

Поліщук Світлана Анатоліївна

м. Київ

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6576-8331>

## ВИТОКИ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ

**Анотація.** Актуалізується проблематика конструктивної поведінки людини в надзвичайних ситуаціях. Встановлено пізнавальні пріоритети системи адаптації до нової життєдіяльності. Показано, що вольова саморегуляція має виразно структуровані смислові прояви, її базовий зміст започатковується в дитинстві, зокрема в молодшому шкільному віці. Наголошується на необхідності планомірного формування досвіду вольової саморегуляції як умові конструктивної поведінки життєвого шляху.

*Ключові слова:* вольова саморегуляція, вольові якості, вольове зусилля, надзвичайна ситуація, молодший шкільний вік, конструктивна поведінка.

*Abstract.* The issue of person's constructive behaviour in emergency situations was actualized. The cognitive priorities of the system of adapting to new life were outlined. It was shown that volitional self-regulation has clear structured semantic manifestations. Its basic content begins in childhood, in particular, at primary school age. Emphasis was placed on the need for systematic forming the experience of the volitional self-regulation as a condition for constructive life behaviour.

*Keywords:* volitional self-regulation, volitional qualities, volitional effort, emergency situation, primary school age, constructive behaviour.

«Надзвичайні ситуації» – це події, які виходять за межі звичного життя людини, загрожують її психічній та фізичній цілісності, призводять до руйнації соціальної структури громад. Закономірно, що вони реально і потенційно є шкідливими для здоров'я, небезпечними для життя, порушують екологію, завдають значних матеріальних збитків, зрештою – погіршують життєдіяльність суспільства.

Вирізняють провідні ознаки для класифікації надзвичайних ситуацій: 1) неочікуваність / передбачуваність (легше прогнозувати соціальну, політичну, економічну ситуацію); 2) швидкість розповсюдження (військовий конфлікт, техногенна аварія, стихійне лихо); 3) масштабність розповсюдження (локальні, місцеві, територіальні, регіональні, федеральні, транскордонні конфлікти); 4) календарний термін (короткочасні / затяжні); 5) зміст впливу (випадкові / цілеспрямовані).

Відповідно, витоки надзвичайних ситуацій можуть бути техногенними, природними та біосоціальними.

У зв'язку з цим, фаховий психологічний супровід людей, які перебувають у надзвичайних ситуаціях, має базуватися на доказовому та зрозумілому опрацюванні психологічних та соціальних наслідків.

1. Психологічні наслідки виявляються у змінах емоційного стану людини, її поведінки, стосунків, що може мати місце на тлі 1) досвіду перебування у надзвичайній ситуації, або набутих проблем (психічні розлади, зловживання алкоголем чи іншими хімічними речовинами), 2) проблем, які виникли через перебіг такої ситуації (непатологічний дистрес, психічні розлади: депресія, ПТСР, тривожні розлади, розлади адаптації), 3) недосконалому наданню постраждалим громадянам гуманітарної допомоги (наприклад, через нестачу тематичної інформації про можливість її отримання).

2. Соціальні наслідки аналогічно можуть бути спричинені схожими проблемами: 1) досвід (бідність, належність до соціальних груп, які зазнають стигми та дискримінації у суспільстві); 2) перебіг надзвичайної ситуації (руйнація сімейних зв'язків, порушення роботи соціальних мереж, знищення чи зменшення структури та ресурсів громади, зниження рівня довіри до влади, збільшення виявів гендерного насильства тощо), 3) залежність від особливостей надання гуманітарної допомоги (руйнація традиційних механізмів підтримки, зневіра у чесності та відкритості організацій, які надають допомогу тощо) [3].

Мінімізація таких негативних наслідків можлива завдяки конструктивній поведінці, яка завжди має «вихідну ціль» і тому є адаптивною, сприяючи задоволенню тих потреб людини, які були порушеними (водночас завжди постає джерелом її активності), але головне – вона неможлива без вольової саморегуляції як концентрованої передумови усвідомленого реагування людини на загрозливі чинники для здоров'я і життя. Отже, її виток слід «шукати» в онтогенезі вольового розвитку, зокрема у молодшому шкільному віці.

