

УДК 159.923.2

Роль саморегуляції для наснаження особистості

Павленко А.В.
avpavlenko@karazin.ua

Публікація присвячена теоретичному аналізу деяких аспектів проблеми наснаження особистості. Розглядається особлива роль саморегуляції особистості в процесі наснаження.

Наснаження в загальному сенсі це спосіб набуття внутрішньої сили, можливостей, відтворення свого відчуття ефективності. Саморегуляція розуміється як усвідомлений процес психічної активності людини з побудови, підтримки та управління своєю довільною активністю, що спрямована на досягнення цілей.

Наголошується на необхідності проведення подальших теоретичних та експериментальних досліджень в межах концепції наснаження.

Ключові слова: наснаження, самонаснаження, саморегуляція, благополуччя людини.

Публикация посвящена теоретическому анализу некоторых аспектов проблемы эмпаурмента. Рассматривается особая роль саморегуляции личности в процессе эмпаурмента.

Эмпаурмент в общем смысле трактуется как способ обретения внутренней силы, чувства собственной эффективности, веры в свои возможности. Саморегуляция понимается как осознанный процесс психической активности человека по построению, поддержке и управлению своей произвольной активности, направленной на достижение целей.

Отмечается необходимость проведения дальнейших теоретических и экспериментальных исследований в рамках концепции эмпаурмента.

Ключевые слова: эмпаурмент, саморегуляция, благополучие человека.

The publication focuses on the problems of individual empowerment and self-regulation. It emphasizes the special role of self-regulation in the process of empowerment.

Empowerment in a general sense is a way of acquiring inner strength, capabilities, reproduction of own sense of efficiency.

Self-regulation refers to a conscious process of human mental activity of building, support and management of arbitrary activity aimed at achieving the objectives.

There is marked the necessity for further theoretical and experimental studies of the concept of empowerment.

Keywords: empowerment, self-empowerment, self-regulation, human well-being

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес, стрімкі соціально-економічні зміни торкнулися всіх сфер життєдіяльності людини та змінили звичний ритм життя, справляючи колосальний вплив на неї. В сучасній соціальній ситуації особистість постійно стикається з проблемами ефективного реагування на динамічні події в суспільстві та державі. Нездатність людини належним чином виходити з кризових відносин, брати контроль над своїми емоційними станами позначається не лише на взаєминах з оточуючими, а й призводить до емоційного виснаження організму. Тривале нервове та емоційне напруження, невміння знизити гостроту переживання стресової дії послаблює фізичне здоров'я людини, руйнівно впливає на організм і є однією з причин виникнення психосоматичних захворювань. Не можна не погодитися з думкою Агаджанян М.О., Каткова О.Ю., що «Нерво-емоційне напруження як наслідок темпу сучасного життя часто веде до суттєвих порушень регуляції основних фізіологічних функцій організму, а разом з ними і до хвороб» [1, с.6]. В результаті цього в психологічній науці все більшої актуальності набувають дослідження стресостійкості, емоційного вигорання, подолання життєвих криз та важких ситуацій, дослідження здатності контролювати власне життя, брати на себе відповідальність за прийняті рішення і результати життєдіяльності та тощо.

Для того, щоб змінити характер своєї поведінки, діяльності, емоційні стани, подолати життєві труднощі у людини існує ресурсний потенціал. Ресурси людини прийнято ділити на два види: особистісні, тобто всі її здібності, навички та вміння, а також соціальні – допомога з боку оточуючих (матеріальна, правова, емоційна та інша). Подолання важких стресових ситуацій, як правило, вимагає залучення додаткових ресурсів, актуалізація яких можлива завдяки психологічній підтримці. Найбільш повно та професійно надати таку допомогу та повернути людину до повноцінного, адекватного функціонування уявляється можливим через процес наснаження.

Мета статті. В даній публікації маємо на меті висвітлити деякі міркування стосовно значення та можливостей саморегуляції в контексті процесу наснаження.

Виклад основного матеріалу статті.

Наснаження (від англ. «empowerment») – це багатовимірний процес, який спонукає людину до відкриття своїх сильних сторін, відновлення віри у власні здібності, актуалізує можливості для реалізації своєї особистості, а також сприяє набуттю самоконтролю [5, 6].

