Таке впорядкування особливим чином, або формування специфічної впорядкованості пропонується віднести до феноменології самоорганізації особистості, або особистісної самоорганізації. При цьому детермінантою впорядкування є відповідний вид діяльності – ігрова, навчальна або трудова.

Виходячи з вищезазначеного, можна стверджувати, що самоорганізація є впорядкована особливим чином сукупність цілей і мотивів саморозвитку, навичок самоконтролю та саморегуляції психічних станів, здатностей до самоаналізу та адекватної самооцінки, переважно самостійно та цілеспрямовано сформованої. Динаміка особистісної самоорганізації характеризується тим, що процес самоорганізації управляється та ініціюється самою особистістю, заглибленістю процесу самоорганізації в систему діяльності, спрямованістю самоорганізації, взаємосполученням стрибкоподібних та еволюційних процесів самоорганізації, паралельністю, подвійністю, функціональністю. Психологічними механізмами самоорганізації особистості є рефлексія, стереотипізація та механізми невротичного розвитку.

Перспективи подальшого дослідження цієї теми доцільно здійснювати за такими напрямками: психологічні особливості самоорганізації в екстремальних умовах діяльності; психологічні детермінанти самоорганізації в процесі професійної підготовки; вивчення загальних і специфічних характеристик самоорганізації навчальної діяльності.

Література

1. Коқун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / О.М. Коқун / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 31 с.

2. *Гарбузов В.И.* Человек – жизнь – здоровье (Древние и новые каноны медицины) / В.И. Гарбузов. – С.-Пб. : Комплект, 1995. – 495 с.
3. *Потапчук С.М.* Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців / С.М. Потапчук / Монографія. – Хмельницький : Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. – 323 с.
4. *Пов'якель Н.І.* Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н.І. Пов'якель / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2004. – 40 с.
5. *Бранский В.П.* Социальная синергетика как постмодернистская философия истории // *Общественные науки и современность*, 1999. – № 6. – 117 с.
6. *Рубинштейн С.Л.* Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1940. – 524 с.
7. *Матюшкин А.М.* Психологические закономерности мышления в проблемном обучении / А.М. Матюшкин // *Советская педагогика*, 1969. – № 3. – С. 140-153.
8. *Семенов И.Н.* Саморегуляция личности как субъекта жизнедеятельности / И.Н. Семенов // *Основы общей и прикладной акмеологии*. – М. : РАГС. 1994. – С. 99-106.
9. *Граф В., Ильясов И.И., Ляудис В.Я.* Основы самоорганизации учебной деятельности и самостоятельная работа студентов / В. Граф, И.И. Ильясов, В.Я. Ляудис. – М. : МГУ, 1981. – С. 67-70.
10. *Советский энциклопедический словарь*. – М. : СЭ, 1980. – 945 с.
11. *Давыдов В.В., Варданян А.У.* Учебная деятельность и моделирование / В.В. Давыдов, А.У. Варданян. – Ереван, 1982.
12. *Петровский В.А.* Субъектность : новая парадигма в образовании / В.А. Петровский // *Наука и образование*, 1996. – № 3. – С. 100-105.
13. *Конопкин О.А.* Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М., 1980.
14. *Деркач А.А.* Общекультурные параметры личности / А.А. Деркач // *Основы общей и прикладной акмеологии*. – М. : РАГС, 1994. – С. 85-96.