Означена проблематика з 1990-тих рр. перебуває зокрема у центрі дослідницької уваги Ф. Василюка, В. Іваннікова, І. Малкіної-Пих, С. Поліщук, Т. Титаренко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкіної і в даному випадку на основі емпіричного дослідження визначила, як уже зазначалося, сюжетну лінію нашої статті «з'ясування особливостей становлення здатності людини до вольової саморегуляції як передумови її конструктивної поведінки».

Досвід надання психологічної допомоги людям, які перебувають у надзвичайних ситуаціях, демонструє функціональну значущість вольової саморегуляції для набуття ознак конструктивної поведінки. Тоді активується система адаптації до нових життєвих умов з наступними пізнавальними пріоритетами:

1. Відбувається порушення внутрішньої психологічної системи діяльності, внаслідок чого виникає необхідність у новій функціональній системі, яка забезпечить психічну адаптацію до нових умов.

2. Активність такої функціональної системи визначається взаємодією її підсистем, коли формуються нові інтегративні якості людини, які сприяють психологічній адаптації.

3. Провідне місце у формуванні названої системи належить саморегуляції, яка виконує дві функції: 1) вплив на несприятливі фактори (природні, соціальні) надзвичайної ситуації; 2) сприяння вибору правильної стратегії для ліквідації порушень внутрішньої психологічної системи діяльності.

4. Зняття порушень внутрішньої психологічної системи діяльності можливе через конструктивну поведінку, внаслідок чого передбачається актуалізація емоційної та вольової саморегуляції. Тоді конструктивна поведінка передбачає ті форми активності, які пов'язані з усвідомленням і опрідметненням причинно-наслідкових зв'язків між задоволенням «вихідних» потреб, постановкою цілі – виразної у формулюванні, «прозорої» та «лаконічної» та відповідної для неї організованої поведінки.

І навпаки: якщо емоційна та вольова саморегуляції недостатньо розвинені, то замість конструктивної поведінки прогресує поведінка фрустраційна зі своїми типовими проявами, наприклад: 1) рухове збудження; 2) апатія, 3) агресія і деструкція; 4) стереотипія («сліпе» повторювання фіксованої поведінки); 5) регресія (втрата «якості» виконання конструктивної поведінки) [1].

Лише усвідомлений зв'язок поведінки людини з її внутрішніми мотивами як результатом опрідметнення потреб сприяє конструктивно-структурованій самоорганізації у надзвичайній ситуації, де виокремлюється її стадійність (етапи): 1) переживання дискомфорту; 2) усвідомлення причини дискомфорту як наслідку порушення потреб («чого (!) не вистачає»); 3) окреслення осмисленої цілі, або побудова стратегії; 4) покрокове планування поведінки для реалізації осмисленої цілі з урахуванням об'єктивних умов діяльності та суб'єктивних показників своїх можливостей; 5) прогнозування наслідків спланованої поведінки; 6) остаточна організація поведінки; 7) власне конструктивна поведінка.

Досить часто реалізації «мотиво-доцільної» поведінки заважає сформований «самоконтроль» (Ю. Куль), який виявляється у зростаючій довільній увазі. Емоції здебільшого пов'язані з кінцевим результатом («Чи вийде?»), тому емоційна напруга вища за операціональну. Отже, для попередження нервового зриву потрібні додаткові цикли довільного контролю. Тоді спроби переборення негативних факторів на довільному рівні мобілізують у людини значні ресурси, які можна використати для регулювання дії.

Поруч із «самоконтролем» діяльності може спостерігатися її «саморегуляція», що виявляється вже на рівні мимовільної уваги. У такому разі, зусилля, які були б спрямовані на енергетизацію поведінки, вже непотрібні. Емоції пов'язуються з ресурсом виконання дії («Я зроблю це», «Я зробив це не зовсім правильно» тощо). Відповідно, емоційна напруга стає відносно низькою, а операційна напруга – об'єктивно високою. Перешкоди викликають мимовільне збільшення зусиль, спрямованих на досягнення мети. Виходить, що принцип «саморегуляції» постає економнішим у ресурсах [5].

Таким чином, чим нижчі показники емоційної напруги, тим вища напруга операційна, а, значить, більша ймовірність конструктивного відбору ключових (провідних) мотивів через первинний етап (це «розуміння власних потреб») наступних дій, передбачення можливих наслідків мотивованої поведінки і, зрештою, «організації поведінки» щодо попередніх осмислених цілей та усвідомлених наслідків.