Наснаження привносить зміни в життєдіяльність людини завдяки внутрішнім і зовнішнім ресурсам, посиленню відповідальності та самоконтролю за своє життя, розвитку особистісного потенціалу. Основною метою наснаження можна позначити мобілізацію ресурсів, саморозвиток

людини, поліпшення якості життя, пом'якшення проблем і стресових впливів, формування нового сприйняття життя. На думку Кривоконь Н.І. [7, с.289]: «Наснаження спрямоване на активізацію внутрішніх ресурсів людини, на побудову реалістичного бажання змін, а також акцентує увагу не на обмеженості, а на сприятливих можливостях. Відтак очевидним є його значення і для розвитку особистості, адже розвиток засновується на самостійних рішеннях та діях відповідно до усвідомлених бажань. Це відбувається завдяки тому, що мобілізуються зовнішні та внутрішні ресурси особистості, налагоджуються зв'язки з оточенням, підтримується активність, формується і стверджується життєстійкість, відповідальність».

Метод наснаження передбачає усвідомлення людиною своїх проблем, активний пошук ресурсів, самомотивацію до якісних змін, орієнтацію на успішне досягнення поставлених цілей, отримання нового досвіду при реалізації запланованих цілей та завдань, в цілому, це – активізація життєвої позиції людини [7]. В ході активізації життєвої позиції людина долучається до активного і самостійного життя, досягає фізичного, душевного та соціального здоров'я, які є фундаментом для формування особистісного благополуччя людини, тому можна зазначити, що наснаження є чинником підтримки благополуччя особистості.

Спочатку, наснаження реалізується за допомогою психолога / соціального працівника, який допомагає людині, яка вже замотивована на активні дії для зміни свого стану і життя в цілому, знайти і мобілізувати внутрішні і, при необхідності, зовнішні ресурси, які допоможуть впоратися з конкретною ситуацією, змусять людину повірити в себе і свої можливості. Варто відзначити, що після оволодіння методом самонаснаження людина стає справжнім творцем свого життя, самостійно підтримувати, мобілізувати і розвивати особисту енергію, виявляти свої сильні сторони і посилювати свій потенціал. Таким чином, слід зазначити, що наснаження не призводить до посилення залежності людини від психолога / соціального працівника, а навпаки посилює його адаптивні можливості.

В процесі наснаження повинні відбуватися зміни в трьох сферах: когнітивній, емоційній та поведінковій [7, с.297]. Зміни на когнітивному рівні виражаються у формуванні позитивного ставлення до себе, до своїх можливостей і життя в цілому, розкриття свого внутрішнього потенціалу підвищення працездатності і сприйняття інформації. Почуття наснаги, радості, відчуття впевненості у власних силах, життєва енергія, відсутність почуття страху характеризують позитивні зміни на емоційному рівні. І нарешті зміни в поведінковій сфері будуть проявлятися в життєвій активності, цілеспрямованості, реалізації цілей, адекватній взаємодії з оточуючими людьми.

При гармонізації всіх трьох сфер в процесі наснаження, усунення в них конфліктів шляхом зміни установок, ставлення до себе і навколишнього світу, передусім відбуваються зміни психічного стану людини – перехід від нерівноважного стану (пригніченості, суму) до відносної стійкості, гармонії.

В загальному сенсі, психічний стан – це відносно стійка структурна організація всіх компонентів психіки, за допомогою якої людина активно взаємодіє з навколишнім світом [11, с.20]. Психічні стани характеризуються цілісністю, певною модальністю, мають тимчасові рамки та служать фоном психічної діяльності.

