

ОБУМОВЛЕНІСТЬ ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЙНОСТІ МОЛОДІ МЕХАНІЗМАМИ ІНТРАПСИХІЧНИХ ВПЛИВІВ

У статті розглянуто психологічну сутність феномену гармонія. Визначено, що важливе значення для відчуття особистістю внутрішньої гармонійності мають інтрапсихічні впливи, зокрема саморегуляція. Представлено результати емпіричного дослідження суб'єктивного відчуття внутрішньої гармонійності студентками строкової служби. Висвітлено взаємозв'язки між саморегуляцією і внутрішньою гармонійністю молоді. Показано, що більш гармонійними відчують себе молоді люди, у яких високий рівень саморегуляції. Емпірично обґрунтовано залежність суб'єктивного відчуття гармонійності особистості від рівня її саморегуляції.

Ключові слова: *психологічна гармонія, гармонійність, інтрапсихічні впливи, психічна саморегуляція, молодь.*

Постановка наукової проблеми. Упродовж багатьох тисячоліть люди прагнули до гармонійного співіснування з довкіллям, тому дослідження феномену гармонії є досить актуальною проблемою сучасної психології, адже за широкою вживаністю поняття «гармонія» у повсякденному житті, на рівні наукового знання дана проблема залишається мало вивченою. Відкритим залишається питання щодо методологічної основи, на якій мають ґрунтуватися дослідницькі матеріали у розрізі вивчення психологічної сутності гармонії, її компонентів, сфер та ін.

Зазвичай, прагнучи до гармонійного існування, люди створюють навколо себе зовнішній комфорт: гармонійний інтер'єр з гармонійними кольорами і формами, гармонійну галявину біля оселі тощо. При цьому, досить рідко вони прагнуть до психологічної гармонії всередині себе, що призводить до проявів різних негативних явищ, які ми спостерігаємо у сучасному світі.

Всебічний аналіз феномену гармонії в психології, з нашого погляду, дозволить ґрунтовно осмислити механізми гармонійного поєднання у житті людини цілей, ціннісних орієнтацій, відповідності рівням домагань, узгодженості внутрішнього «Я» із зовнішнім світом. Думається, важливого значення у цьому відношенні набувають інтрапсихічні (внутрішні) впливи, які спроможні врегулювати стани, поведінку, діяльність людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему психологічної гармонії на сьогодні досліджують М.Й. Варій [1], О.І. Мотков [6], Л.В. Куліков [4] та ін. На думку вчених, гармонія – це внутрішня і зовнішня упорядкованість, узгодженість, цілісність явищ і процесів; поєднання індивідуальних чи особистісних позитивних рис. З нашого погляду, гармонія – це екопсихологічна категорія, яка являє собою динамічний стан, що відображає прояв у свідомості й вчинках особистості ідеї порядку та узгодженості її внутрішнього «Я» з природним, соціальним і предметним світом, а також самоврегулювання людиною системи пропорційності основних сфер життєдіяльності [9].

Гармонійність – характеристика особистості, яка визначається мірою оптимальності співвідношення сили різноспрямованих і полярних мотивацій, з психологічними можливостями та з поведінковими проявами («згодою з самим собою»), рівнем конструктивності стосунків з людьми і з навколишньою природою, характером переважаючого емоційного тону та ін. Гармонійний стан особистості передбачає наявність деякого рівня суперечності, стимулюючого саморозвиток і смак до життя. Наявність суперечності особистості, неповнота її узгодженості з собою і зі Світом, самозадоволеність, процеси самовипробування і саморозвитку є істотною ознакою гармонійної особистості і гармонійного життя людини. Можна відзначити, що це протиріччя і проблеми, які реально вирішуються самою особистістю шляхом проб і помилок, спроб спеціальної самоорганізації своєї життєдіяльності [2; 6; 8].