Заразі, на жаль, відсутні завершені наукові уявлення про розуміння особливостей взаємовідношень між вольовою саморегуляцією та мотивацією діяльності. Це значно ускладнює процес розуміння закономірностей впливу вольової саморегуляції на прояви конструктивної поведінки. Водночас не викликає сумнівів, що потрапляючи до надзвичайної ситуації, людина повинна має бути підготовлена до такої поведінки не стільки на рівні тренінгів, а передовсім через тривалий попередній набутий досвід вольової саморегуляції у повсякденному житті. Чим раніше такий досвід набуватиметься, тим конструктивнішою стане поведінка у ситуації нагального соціального запиту.

Отже, конструктивна поведінка через повсякчасні «тренування» має попередньо отримати автоматизований зміст, що забезпечить не лише своєчасне реагування на надзвичайну ситуацію, а також мінімальні втрати під час перебування у ній за рахунок автоматичного включення процесів, які сприятимуть «реконструкції» попередньо функціонуючої, але вже не актуальної (!) адаптаційної системи життєдіяльності.

У зв'язку з цим, лише через вивчення закономірностей «набуття» вольової саморегуляції можна стверджувати про планомірне створення необхідних умов для конструктивної поведінки, що дозволить згодом цілеспрямовано актуалізувати її у потрібних ситуаціях («не можна з кишені вийняти те, чого ти туди не поклав!»).

У такому контексті доцільно зауважити, що початкові основи з'ясування фізіологічних механізмів вольових дій були закладені у працях І. Сеченова й продовжені його послідовниками І. Павловим та В. Бехтеревим, що дозволило уникнути суб'єктивізму у розгляді проблематики волі (І. Павлов) та довести взаємозв'язок між волею й зовнішніми і внутрішніми стимулами (В. Бехтерев). У їхньому авторстві вольові акти тлумачаться «складними індивідуальними сполучно-рефлекторними діями». З того часу вивчення волі та вольової регуляції поведінки стає дійсно різноплановим. Як приклад, досліджується взаємозв'язок між вольовим становленням, вольовою саморегуляцією та спілкуванням (В. Аснін, О. Запорожець, Г. Костюк, О. Ковальов, В. Котирло, О. Лурія, Я. Неверович). О. Лурія, з'ясовуючи зв'язок між довільними рухами та спілкуванням, вказує на вплив другої сигнальної системи на розвиток довільних рухів, наголошуючи, що з її допомогою людина вміє аналізувати власні реакції та складати програму дій, тобто вона вміє планувати діяльність (О. Запорожець, Я. Неверович).

На думку Г. Костюка, воля є історичним продуктом розвитку особистості, залежить від об'єктивної дійсності, але опосередковується її внутрішніми станами, процесами та властивостями. Схожа наукова позиція в О. Ковальова:

вольове становлення залежить від суспільних відносин та світосприймання людини, що безпосередньо впливає на її потребо-мотиваційну сферу.

Загалом, позиція вивчення волі на основі мотивів широко впроваджувалася у поглядах психологів цього історичного періоду. Знову-таки у О. Ковальова зустрічаємо, що якісні характеристики волі людини залежать від узгодженої єдності мотивації. Потреби, інтереси спонукають до певної діяльності, яка завжди чимось мотивована. Відбувається двосторонній зв'язок (С. Рубінштейн): цілі та мотиви спонукають до діяльності і водночас формуються в ній.

Проблема мотиву вольової дії була предметом спеціальних досліджень Ш. Чхартішвілі, який основними ознаками волі, вважає свідомий зміст поведінки і зусилля як здатність до подолання перешкод. Воля мотивована тим, що потрібно людині, воля і мотив – єдині, поза мотивом воля не функціонує так само, як і мотив поза волею, тобто, вивчаючи волю, потрібно звертатися до мотиваційної сфери.

О. Леонтьєв, дотримуючись цієї точки зору, зазначав, що вольова дія – це дія, яка відбувається в умовах полімотивації, коли різні мотиви мають різні афективні значення, тобто одні є позитивними, а інші – негативними. Якщо в свідомості людини «зіткнулися» декілька мотивів, то вона повинна зробити вибір. Тоді вольовий акт є подвійним: спочатку йому передують певні бажання, які ґрунтуються на наших уявленнях про кінцеву мету, а потім уявляються вчинки та дії, які потрібно здійснити для її досягнення.