Прохоров О.О. визначає психічні стани з точки зору різного енергетичного рівня (психічної активності). Стани, умовно середньої психічної активності, які є передбачуваними, зваженими, контрольованими визначаються як відносно рівноважні стани (спокій, емпатія та інші) [10]. Стани з більш високим / низьким рівнем психічної активності щодо середнього рівня визначаються як нерівноважні психічні стани. Незважаючи на те, що до нерівноважних станів відносяться стани позитивної модальності (радість, мрії, захоплення), в психології, дослідників хвилює розгляд та аналіз нерівноважних психічних станів негативної модальності. Нерівноважні психічні стани негативної модальності виникають як реакція на критичні, важкі періоди життєдіяльності людини та є причиною агресивної, нерациональної поведінки, порушення гармонії та психологічного благополуччя особистості. Саме тому інтерес дослідників сфокусований на вивченні та формуванні широкого діапазону способів нормалізації нерівноважного стану і як результат – наснаження особистості, її активного включення в процес життєдіяльності [4, 10].

В ході досліджень [10, 11] було виявлено, що для досягнення рівноважного психічного стану, запобігання емоційного виснаження і розвитку здатності миттєво здійснювати вольову мобілізацію, збирати воедино фізичні і психічні сили необхідно використовувати методи саморегуляції, які дозволяють підтримувати психічну рівновагу і не допускати поглиблення нерівноважних психічних станів. Таким чином, саморегуляція відіграє важливу роль в концепції наснаження, оскільки виступає важливим компонентом, який дозволяє закріплювати і утримувати позитивні результати, які були досягнуті за допомогою наснаження.

З біологічної точки зору прийнято вважати, що організм людини – це складно організована система, розвиток і функціонування якої забезпечується за допомогою процесів регулювання, які дозволяють підтримувати функціонування організму, реалізовувати необхідні програми і досягати певні цілі, які стоять перед людиною. Однак організм також виступає автономною саморегулюючою системою [2]. Саморегуляція – це властивість біологічних систем автоматично встановлювати і підтримувати на певному, відносно сталому рівні свої фізіологічні показники [2, с.2]. Процес саморегулювання спрямований на збереження цілісності, забезпечення внутрішніх комфортних умов для збереження і розвитку організму.

Під психічною саморегуляцією прийнято розуміти свідомі впливи людини на власні психічні

процеси та стани, на власну поведінку і діяльність з метою підтримки або зміни характеру їх протікання [9, с. 295].

Шевандрин М.І. зазначає, що саморегуляція є системною характеристикою, що відображає здатність особистості до постійного адекватного функціонування в різних умовах життєдіяльності. Значення цієї характеристики проявляється в навмисній регуляції людиною параметрів свого функціонування, які оцінюються нею як бажані [12].

Боярінцев В.П. пропонує розглядати саморегуляцію як механізм забезпечення внутрішньої психічної активності людини різними засобами, де активність і саморегуляція забезпечує стійкість і стабільність цієї активності. В свою чергу, Ярушін Н.І., вважав, що «соціальна поведінка людини регулюється процесами саморегуляції і самоорганізації, де саморегуляція забезпечує соціально-психологічну адаптацію особистості, а самоорганізація – її відносну автономність, незалежність і самоорганізацію». На наш погляд, подібні судження свідчать, що саморегуляція є важливим та невід'ємним компонентом наснаження, за допомогою якого людина може повноцінно відновлюватися та адекватно функціонувати впродовж тривалого часу [8].

Бодров В.А. говорить про те, що існує безліч різних трактувань терміну «саморегуляція», проте всі вони об'єднані розумінням того, що «цей феномен полягає в активації функціональних і особистісних ресурсів організму та психіки за допомогою різних внутрішніх способів і засобів та на основі знання механізмів фізіологічної і психічної регуляції стану і поведінки суб'єкта в екстремальних ситуаціях» [3].

Процеси саморегуляції носять свідомий і цілеспрямований, активний характер. Формування та ефективність використання механізмів саморегуляції виступають найважливішими факторами психологічного здоров'я і благополуччя, а нездатність до повноцінної саморегуляції може виступати фактором емоційного неблагополуччя.

Саморегуляція виступає одним з основних засобів, який запобігає емоційному напруженню, стресу, спрямовує діяльність людини на реалізацію планів, підтримку значущих цінностей і тим самим формує та підтримує благополуччя людини.