Однією з важливих ознак гармонійності особистості є узгодженість внутрішнього «Я» та зовнішнього світу, така узгодженість передбачає постійну взаємодію зовнішніх впливів, які людина отримує від оточення, та внутрішніх, тобто самовпливів. Слушною у цьому контексті є думка В.О. Татенка: «кожний вплив, який людина спрямовує оточенню, є водночас її впливом на саму себе. Це вплив опосередкований. З іншого боку, цілеспрямований вплив на самого себе може суттєво вплинути на зміст і форму впливів, які я адресує оточенню» [7, с.70]. Говорячи про складність проблеми самовпливів, вчений приходить до думки щодо значимості регулятивних процесів як механізмів інтрапсихічних впливів.

Феномен саморегуляції став предметом дослідження багатьох вчених. Так, В.І. Морасанова [5] під саморегуляцією розуміє інтегративні психічні явища, процеси і стани, що забезпечують самоорганізацію різних видів психічної активності людини, цілісність індивідуальності та становлення буття людини.

Завдяки дослідженням О.А. Конопкіна [3] на прикладі сенсомоторної діяльності були виділені індивідуально-типологічні особливості регуляторних процесів планування (ставлення мети), моделю-

вання ситуацій досягнення, програмування дій, оцінювання результатів та корекції, тобто процесів, які реалізують основні компоненти системи саморегуляції активності та діяльності особистості. Автор розглядає усвідомлену саморегуляцію як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини щодо ініціації, побудови, управління, підтримки різними видами і формами довільної активності, безпосередньо прийнятими людиною цілями.

У функціональному плані в саморегуляції поведінки можна виділити часові межі або часові фактори, які визначають два основних типи саморегуляції поведінки:

Перший тип (тактичний) – це саморегуляція, яка має чіткі часові межі свого здійснення: передбачає управління поведінкою протягом короткого проміжку часу в конкретних ситуаціях діяльності або спілкування й обумовлена конкретним поведінковим актом, дією або вербальними проявами.

Другий тип (стратегічний) – це саморегуляція поведінки протягом довготривалого часу; вона пов'язана з плануванням особистістю цілеспрямованих змін в самій собі. Ця форма базується на досвіді самопізнання механізмів оволодіння своїми внутрішніми резервами, які направлені на найбільш повну реалізацію себе, а також забезпечує підпорядкування мотивів протягом усього життя, побудову ієрархії мотивів, вирішення конфліктів між індивідуальними, соціальними та духовними мотивами.

На переконання вчених, саморегуляція являється механізмом збалансування й управління внутрішніми станами особистості. Відтак, можна говорити, що гармонійний стан особистості – це в цілому саморегулюючий стан і саморегулюючий процес.

Беручи до уваги викладені вище положення, **метою статті** є з'ясування обумовленості суб'єктивного відчуття внутрішньої гармонійності рівнями саморегуляції у молодих людей з різною організацією життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів. Вибіркову сукупність склали студентки-магістрантки психолого-педагогічного факультету денного відділення Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка та курсанти 169 навчального центру (смт. Десна, Чернігівська обл.). Загальна кількість респондентів 138 осіб, з них 50% дівчат та 50% хлопців. Вік учасників 18-24 роки.

Для дослідження було використано методики: «Особистісна біографія» (О.І. Мотков) та «Діагностика саморегуляції» (В.І. Морасанова).

Узагальнені результати дослідження рівнів відчуття гармонійності та здатності до саморегуляції студенток психолого-педагогічного факультету та курсантів строкової служби наведені у таблиці 1.

За даними табл. 1, порівнюючи відсоткові значення рівнів відчуття внутрішньої гармонійності і саморегуляції, можна сказати, що 47.8% курсантів мають високий рівень відчуття гармонійності, у той час як серед студенток психологічного профілю даний відсоток сягає лише 9.5%.

