

ОСОБЛИВОСТІ РІВНЕВОЇ СТРУКТУРИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ

В статті розглядається проблема психічної саморегуляції та екопсихологічного реагування як одна з найважливіших проблем екологічної психології. Надано характеристику основним рівням саморегуляції екологічної свідомості у взаємозв'язку з типами екопсихологічного реагування; показано цикл розвитку саморегуляції екологічної свідомості як послідовну зміну її рівнів в умовах екстремальності екологічної ситуації.

Ключові слова: психічна саморегуляція, типи екопсихологічного реагування, рівні саморегуляції, мимовільна саморегуляція, неусвідомлювана саморегуляція, свідома саморегуляція.

Постановка проблеми. Проблема психічної саморегуляції та екопсихологічного реагування є однією з найбільш важливих проблем екологічної психології. Її дослідження відкриває великі, багато в чому специфічні, нетрадиційні можливості для розуміння і змістовного пояснення загальних закономірностей побудови і реалізації людиною своєї активності в реальному життєвому середовищі (діяльності, поведінки, пристосування до змінених умов існування), для розуміння феномена загального рівня суб'єктного розвитку людини, для дослідження індивідуально-типологічних особливостей діяльності і поведінки людини, зокрема, орієнтувальної діяльності у змінених умовах існування, для продуктивної участі у вирішенні широкого спектру практичних завдань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У психологічній літературі існують різні визначення саморегуляції. Розглянемо деякі з них. Саморегуляція (від латинського "приводити у порядок", "налагоджувати") – це доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. По відношенню до навколишнього середовища саморегуляція визначається як доцільне, відносно відповідне умовам, що змінюються, встановлення рівноваги між середовищем і організмом [2; 12]. Крім того, саморегуляція – це процес управління людиною власними психічними і фізіологічними станами, а також вчинками і діями по відношенню до реального життєвого середовища. Психічна саморегуляція – один з рівнів регуляції активності живих систем, що виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відтворення і моделювання дійсності, зокрема рефлексії. Вона здійснюється в єдності своїх енергетичних, динамічних і змістовно-значенневих аспектів.

В.В. Ніколаєва визначає психічну саморегуляцію як системний процес, що забезпечує адекватну умовам мінливість, пластичність життєдіяльності на будь-якому з її рівнів [4; 11]. Г.С. Нікіфоров під цим поняттям розуміє свідомі дії людини на властиві їй психічні явища (процеси, властивості, стани), виконувану нею діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання [4; 11]. Згідно К.А. Абульханової-Славської [1], В.П. Бояринцеву [11], саморегуляцію можна визначити як механізм забезпечення внутрішньої психічної активності людини психічними засобами, при цьому активність і саморегуляція виступають як дві взаємодоповнюючі сторони: активність виражає мінливість, рух, а саморегуляція – забезпечує стійкість, стабільність цієї активності. За визначенням А.С. Ромена [11], психічна саморегуляція – це регуляція різних процесів і дій організму, здійснювана ним самим за допомогою своєї психічної активності. Саморегуляцію як оптимальне пристосування організму до конкретних умов існування розуміє Н.І. Александрова [11]. Очевидно, в цьому визначенні відсутній суб'єкт, що проводить регулюючі дії.

Саморегуляція, на відміну від спонтанної активності, психофізіологічної реактивності і активності, управління якими визначається іншими людьми або обставинами, ситуацією, припускає суб'єктну активність, рефлексію і усвідомлення власних станів, причин їх виникнення і можливостей зміни. А.П. Корнілов вважає, що поняття саморегуляції залишається достатньо узагальненим, багатозначним, часто "інтуїтивно-очевидним", не дивлячись на розвиток інших понять з приставкою "само" – самооцінки, самовідносини, самопізнання [8]. Л. Г. Дика наголошує, що в психології до цих пір не сформовані чітко основні поняття теорії саморегуляції, рівні і компоненти її психологічної системи, не визначена схема її психологічного аналізу і конкретні шляхи його проведення [8].

За оцінкою О.О. Конопкіна [5; 6], проблема психічної саморегуляції є однією з найбільш глобальних і фундаментальних проблем загальної психології.

Поняття саморегуляції часто зустрічається в науковій і іншого роду літературі, носить міждисциплінарний характер [7] і відрізняється багатозначністю, великою кількістю трактувань. Термін опиняється в довгому синонімічному ряду – "самоврядування", "самоорганізація", "саморегулювання" тощо. Часто автори не дають точного визначення, і саморегуляція виявляється "інтуїтивно-очевидним" поняттям.