Основними способами саморегуляції виступають наступні: зміна орієнтації; здатність знецінювати недосяжний об'єкт або неприємності, що сталися; перемикання уваги, думок й емоцій на те, що піднімає настрої; гумористичне сприйняття того, що відбулося, або повинно відбутися. Що стосується методів саморегуляції, то до найбільш поширених відносять: аутотренінг, активну медитацію, дихальні, гімнастичні, психотехнічні вправи. Детально методи саморегуляції описує Никифоров Г.С. в книжці «Психологія здоров'я» [9, с. 296-309]. Зокрема, науковець вважає, що «аутогенне тренування розуміється як система прийомів психічного самовпливу, яка навчає людину управлінню деякими вегетативними функціями та психічними процесами. Центральна ланка аутогенного тренування – це розвиток навичок розслаблення м'язів». Основним принципом вправ в аутогенному тренуванні є розслаблення в шести сферах: мускулатурі, кровоносних судинах, органах дихання, органах порожнини живота, серце, голові [9, с.297]. Освоєння прийомів аутогенного тренування необхідно людині для досягнення рівноваги в організмі, зменшення стресорного впливу, формування самоконтролю і тим самим підтримання психологічного благополуччя особистості.

Медитація – ще один ефективний метод саморегуляції – описується автором як серія розумових процесів, завдяки яким організм людини занурюється в стан фізичного і психічного спокою, абстрагується від зовнішніх впливів [9, с.297]. Медитація дозволяє зняти психоемоційну і м'язову напругу, нормалізувати нервові процеси, підвищити життєвий тонус, забезпечити відпочинок від фізичних та психічних навантажень, поліпшити працездатність організму.

В цілому, розвинена здатність саморегуляції проявляється в умінні людини розслаблятися, знімати втому, знаходити внутрішній гармонійний стан, адекватно справлятися з напругою. Уміння самостійно наснажуватися дозволяє людині без допомоги фахівця справлятися зі складними життєвими обставинами, стресовими і кризовими ситуаціями, що, в свою чергу, допомагає особі усвідомлювати автономність свого життя, прагнути до самоактуалізації, відчувати себе повноцінно функціонуючої особистістю.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Підводячи підсумок слід зазначити, що саморегуляція – це процес управління за допомогою слів, образів, м'язових технік, гімнастики та дихання своїм психологічним, емоційним і фізіологічним станом. У концепції наснаження саморегуляції знаходить своє застосування як в самому процесі наснаження, так і в подальшій підтримці досягнутих результатів.

Незважаючи на всю актуальність проблематики ні саморегуляція, ні наснаження не досліджені в повній мірі. Так, наприклад, одним із головних моментів, на нашу думку, в розумінні успішності реалізації наснаження і здатності до самонаснаження, а також спроможності самостійно регулювати свої психічні стани та свою діяльність, є вивчення індивідуальних особливостей людини. Тому перспективами подальших досліджень може стати вивчення індивідуально-психологічних характеристик, що роблять позитивний чи негативний вплив на процес наснаження. Крім того цікаво встановити, як трансформуються індивідуально-психологічні характеристики в результаті процесу наснаження та саморегуляції.

Література:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма / Николай Александрович Агаджанян, Алексей Юрьевич Катков – М.: Знание, 1990. – 143 с.
2. Агеенкова Е.К. Комплекс приёмов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих / Екатерина Кузьминична Агеенкова / Военно-психологический вестник. Информ.-метод. пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. / Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. – №1. – с. 13-59.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Вячеслав Алексеевич Бодров [Электронный ресурс] – Режим доступа – <https://rutlib.com/book/15363>
4. Ганзен В.А., Юрченко В.Н. Систематика психических состояний человека / Владимир Александрович Ганзен, В.Н. Юрченко / Вестник Ленинградского ун-та. Серия 6. – Выпуск 1 (6). – 1991. – с. 47-55
5. Гено С., Армандо Р. Методы и техники селф-эмпваэрмент в социальной работе / Стефано Гено, Розальба Армандо. – Новосибирск, 2004. – 29 с.
6. Кривоконь Н.І. Поняття наснаження в аспекті психології соціальної роботи / Наталія Іванівна Кривоконь. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream.pdf>
7. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи / Наталія Іванівна Кривоконь. [Текст]: Монографія – Харків: від-во ФОП Олійник, 2011. – 480 с.
8. Лемещенко М.Ю. Саморегуляция личности специалиста как психологическая проблема / Марина Юрьевна Лемещенко / Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XXVII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2013.
9. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Германа Сергеевича Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 л
10. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / Александр Октябрьич Прохоров – Казань, 1991. – 163 с.
11. Сосновилова Ю. Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю. Е. Сосновилова. – Горький: ГГПИ им. А. М. Горького, 1975. – 118 с.
12. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании: учеб. пособие в 2 ч. / Николай Иванович Шевандрин – М.: Владос, 1995. Ч.1. – 544 с.