Л. Божович вбачає головним завданням у дослідженні вольової поведінки вивчення тих психологічних механізмів, які беруть участь у перебудові мотиваційної ієрархії різноманітних дій, що відбуваються завдяки внутрішній інтелектуальній роботі (проблема взаємозв'язку інтелекту й волі не залишається поза увагою). Відповідно, вивчається місце потребо-мотиваційної сфери у становленні волі, що виявляється у побудові вольового акту, наприклад: 1) виникнення спонукання і попередня постановка мети; 2) стадія обмірковування і боротьба мотивів; 3) вирішення; 4) виконання (С. Рубінштейн).

Названі фази складного вольового акту з певними змінами визнаються іншими психологами, наприклад: 1) наявність вибору між двома або більше рішеннями; 2) прийняття рішення; 3) подолання перешкод (О. Леонтьєв); або – доводиться стадійність вольового акту: 1) почуття, потреба, тобто прагнення; 2) передбачення мети; 3) уявлення про рух; 4) безпосередньо рух (М. Ланге).

У цілому, мотиваційний підхід полягає в аналізі волі як здатності до ініціації дій або посиленні спонукання до дії. Орієнтація на спонукальну функцію волі забезпечує акцентування її мотиваційної сторони.

З точки зору самодетермінації можна розглядати підхід «вільного вибору» у вивченні волі. Так, В. Іванніков наголошує, що більшість представників цього напрямку вважали справжньою причиною будь-якого вольового акту роздуми людини над цінністю та значущістю мети у ставленні

до власних знань, поглядів, світосприймання, переконань (М. Алексєєв, Л. Виготський, П. Гальперін та ін.).

Л. Виготський, звертаючись до історії становлення вчення про волю, зауважує, що стара психологія, вивчаючи волю, її сутність вбачала у проблемі вибору (кожна дитина повинна оволодіти процесом вибору, в основі якого знаходяться зовнішні характеристики дій та мотивів, котрі обираються). С. Рубінштейн вважав, що істинна вольова дія – це передовсім свідомий вибір та рішення. Вибір цілей та мотивів виокремлюється як одна з функцій волі М. Алексєєвим, Ш. Чхартішвілі. Щоб прийняти певне рішення, воля повинна орієнтувати людину в ситуації моральної відповідальності (П. Гальперін) (виходить, що волю як «вільний вибір» вчені пояснювали з позицій функціонування пізнавальних процесів та становлення самосвідомості особистості).

Воля, як регуляційна функція, (М. Басов, Л. Виготський, В. Селіванов та ін.) разом з психічними процесами пов'язувалася із вмінням людини керувати собою. Використовуючи теорію В. Іваннікова, тут можна зробити такі висновки:

1. За М. Басовим, воля – це психічний механізм, завдяки якому особистість регулює власні функції, є показником здоров'я особистості. Її регуляційна функція виявляється в увазі, яка керує сприйманням, пам'яттю, мисленням, емоціями та рухами, тобто воля нездатна самостійно виробляти дії або думки, а лише регулює їх.

2. Л. Виготський вважав головним у проблемі волі довільну регуляцію поведінки та психічних процесів. У розвинених формах вольова регуляція опосередковується штучними знаками і відбувається як об'єднання різноманітних психічних функцій в єдину функціональну систему, яка виконує регуляцію діяльності або певного психічного процесу.

3. Аналіз спонукальної функції волі та її розгляд як регулятора поведінки належить В. Селіванову: воля є регулюючою функцією мозку людини, виявляючись у вмінні свідомо керувати собою та власною діяльністю, керуючись спонуками та метою. Як керування собою у випадках зовнішніх та внутрішніх перепон на шляху досягнення мети розглядали волю Г. Луков, А. Пуні, П. Рудик [2].

Парадокс, але характеризуючи волю, вольову саморегуляцію вчені досить часто у прагненні всебічного її розуміння ставали прихильниками одночасно кількох підходів. Водночас розв'язання питання про природу вольової саморегуляції вимагало з'ясування її витоків в генезі людини.