Таблиця 1

Показники рівнів відчуття гармонійності та саморегуляції студенток і курсантів (у %)

рівні вибірка	Відчуття гармонійності			Саморегуляція		
	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Студентки	9.5	54.5	36.0	56.0	44.4	0
Курсанти	47.8	48.0	04.2	59.8	40.2	0

На середньому рівні гармонійними себе відчуває 54.5% студенток та 48.0% курсантів. І як бачимо з табл.1, лише 04.2% курсантів не відчувають внутрішнього балансу, поряд із цим серед майбутніх психологів таких 36.0 %. З нашого погляду, такі результати вказують, що особливості життєдіяльності курсантів більшою мірою їх внутрішньо організовує, ніж стиль життя студенток-психологів. Можна припустити, що факторами впливу на це є: чіткий розпорядок дня, прагнення принести користь державі у складний для неї час, стать (так як дівчата, враховуючи гендерні особливості, більше заглиблюються у свій внутрішній світ, рефлексують, емоційно переживають певні життєві ситуації). Проте, дане припущення потребує спеціальних емпіричних перевірок.

Порівнюючи показники рівнів саморегуляції можна сказати, що і студентки і курсанти володіють навичками саморегуляції. Про це свідчить той факт, що низький рівень саморегуляції не спостерігається ні в курсантів, ні серед студенток (0%).

У відсотковому співвідношенні 59.8% курсантів та 56.0% студенток мають високий рівень саморегуляції. На рівні тенденції курсанти-хлопці більш самостійніші й гнучкіші, швидше адаптуються в нових умовах, усвідомлено формулюють мету. За високої мотивації на досягнення поставленої мети їхній стиль саморегуляції допомагає компенсувати вплив несприятливих для цього особистісних та характерологічних особливостей. Курсанти легше оволодівають новими видами активності, впевненіше почуваються в незнайомих ситуаціях, у них стабільніші успіхи в основних видах діяльності.

При аналізі за категоріями саморегуляції з'ясовано, що за шкалами «планування», «моделювання» і «програмування» вищі показники у курсантів, студентки ж мають вищі показники за шкала-

ми «оцінювання результатів», «самостійність» і «гнучкість».

За шкалою «оцінювання результатів» студентки мають дещо вищий бал (5.82), але він не дуже суттєво відрізняється від результату курсантів (5.74). Ці показники вказують на те, що і курсанти, і студентки можуть оцінювати розбіжність результатів з метою діяльності й причини цього, гнучко змінюють її відповідно до умов. Вони критично ставляться до своїх помилок, критичні до власних дій. Суб'єктивні критерії успішності достатньо стійкі, що покращує результати при збільшенні обсягу роботи, при чому, це не викликає у них внутрішніх труднощів. Показники за шкалою «планування» виявились дещо вищими у курсантів (5.84), ніж у студенток (5.62), проте різниці не є статистично значущою. Тобто, у молодих людей сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, їхні плани більш реалістичні, деталізовані, ієрархічні, дієві й стійкі, цілі діяльності плануються самостійно. Поставлена мета дуже часто буває досягнутою, планування характеризується дієвістю та реалістичністю.

За шкалою «гнучкість» результати наступні: середній бал студенток – 6.64, курсантів – 6.22. У курсантів у порівнянні зі студентками більші показники по шкалі «програмування»: курсанти мають показник 5.96, студентки – 5.44. Курсанти більш схильні до продумування способів своїх дій і поведінки для досягнення поставлених цілей, вони деталізують програми, які розробляють. 6.04 – середній показник курсантів за шкалою «моделювання», на противагу дівчатам, які отримали 5.20 балів. Такі результати можуть вказувати, що курсанти краще, у порівнянні зі студентками, здатні виокремлювати значимі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому. Це виявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержаних результатів прийнятним цілям. В умовах несподіваних змін обставин, при зміні способу життя, переході на іншу систему роботи курсанти більш гнучко здатні змінювати модель поведінки і, відповідно, програмувати дії, ніж майбутні психологи.

За шкалою «самостійність» показники у студенток – 6.20, у курсантів – 5.30 (при $p < 0,05$). Для студенток більш характерною є автономність в організації активності, вони здатні самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненню мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Студентки частіше за все не залежні від думок і оцінок тих, хто їх оточує. Вони не прагнуть слідувати чужим порадам. За відсутності сторонньої допомоги у студенток не виникають регуляторні збої.