Звернемося до аналізу поняття саморегуляції, представленого в науковій літературі. Г.С. Нікіфоров пише, що приєднання займенникового прикметника САМО до того або іншого іменника має цілком певне значення, сенс якого полягає в позначенні спрямованості дії на того, хто її здійснює [4; 11].

"Саморегуляція", "саморегулювання" – похідне від поняття "регулювання". Під регулюванням в кібернетичі розуміється 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 поступає дія, поновлююча регульовану величину [12]. Процес регулювання обов'язково припускає наявність мінімум двох компонентів: регульованого об'єкту і регулюючої системи або просто регулятора. Регулятор може бути або органічно вбудованим в сам процес, або відносно самостійним. У першому випадку впорядкованість об'єкту (системи) досягається мимоволі, за допомогою дій, що упорядковують, між його елементами, за допомогою саморегулювання. У другому випадку впорядкованість виступає як результат зовнішніх дій, тобто регулювання. Таким чином, третім невід'ємним компонентом процесу саморегуляції є спосіб, яким вона здійснюється або засоби саморегуляції.

А.П. Корніловим, який дає оцінку тенденції розвитку поняття саморегуляції, указується, що під саморегуляцією розуміється аналіз процесів сенсоутворення, включаючи рівень саморефлексії, систему переживань в контексті самоідентифікації [7]. Саморегуляцію він вважає проявом регулятивної функції самосвідомості.

І.А. Кудрявцев та Н.А. Ратинова зазначають, що структурно-функціональна модель усвідомленої психічної саморегуляції, запропонована О.О. Конопкіним, базується на односторонньому уявленні про специфіку регуляторних процесів в людській психіці [3; 7]. У моделі були враховані загальні принципи регулювання в біологічних, соціальних і технічних системах – цільова спрямованість і інформаційна герметичність контура регуляції, наявність зворотних зв'язків тощо, але опущені деякі сутнісні ознаки детермінації активності в умовах людської психіки. Спосіб людського буття і суто людські види довільної активності детермінуються не тільки через свідомість, але і через особистість, про що писали видні методологи психологічної науки – Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов та інші [9]. В зв'язку з цим вказати на усвідомленість психічної саморегуляції людини явно недостатньо; концептуальну модель необхідно доповнити теоретичними уявленнями про те, яким чином в процес саморегуляції залучена особистість. Навіть відомості про відтворюючі можливості людської свідомості (опосередкованість колективним досвідом, мовнорозумовими процесами тощо) і специфіку її компонентного складу не здатні компенсувати неповноту концептуальних уявлень про роль особистості в системі саморегуляції. Свідомість – це всього лише відтворююча здатність особистості, що діє як суб'єкт. Особистість як системоутворюючий функціональний блок з контура регуляції вилучати не можна, оскільки без суб'єкта розпадається весь контур. Неврахування особистісних регуляторних функцій в структурно-функціональній моделі не може бути ліквідовано шляхом дослідження індивідуального стилю саморегуляції, тобто впливу характерних індивідуально-особистісних особливостей на окремі функціональні ланки саморегуляції. Усунути цей недолік можливо, розкривши приналежність регуляторики свідомості суб'єктові і показавши її зв'язок з суб'єктною активністю особистості, що в понятійному апараті екологічної психології реалізується через категорію ставлення "я" до дійсності [10].

На думку В.О. Скребця категорія свідомості, *ставлення "я" до дійсності* детермінована [10]:

- а) психічними станами суб'єкта, котрі обумовлені єдністю всіх психічних процесів (емоцій, волі, уяви, мислення, пам'яті тощо);
- б) реальним станом об'єктивної дійсності (екології). Цим самим свідомість екологічно інтенційована, тобто спрямована в екологічну площину. Сюди ж належать і конкретні знання щодо довкілля, емпіричні та наукові уявлення, оцінки, норми, моделі, прогнози тощо;
- в) соціальним, культурним, моральним усім життєвим досвідом (звичайно, у складі індивідуальної чи (і) суспільної життєдіяльності);
- г) співвідношенням і змістом виразливо рефлексованих (усвідомлюваних) і тих, що невиразно відчуваються (підсвідомих) суб'єктивно значущих цінностей;
- д) характером мовно-мисленнєвих, логіко-семантичних операцій переробки і психологічної інтерпретації усіх щойно позначених детермінант. Від цієї складової залежить глибина, рівні узагальнень, ступінь інтегрованості, адаптивна доцільність екологічної свідомості, що індикативно проявляється тією чи іншою об'єктивованістю суб'єктивної картини світу.