Найчастіше ключовими поняттями вольового розвитку вважаються 1) вольові дії, 2) вибір мотивів та цілей, 3) довільна регуляція внутрішніх станів, дій, психічних процесів, 4) вольові якості:

1. Діапазон критеріїв вольової дії є різноманітним: 1) цілеспрямованість і усвідомленість; 2) викликається актуальними і неактуальними потребами для людини; 3) передбачає наявність та подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод, використовуючи для цього вольове зусилля як структурну одиницю

вольової дії; 4) як правило, відзначається дефіцитом збудження (або гальмування) на її початку та включенням певних механізмів, що стимулюватимуть додаткове збудження (гальмування) і досягнення поставленої мети.

2. Численні теоретичні доробки присвячені розгляду іншого ключового поняття волі та вольової саморегуляції – це боротьба мотивів та цілей. Спектр думок тут також відзначається різноманітністю, що природно, коли йдеться про вивчення такого складного явища психіки. Наприклад. В. Селівановим розроблено модель функціональної структури волі та вольової саморегуляції людини (емоційні процеси, стани, якості, вольові процеси, стани, якості; пізнавальні процеси, мотивація).

Саме мотивацією пов'язані інтелект, емоції та воля. Мотиви визначають соціальний зміст і спрямованість волі, а тому є її головною складовою. Водночас мотив як предмет потреби (О. Леонт'єв) не є кінцевою та достатньою стимулюючою силою для виконання будь-якої дії. Це, швидше, вихідне положення, умова і причина спеціального процесу побудови спонуки до дії (О. Баканов, В. Іванніков). Будь-якій зовнішній предметній дії відповідає внутрішня мотиваційна дія, яка може бути мимовільною і довільною.

Тут ми наголошуємо на наукових уявленнях О. Баканова, який, розглядаючи стадії розвитку вольового процесу, визначає 1) стадію натуральної підлеглості мотивів (дії, які спрямовані безпосередньо на мотив, є специфічною якістю натуральної «співпідлеглості» мотивів у тварин; у людей така стадія однаково властива розумово відсталим дітям та здоровим дітям на переході від віку «немовляти» до «раннього дитинства»), 2) стадію, де відбувається конфлікт мотивів (процес «співпідлеглості» мотивів починає опосередковуватися цілепокладанням, проте нормальне функціонування розвиненої особистості вимагає реалізації ієрархії мотивів у діяльності).

3. Наступним критерієм волі є довільна регуляція людиною своїх внутрішніх станів, дій, психічних процесів, що первинно виявляється в довільних рухах як ознаці першого ступеня у розвитку волі. З цього приводу, уже зазначалося, що Л. Виготський вважав довільність нижчим рівнем розвитку волі. Довільна дія стає вольовою завдяки особливим обставинам, які потребують мобілізації внутрішніх ресурсів особистості у боротьбі з труднощами.

Оригінальна наукова позиція у Г. Штуки у визначенні складових системно-структурного утворення довільних дій: 1) цілеспрямованість (високий рівень довільних дій) як найбільше виразне виокремлене утворення; 2) опосередкованість (здатність використовувати допоміжні засоби з метою виконання дії); 3) усвідомленість (здатність розуміти мету, мотиви, шляхи реалізації та результатів дії).

Г. Штука вважає довільність складною формою психічної регуляції діяльності, яка має усвідомлений зміст, опосередкованість та цілеспрямованість, виникає у процесі співробітництва та спілкування, забезпечує функцію регулювання пізнавальних процесів і поведінки [6].

Деякі дослідники розглядають довільні дії нерелекторними, неінстинктивними, що передбачають намір та планування, усвідомлені причини, контроль та регуляцію (В. Іванніков).

У процесі оволодіння функціональними властивостями речей складається система рухів і дій, формуються образи предметів. Довільність психічних процесів формується відповідно до балансу тих вимог, які ставлять перед людиною життя та діяльність. Дії стають особистісними, ускладнюються залежності між мотивами та цілями діяльності, що істотно впливає на розвиток довільності поведінки (В. Котирло). Вольова дія має всі характерні риси довільного процесу, де за довільними діями знаходиться суб'єкт, а за вольовими – людина, тобто вольова регуляція (саморегуляція) є останньою стадією в оволодінні людиною власними процесами.