За допомогою кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі зв'язки між компонентами саморегуляції та суб'єктивним

відчуттям гармонійності молодими людьми, результати аналізу наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язки гармонійності особистості зі складовими саморегуляції

Компоненти гармонійності та складові саморегуляції	Коефіцієнт кореляції
Гармонійність особистості / планування	$r = 0.218$ при $p \leq 0.05$
Гармонійність особистості / моделювання	$r = 0.368$ при $p \leq 0.01$
Гармонійність особистості / програмування	$r = 0.225$ при $p \leq 0.05$
Гармонійність особистості / оцінювання результатів	$r = 0.199$ при $p \leq 0.05$
Гармонійність особистості / загальний рівень саморегуляції	$r = 0.377$ при $p \leq 0.05$

Як видно з табл. 2 існує прямий зв'язок між категоріями «гармонійність особистості» і «планування» ($r=0.218$, при $p \leq 0.05$), тобто усвідомлене планування діяльності сприяє відчуттю внутрішньої гармонійності. Також встановлено прямий взаємозв'язок між категоріями «гармонійність особистості» та «моделювання» ($r=0.368$, при $p \leq 0.01$). Це вказує, що людина, яка здатна гнучко змінювати модель своєї поведінки в умовах несподіваних змін, при зміні способу життя, переході на іншу систему роботи є більш гармонійною в порівнянні з іншими.

Спостерігається прямий зв'язок між категоріями «гармонійність особистості» і «програмування» ($r=0.225$, при $p \leq 0.05$). Думається, можна досягти високого рівня гармонійності за умови потреби людини в осмисленні способів своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. Значимий взаємозв'язок між категоріями «гармонійність особистості» й «оцінювання результатів» ($r=0.199$, при $p \leq 0.05$) ілюструє, що чим більш внутрішньо узгоджена й організована людина, тим адекватнішою є її самооцінка, чіткіше сформовані суб'єктивні критерії оцінки успішності досягнення результатів.

Кореляційний зв'язок між категоріями «гармонійність особистості» та «загальний рівень саморегуляції» ($r=0.377$, при $p \leq 0.05$) підтверджує наше теоретичне припущення стосовно обумовленості внутрішньої гармонійності особистості її внутрішніми впливами, зокрема здатністю до саморегуляції.

Висновки і перспективи подальшого дослідження.

Таким чином, здійснений нами теоретико-емпіричний аналіз досліджуваної проблеми дозволив виділити ряд узагальнень, значущих у контексті даної теми.

Гармонійність – характеристика особистості, яка визначається мірою оптимальності співвідношення сили різноспрямованих і полярних мотивацій, з психологічними можливостями та з поведінковими проявами людини («згодою з самим собою»). Важливою ознакою гармонійності особистості є узгодженість її внутрішнього «Я» та зовнішнього світу. Механізмом збалансування і управління внутрішніми станами особистості є саморегуляція.

Емпірично з'ясовано, що загалом сучасні молоді люди суб'єктивно відчують себе гармонійно розвиненими. Більш гармонійними відчують себе хлопці-курсанти, це може бути пов'язаним з особливостями організації їх життєдіяльності.

З'ясовано умовленість внутрішньої гармонійності особистості її здатністю до саморегуляції, чим більше у людини розвинені навички саморегуляції, тим гармонічнішою вона себе відчуває.

Проведене дослідження лише частково торкається окресленої проблеми і потребує подальшого наукового теоретико-емпіричного аналізу. Перспективи подальших розвідок вбачаються у встановленні взаємозв'язків між іншими механізмами інтрапсихічних впливів та рівнями прояву особистістю гармонійності.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посібник для студ. психол. і педагог. спеціальностей / М.Й. Варій. – Львів: Край, 2005. – 954 с.
2. Естетика: Підручник / Л. Т. Левчук, Д. Ю. Кучерюк, В. І. Панченко; за заг., ред. Л. Т. Левчук – К.: Вища шк., 1997. – 399 с.
3. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно- функциональный аспект // Вопросы психологии. – 1995. – № 1.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
5. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека. / В. И. Моросанова; Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. – М.: Наука, 2010. – 519 с.
6. Мотков О.И. Личность и психика. Сущность, структура и развитие. – Самара: Бахрах-М, 2008 - 160 с.
7. Татенко В.О. Соціальна психологія впливу : монографія / В.О. Татенко. – К.: Міленіум, 2008. – 216 с.
8. Шевченко І.В. Ідея гармонії як принцип людського життєвпорядкування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук. : спец.