Таким чином, за визначенням В.О. Скребця, свідомість являє собою психологічну єдність ряду взаємопов'язаних структур: психічного відтворення природного і штучно створеного людиною зовнішнього середовища; психічного виділення власного "я" у цьому світі, тобто чітке виокремлення суб'єкта і об'єкта життєдіяльності ("я" і "не-я" сутності); саморефлексії та саморегуляції, завдяки яким утворюється відчуття причетності, формується ставлення "я" до дійсності [10].

Аналіз відповідної літератури дозволив нам визначити наступні форми саморегуляції людини: *довільну (усвідомлювану) і мимовільну (неусвідомлювану)*. Довільна саморегуляція пов'язана з цільовою діяльністю, тоді як мимовільна пов'язана з життєзабезпеченням, не має визначених цілей і здійснюється живою істотою в організмі на основі еволюційних норм, що склалися.

Саморегуляція пронизує всі психічні явища, властиві людині, – від окремих психічних процесів (відчуття, сприйняття, мислення тощо) до управління власним станом та вміннями і навичками управляти собою. За високого рівня розвитку вона стає властивістю людини, рисою її характеру, удосконалюється вона в результаті виховання і самовиховання. Це стосується також саморегуляції соціальної поведінки суб'єкта. Однією з особливостей саморегуляції є її рівневість, пов'язана з внутрішньою організацією психічного відтворення.

Саморегуляція є замкнутим контуром регулювання і є інформаційним процесом, носіями якого виступають різні психічні форми відтворення дійсності. Залежно від виду діяльності і умов її здійснення вона може реалізуватися різними психічними засобами: почуттєвими конкретними образами, уявленнями, поняттями та ін.

Людина – значною мірою самоврегульована система. Вона наділена фізіологічними і психологічними механізмами пристосування до умов життя і діяльності, що змінюються, управління собою, мобілізації сил і досвіду, зміни напрямку і змісту своєї активності. Деякі з механізмів функціонують незалежно від бажань, настрою, волі людини (реакція на підвищення або пониження температури, зміну частоти дихання і пульсу при посиленій роботі – механізм гомеостазу). Отже, перший рівень саморегуляції – мимовільна саморегуляція, свідомо не спрямована на пристосування до середовища. Цей рівень згодом проходить, хоч і життєво важливий рівень взаємин людини і дійсності, але здійснюється за контуром фізіологічної саморегуляції.

Другий рівень неусвідомленої саморегуляції складніший. Він полягає в саморегуляції поведінки за допомогою неусвідомлених в даній ситуації установок, навиків, звичок, досвіду.

Третій (свідома саморегуляція), найбільш складний рівень – це свідомо зміна свого стану, підтримка і посилення активності, регулювання своїх дій відповідно до цілей і обстановки. Це своєрідна форма впливу особистості на свою поведінку, що сприяє найбільш ефективному використанню всіх сил [8].

Результати теоретичного аналізу. В екологічній свідомості виділено дві складові – психічне відтворення середовища і психічне виділення із нього власного "я", що потребує для організації життєдіяльності третьої складової – саморефлексії і саморегуляції екологічної "я-сутності" [10]. В.О.Скребець зазначає, що деформації екологічної свідомості, проходять свої стадії психічної адаптації психології постраждалих від катастрофи людей. Звичайно, їх чітко виокремити навіть у науковому плані надзвичайно складно, проте довготривалі спостереження природоплинного адаптогенезу буденної свідомості у побутовому повсякденні потерпілих дозволили окреслити ці стадії [10].