В. Іванніков, вважаючи, що вольова регуляція (саморегуляція) полягає у створенні додаткового спонукання на основі довільної регуляції, виокремлює три ступені розвитку вольової регуляції (саморегуляції): 1) довільні процеси на базі погребового спонукання; 2) довільні процеси на основі свідомого відображення необхідності і можливості такої регуляції з допомогою мовлення; 3) вольові процеси як особистісний рівень довільної регуляції.

Отже, вольова регуляція (саморегуляція) є особистісним рівнем довільної регуляції спонукання до дії, необхідність якої свідомо прийнята людиною.

4. Останній критерій волі пов'язаний з вольовими якостями особистості, які не залежать від конкретної ситуації і є відносно постійними, стійкими психічними утвореннями. Відповідно, визначаються їхні показники: ширина (кількість видів діяльності, в яких вони виявляються); сила (міра збудження вольового зусилля, яке спрямоване на подолання перешкод); стійкість (сталість прояву вольових зусиль у однотипних ситуаціях).

Виокремлюються змістові характеристики цього компоненту волі (як приклади): 1) цілеспрямованість (загальна – як мета життя; часткова – вміння ставити і стримувати мету для віддалених дій і вчинків); 2) ініціативність (здатність розпочинати дію за власним покликом та вміння без сторонньої допомоги виконувати дії); 3) наполегливість (здатність для поставленої мети тривалий час долати перешкоди і труднощі, що залежить від життєвого досвіду, інтересів, успіхів і невдач, рівня домагань та змісту мотивів); 4) витримка (пов'язана з гальмуванням фізіологічних процесів та залежністю від балансу збудження і гальмування, які визначаються типом нервової системи) тощо.

Зауважимо, що формування вольових якостей є динамічним процесом, тобто не завжди окремі вольові якості є взаємопов'язаними. Для їхнього виховання необхідно формувати інші характеристики особистості: почуття впевненості в собі, адекватний рівень домагань і самооцінки, особистісна рефлексія тощо. З вольовою саморегуляцією пов'язане не тільки виникнення і становлення вольових якостей, а також їхня узгодженість (І. Бех) як показник цілісності, структурованості, внутрішньої єдності вольових якостей.

Таким чином, наукова ситуація, яка виявляється у різноманітності наукових поглядів про природу волі, переконливо доводить наявність



труднощів у з'ясуванні сутності цього поняття. Неможливо не звернути увагу на зміст умов, які впливають на прояви волі і можуть розглядатися особливою довільною формою мотивації.

Перехід до власне вольової саморегуляції відбувається тоді, коли необхідність зусилля є очевидною, але зовнішні чинники або відсутні, або недостатні. У такому разі, суб'єкт довільно застосовує додаткові джерела спонукання. Вольова саморегуляція розвивається у процесі життєдіяльності, тому входить до загального розвитку людини.

Деталізований аналіз структури вольової саморегуляції, яка складається з трьох блоків, зустрічаємо у Т. Шульги:

1. Спонукальний (сила мотиву, мета та ступінь стійкості). Його характеристики: час виконання завдань, які потребують вольових зусиль; кількість спроб при розв'язанні завдань.

2. Виконавчий спосіб реалізації дій і цілей (зовнішні – підлеглість вимогам дорослого, наслідування їх дій тощо; внутрішні – способи самообілізації на виконання завдань, самовдосконалення).

3. Результативний (підсумки конкретних дій з розв'язанням завдань: «це було справжнім рішенням чи імітацією?»; рівень сформованості вольових якостей; ступінь спланованих програм дій; ступінь задоволеності собою тощо) [7].

Чинниками ефективності вольової саморегуляції можуть бути 1) оптимістичне і песимістичне ставлення до життя і людей, 2) рівень самооцінки, 3) особливості орієнтувальної діяльності і мотивації вольової поведінки, 4) рівень домагань і схильність до ризику, 5) показники нервової системи тощо (В. Калін).

Важливо акцентувати, що типологічні особливості, з одного боку, зумовлюють запас психофізіологічних ресурсів, форми і способи реактивного регулювання взаємодії людини з навколишнім середовищем, а, з другого, – впливають не на ефективність вольового регулювання, а на частоту виникнення ситуацій, які вимагають такого регулювання.