References

1. Ahadzhanian N.A., Katkov A.Iu. Rezervy nashego orhanyzma / Nykolai Aleksandrovykh Ahadzhanian, Aleksei Yurevych Katkov – M.: Znanye, 1990. – 143 s.
2. Aheenkova E.K. Kompleks pryëmov psykhycheskoi samorehuliatsyy emotsyonalnykh sostoianiy dlia profylaktyky u reabylytatsyy somatycheskykh rasstroystv, kryzysnykh sostoianiy u utomleniya u voennosluzhashchykh / Ekateryna Kuzmynychna Aheenkova / Voенno-psykholohycheskyi vestnyk. Ynform.-metod. posobyе dlia ofytsеров sotsyalno-psykholohycheskoi struktury Vooruzhennykh Syl Respublyky Belarus. / Pod red. A.N. Hura. – Mynsk: Tsentr ydeolohycheskoi raboty HKDU «TsDO VS RB», 2008. – №1. – s. 13-59.
3. Bodrov V.A. Psykholohycheskyi stress: razvytye y preodolenyе / Viacheslav Alekseevych Bodrov [Elektronnyi resurs] – Rezhym dostupa – <https://rutlib.com/book/15363>
4. Hanzen V.A., Yurchenko V.N. Systematyka psykhycheskykh sostoianiy cheloveka / Vladymyr Aleksandrovykh Hanzen, V.N. Yurchenko / Vestnyk Lenynhradskoho un-ta. Seryia 6. – Vypusk 1 (6). – 1991. – s. 47-55
5. Heno S., Armando R. Metodi y tekhniky self-empauerment v sotsyalnoi rabote / Stefano Heno, Rozalba Armando. – Novosybyrsk, 2004. – 29 s.
6. Kryvokon N.I. Poniattia nasnazhennia v aspekti psykholohii sotsialnoi roboty / Nataliia Ivanivna Kryvokon. [Elektroni resurs] – Rezhym dostupu: <http://dspace.univer.kharkov.ua/bitstream.pdf>
7. Kryvokon N.I. Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia sotsialnoi roboty / Nataliia Ivanivna Kryvokon. [Tekst]: Monohrafiia – Kharkiv: vid-vo FOP Oliinyk, 2011. – 480 s.
8. Lemeshchenko M.Iu. Samorehuliatsiya lychnosti spetsyalysta kak psykholohycheskaia problema / Maryna Yurevna Lemeshchenko / Lychnost, semia y obshchestvo: voprosy pedahohyky y psykholohyy: sb. st. po mater. XXVII mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Novosybyrsk: SybAK, 2013.
9. Nykyforov H.S. Psykholohiia zdorovia: Uchebnyk dlia vuzov / Pod red. Hermana Serheevycha Nykyforova. – SPb.: Pyter, 2006. – 607 l
10. Prokhorov A.O. Psykhycheskye sostoianiya y ykh proiavlennia v uchebном protsesse / Aleksandr Oktiabrynovych Prokhorov – Kazan, 1991. – 163 s.
11. Sosnovyikova Iu. E. Psykhycheskye sostoianiya cheloveka, ykh klassyfykatsiya y dyahnostyka / Iu. E. Sosnovyikova. – Horkyi: ННПУ ym. А. М. Horkoho, 1975. – 118 s.
12. Shevandryn N.Y. Sotsyalnaia psykhoohyia v obrazovanyy: ucheb. posobyе v 2 ch. / Nykolai Yvanovych Shevandryn – M.: Vlados, 1995. Ch.1. – 544 s.