Все вищезазначене дозволяє нам припустити, що саморегуляція екологічної свідомості має наступні рівні (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні психічної саморегуляції екологічної свідомості

Рівень саморегуляції	Тип екопсихологічного реагування (за В.О. Скребцем)	Форми прояву	Поведінковий тип
Перший (мимовільна, несвідома саморегуляція)	"П-тип реагування", панічний, стохастичний тип	паніка, аутизація, глибока депресія або агресивні прояви	екодистрибутивний
Другий (неусвідомлена саморегуляція)	"Е-тип реагування", емпіричний тип	Використання буденного досвіду людей, буденні судження, уявлення, оцінки, прогнози	екодистрибутивний
Третій (свідома саморегуляція)	"І-тип реагування", стадія інтелектуальної інтеграції	психічне відтворення довкілля співвідноситься з системою референтних цінностей, відбувається пошук та аналіз точних відомостей, наукових даних, об'єктивних наукових оцінок і рекомендацій. Свідомість запобігає до спеціальної логіко-мисленнєвої переробки і опрацювання всього того, що накопичилося в спостереженнях, пошуках, спробах адаптації	екоатрибутивний

Перший рівень саморегуляції екологічної свідомості (мимовільний, свідомо не спрямований рівень пристосування до змін середовища) – "П-тип екопсихологічного реагування" – панічний, стохастичний тип, якому відповідає екодистрибутивне "я-відношення" до всього того, що трапилося (природна чи техногенна катастрофа тощо) і є плінним. Його прояви – це паніка, аутизація, глибока депресія або агресивні прояви (В. О.Моляко, 1992). Цей стан свідомості триває недовго, – як і будь-який афект, він щезає в міру усунення чинника психоемоційної напруженості.

Другий рівень саморегуляції екологічної свідомості (неусвідомлюваний) – "Е-тип екопсихологічного реагування" – емпіричний тип, полягає в саморегуляції поведінки за допомогою непізнаних, не до кінця, або неточно рефлексованих в даній ситуації установок, навиків, звичок, досвіду. Він визначається як емпірично детермінований, неупорядкований; використовує буденний досвід людей, буденні судження, уявлення, оцінки, прогнози. Психічна саморегуляція "я-відношення" буденної свідомості людей за відсутності наукової, обґрунтованої інформації, накопичує власний досвід і набуває ознак емпірично-детермінованого, але ще слабо упорядкованого типу реагування (Е-тип, емпіричний тип реагування). У життєдіяльності все ще зберігаються риси екодистрибутивної поведінки, але їх виразливість поступово притуплюється залежно від наростання сенсо-ціннісної самовизначеності "я-відношення" з довкіллям.

У поведінці і діяльності тепер досить чітко проступає своєрідна спрямованість екологічної свідомості. Вже на цій стадії екопсихосоціогенезу можна говорити про новий зміст екологічної свідомості людей. Справа лише в тому, що нова екологічна свідомість здебільшого лімітована психоемоційними впливами, а не раціональними установками, а поведінка і діяльність за такої свідомості не зовсім адекватні у біологічному плані і не сповна забезпечені адаптивними функціями виживання.

Третій найбільш складний рівень саморегуляції екологічної свідомості (свідома зміна свого стану, підтримка і посилення активності, регулювання своїх дій відповідно до цілей і обставин навколишнього середовища; своєрідна форма впливу особистості на свою поведінку, що сприяє найбільш ефективному використанню власних сил) "І-тип екопсихологічного реагування" – стадія інтелектуальної інтеграції: психічне відтворення довкілля співвідноситься з системою референтних цінностей, відбувається пошук та аналіз вивіренних наукових даних, об'єктивних та зважених оцінок і рекомендацій. Свідомість запобігає до спеціальної логіко-мисленнєвої переробки й опрацювання всього того, що накопичилося в ній, і не задовольняючись цим, запитує нової, додаткової інформації, наукових даних. На цьому рівні екологічна свідомість, як ніколи раніше, потребує точних, об'єктивно зважених, у тому числі й наукових оцінок і рекомендацій. Екологічна реальність починає усвідомлюватись, гостро переживатися та опрацьовуватися мисленнєво. Тепер ця свідомість є власне рефлексивною. Поведінковий тип може залишатися все тим же екодистрибутивним, але прямує до екоатрибутивного, людина починає розуміти відповідність, адекватність, гармонію в природі і життєвому середовищі.

Висновки

Отже, цикл розвитку саморегуляції екологічної свідомості включає три основні рівні, яким відповідають певні типи екопсихологічного реагування у нових або змінених умовах адаптації. "П-тип екопсихологічного реагування" – панічний, стохастичний тип (мимовільний, свідомо не спрямований рівень пристосування до змін середовища) – екодистрибутивне "я-ставлення" до всього того, що трапилося. "Е-тип екопсихологічного реагування" (неусвідомлюваний рівень) – емпіричний тип, полягає в саморегуляції поведінки за допомогою непізнаних в даній ситуації установок, навиків, звичок, досвіду, визначається як емпірично детермінований, неупорядкований; використовує буденний досвід людей, буденні судження, уявлення, оцінки, прогнози.