Вольова саморегуляція не потрібна там, де йдеться про актуальну потребу, оскільки тоді вона буде стимулом. Якраз – навпаки: її необхідність спричиняється 1) діями людини, не пов'язаних з актуальними потребами, а, значить, відсутніми є достатні спонуки до виконання, 2) чинниками, завдяки яким знижується або унеможлиблюється створення і підтримка необхідної спонуки, 3) утриманням від дій, пов'язаних з актуальною потребою, яка, однак, у даній ситуації постає соціально схваленою (В. Іванніков).

Отже, загальна закономірність вольової саморегуляції полягає в тому, що вона необхідна там, де недостатньо спонук для дії або її гальмування незалежно від причин, які таку ситуацію викликають.

Очевидно, що вольова саморегуляція 1) буде розвиватися синхронно з розвитком внутрішнього плану дій, який знаходиться в основі саморегуляції людини, 2) формує самоконтроль і оцінку результатів власних дій, що викликає переживання успіху «влади над собою» (у цьому, власне, полягає її вирішальна

роль у становленні конструктивної поведінки людини у критичних та надзвичайних ситуаціях).

Таким чином 1) основою саморегуляції є внутрішній план дій, 2) перехід до власне вольової саморегуляції відбувається тоді, коли необхідність зусилля очевидна, але зовнішні чинники або відсутні, або їх недостатньо, 3) вольова саморегуляція є особистісним рівнем довільної регуляції спонукання до дії, необхідність якої свідомо обрана людиною.

Цілеспрямоване формування вольової саморегуляції має спиратися на створення сприятливих умов для вольового розвитку людини у кожному віковому періоді (як приклад, вже означений у тексті молодший шкільний вік). У цьому пізнавальному розрізі цікавими можуть бути результати нашого емпіричного дослідження, метою якого було вивчення вольових якостей дівчаток та хлопчиків та особливостей їхнього вольового зусилля (отримана інформація є результатом узагальнення лонгітюдного та поперечного зрізів). Саме у цьому віковому інтервалі розуміння ознак вольового розвитку дозволяє планомірно формувати у людини вольову саморегуляцію упродовж наступного життя, створюючи тим самим умови для формування конструктивної поведінки.

Отож з'ясовано, що розвиток вольових якостей у дівчат 7-9 років розгортається за трьома сюжетними лініями: 1) дисциплінованість (7-й рік життя) – цілеспрямованість (8-й рік життя) – незалежність (9-й рік життя); 2) витримка (7-й рік життя) – наполегливість (8-й рік життя) – витримка (9-й рік життя); 3) активність (7-й рік життя) – стриманість (8-й рік життя) – наполегливість (9-й рік життя).

Відповідно, у кожному віці провідні тріади мають такий вигляд: 7-й рік життя – «дисциплінованість – витримка – активність»; 8-й рік життя – «цілеспрямованість – наполегливість – стриманість»; 9-й рік життя – «незалежність – витримка – наполегливість».

Основні детермінанти вольового розвитку: 7-й рік життя – цілеспрямованість, ініціативність; 8-й рік життя – ініціативність, самостійність; 9-й рік життя – ініціативність, старанність. Провідна детермінанта – ініціативність.

Розвиток вольових якостей у хлопців 7-9 років також розгортається за трьома сюжетними лініями, напрямок яких визначається якостями-орієнтирами: а) самостійність (7-й рік життя) – наполегливість (8-й рік життя) – організованість (9-й рік життя); б) стриманість (7-й рік життя) – рішучість (8-й рік життя) – рішучість (9-й рік життя); в) витримка (7-й рік життя) – активність (8-й рік життя) – сміливість (9-й рік життя).

Відповідно в кожному віці провідні тріади («ядра») є такими: 7-й рік життя – «самостійність – стриманість – витримка»; 8-й рік життя – «наполегливість – рішучість – активність»; 9-й рік життя – «організованість – рішучість – сміливість».

Основні детермінанти вольового розвитку: 7-й рік життя – наполегливість, відповідальність; 8-й рік життя – цілеспрямованість,

самостійність; 9-й рік життя – ініціативність, відповідальність. Провідна детермінанта – відповідальність.

Відмінності у процесі розвитку вольових якостей спричиняються принаймні двома чинниками: 1) динамічний взаємоперехід складових комплексу у дівчат; 2) специфіка становлення обох комплексів полягає насамперед у функціонуванні тих якостей, які мають найменшу ступінь схожості з рештою складових (у дівчаток – наполегливість, витримка; у хлопців – організованість, рішучість) та найбільшу схожість (у дівчат – ініціативність, самостійність, старанність; у хлопчиків – відповідальність, старанність, цілеспрямованість).

Головні блоки вольових якостей: у хлопців – 7-й рік життя: самостійність, організованість, витримка, 8-й рік життя – наполегливість, рішучість, сміливість, активність, 9-й рік життя – організованість, рішучість; у дівчат – 7-й рік життя: дисциплінованість, витримка, активність; 8-й рік життя – цілеспрямованість, наполегливість, стриманість; 9-й рік життя – незалежність, «ініціативність – старанність», витримка, наполегливість.

Отже, провідними детермінантами, які визначають вольове становлення особистості, у дівчат є ініціативність, у хлопців – відповідальність. Вольове становлення дітей обох статей розгортається за трьома сюжетними лініями, де у дівчат основною лінією є «від активності до стриманості та до наполегливості», а у хлопчиків «від витримки до активності та до сміливості» [4].

Стосовно вольового зусилля, то його прояви у молодшому шкільному віці виявляються здебільшого у трьох ситуаціях: 1) у стані втоми; 2) при подоланні фізіологічно зумовлених труднощів; 3) у розумовій діяльності за наявності перешкод.

З'ясовано, що розвиток вольових якостей у ситуаціях прояву вольового зусилля у стані втоми виразніший у дітей, які здатні до вольового зусилля на всіх етапах роботи. Протилежні тенденції спостерігаються у групі «повної відсутності здатності до вольового зусилля». Ситуації коливання у проявах вольового зусилля виразнішу динаміку мають у вольових якостях дівчат. Міра здатності до вольового зусилля у ситуаціях подолання фізіологічно зумовлених труднощів істотніше пов'язана з вольовими якостями хлопців. Загальна динаміка прояву вольових якостей за наявності вольового зусилля схожа для обох статей. Здатність до вольового зусилля у розумовій діяльності за наявності перешкод у дівчат полягає у розвитку вольового комплексу з наступною його стабілізацією (у хлопців додатковим стимулом знову постає зовнішня стимуляція діяльності).

Таким чином, формування вольової саморегуляції у молодшому шкільному віці (на прикладі дітей 7-9 років) передбачає створення сприятливих умов для формування конкретних вольових якостей однаково з урахуванням віку і статі (аналогічно це стосується тактики щодо вольового зусилля) [4]. Зрештою, цілеспрямоване формування таких якостей та здатності до вольового зусилля набувається досвід переживання успіху «влади над собою», який формується через розвинений самоконтроль і вміння оцінювати результати

своїх дій. Однак таке можливе лише тоді, якщо з самого початку ці дії були «мотиводоцільними» і «організованими» (тут ми повторимося: «не розуміючи чого прагнеш, не отримаєш бажаний результат, оскільки не знаєш, чого саме бажаєш!»).

**Висновки:** 1. Потрапивши у надзвичайну ситуацію, людина, яка мала досвід переживання успіху «влади над собою», буде готовою до конструктивної поведінки через попередньо набутий досвід вольової саморегуляції у повсякденному житті. 2. Такий досвід має увиразнюватися у молодшому шкільному віці, оскільки одним із його особистісних новоутворень є довільність дій. Надалі він стане автоматизованим, дозволяючи зберегти значні ресурси (емоційні, інтелектуальні, фізичні тощо) і своєчасно розпочати реконструкцію попередньо сформованої неактуальної адаптаційної системи життєдіяльності.

### Список літератури

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
2. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Москва : Изд-во УРАО, 1998. 144 с.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Москва : Изд-во Эксмо, 2005. 960 с.
4. Поліщук С. А. Вольовий розвиток дітей молодшого шкільного віку : навч.-метод. посіб. Суми : Університетська книга, 2005. 158 с.
5. Поліщук С. А. Методичний довідник з психодіагностики : навч.-метод. посіб. Суми: Університетська книга, 2009. 442 с.
6. Штука А. Т. Психологические особенности формирования произвольности действий у младших школьников : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Киев, 1987. 151 с.
7. Шульга Т. И. Возрастные особенности волевых качеств школьников и их формирование в процессе физического воспитания : дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Москва, 1986. 222 с.