"І-тип екопсихологічного реагування" – стадія інтелектуальної інтеграції: найбільш складний рівень саморегуляції екологічної свідомості (свідома зміна свого стану, підтримка і посилення активності, регулювання своїх дій відповідно до цілей і обставин навколишнього середовища; своєрідна форма впливу особистості на свою поведінку, що сприяє найбільш ефективному використанню своїх сил і можливостей). Психічне відтворення довкілля співвідноситься з системою референтних цінностей, відбувається пошук та аналіз додаткових даних, об'єктивних, у тому числі й наукових оцінок та рекомендацій. Свідомість запобігає до спеціальної логіко-мисленнєвої переробки та опрацювання всього того, що накопичилося в ній, поведінка прямує до екоатрибутивності.

Кожен рівень потребує ґрунтовних теоретичних, емпіричних та експериментальних перевірок.

Використані джерела

1. Абульханова К.А. О субъекте психической деятельности / К.А. Абульханова. – М.: Наука, 1973 – 235 с.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975 – 347 с.
3. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский // Психол. журн. – 1991. – №6. – С. 3 – 11.
4. Гвишиани Д.М. Социальные и психологические аспекты изучения деятельности ученого / Д.М. Гвишиани, С.Р. Микулинский, М.Г. Ярошевский // Вопр. философии. – 1990. – Т. 4971, № 3. – С. 83 – 92.
5. Конопкин О.А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения // Психология личности в социалистическом обществе: активность и развитие личности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1989. – С. 56 – 79.
6. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5 – 12.

7. Крупнов А.И. Целостно-функциональный подход к изучению свойств личности / А.И. Крупнов // Системные исследования свойств личности. – М.: Наука, 1994. – С. 9 – 23.
8. Моросанова В.И. Стилевые особенности саморегуляции личности / В.И. Моросанова // Вопр. психол. – 1991. – №1. – С. 19 – 27.
9. Проблема субъекта в психологической науке / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Володиной, В.Н. Дружинина. – М.: Изд-во "Академический проект", 2000. – 432 с.
10. Скребець В.О. Екологічна психологія у віддалених наслідках екологічної катастрофи / В.О. Скребець. – К.: Видавничий дім "Слово", 2004. – 440 с.
11. Тихомиров О.К. Понятия и принципы общей психологии / О.К. Тихомиров. – М.: Мир, 1992. – 137 с.
12. Чуприкова Н.И. Психика и предмет психологии в свете достижений современной нейро-науки / Н.И. Чуприкова // Вопр. психол. – 2004. – № 2. – С. 104 – 118.

Munasyrova-Motyash I.A.

FEATURES OF SELF-REGULATION STRUCTURE FOR ENVIRONMENTAL CONSCIOUSNESS

In the article the problem of psychic self-regulation and ecopsychological response as one of the most important problems of environmental psychology is analyzed. Basic levels of self-regulation for environmental consciousness in relation to types of ecopsychological responding are characterized, the cycle of self-regulation for environmental consciousness as a consequential change of its levels in extremity of environmental situation is presented. The three main levels of self-regulation for environmental consciousness, to which certain types of ecopsychological response in new or changed conditions of adaptation correspond, are defined. The sequence of levels is presented. "P-type of ecopsychological response" is panic, stochastic type (spontaneous, not consciously intended level of adaptation to environmental changes). It is an ecodistributive "I-relation" to everything that happened. "E-type of ecopsychological response" (unconscious level) is an empirical type. It is self-regulation of behavior with the help of unknowable in this situation attitudes, skills, habits, experience, defined as empirically determined, disordered. It uses peoples' everyday experiences, everyday opinions, ideas, estimates and forecasts. "I-type of ecopsychological response" is a stage of intellectual integration. It is the most complex level of self-regulation for environmental consciousness (conscious change of personal state, support and increase of activity, regulation of actions in accordance with the objectives and circumstances of the environment, a form of personal influence on personal behavior, which contributes to the most efficient use of personal power and abilities).

Key words: *psychic self-regulation, types of ecopsychological response, levels of self-regulation, spontaneous self-regulation, unconscious self-regulation, conscious self-regulation.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2013