09.00.03 / Шевченко Ірина Вікторівна К., 2004. – 20 с.

9. Шлімакова І.І. Екопсихологічна сутність феномену «гармонія» у свідомості студентської молоді / І.І. Шлімакова // Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Житомир, 2011. – Вип. 26 . – С. 581-589.

Spisok vikoristanih dzherel

1. Varij M.J. Zagal'na psihologiya: navch. posibnik dlya stud. psihol. i pedagog. special'nostej / M.J. Varij. – L'viv: Kraj, 2005. – 954 s.
2. Estetika: Pidruchnik / L.T. Levchuk, D.Y. Kucheryuk, V.I. Panchenko; za zag., red. L.T. Levchuk – K.: Vishcha shk., 1997. – 399 s.
3. Konopkin O.A. Psihicheskaya samoregulyaciya proizvol'noj aktivnosti cheloveka. Strukturno- funkcional'nyj aspekt // Voprosy psihologii. – 1995. – № 1.
4. Kulikov L.V. Psihogigiena lichnosti. Voprosy psihologicheskoy ustojchivosti i psihoprofilaktiki: Uchebnoe posobie. – SPb.: Piter, 2004. – 464 s.: il. – (Seriya «Uchebnoe posobie»).
5. Morosanova V.I. Samoregulyaciya i individual'nost' cheloveka. / V.I. Morosanova; In-t psihologii RAN; Psihologicheskij in-t RAO. – M.: Nauka, 2010. – 519 s.
6. Motkov O.I. Lichnost' i psihika. Sushchnost', struktura i razvitie. – Samara: Bahrah-M, 2008 - 160 s.
7. Tatenko VO. Social'na psihologiya vplivu : monografiya / V.O. Tatenko. – K.: Milenium, 2008. – 216 s.
8. Shevchenko I.V. Ideyagarmoniiyakprinciplyuds'kogozhittevporyadkuvannya : avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. filos. nauk. : spec. 09.00.03 / SHevchenko Irina Viktorivna K., 2004. – 20 s.
9. Shlimakova I.I. Ekopsihologichna sutnist' fenomenu «garmoniya» u svidomosti students'koï molodi / I.I. Shlimakova // Aktual'ni problemi psihologii. T. 7. Ekologichna psihologiya / In-t psihologii im. G. S. Kostyuka APN Ukraini. – Zhitomir, 2011. – Vip. 26 . – S. 581-589.

Шлімакова І.І. Обусловленность внутренней гармоничности молодежи механизмами интрапсихических влияний

В статье рассмотрена психологическая сущность феномена гармония. Определено, что важное значение для ощущения личностью внутренней гармоничности имеют интрапсихические влияния, в частности саморегуляция.

Представлены результаты эмпирического исследования субъективного ощущения внутренней гармоничности студентками психологического профиля обучения и курсантами срочной службы. Отражено взаимосвязи между саморегуляцией и внутренней гармоничностью молодежи. Показано, что более гармоничными чувствуют себя молодые люди, у которых высокий уровень саморегуляции. Эмпирически обоснована зави-

симость субъективного ощущения гармоничности личности от уровня ее саморегуляции.

Ключевые слова: *психологическая гармония, гармоничность, интрапсихические влияния, психическая саморегуляция, молодежь.*

Shlimakova I.I. Young people's inner harmoniousness conditionality on the mechanisms of intrapsychic effect

The author considers the psychological essence of the term «harmony». It is shown that harmony is an ecopsychological category which is a dynamic state reflecting the manifestation of consciousness in the individual's actions, the order and coherence of his or her internal «I» with the natural, social and object world, as well as self-regulation of the proportionality system in the main spheres of life by the individual. It is determined that trapsin effects, in particular self-regulation, are of great importance for the individual's internal harmony.

The author presents the results of empirical investigation of the subjective internal harmony among the students of the psychological department and cadets who have different levels of self-regulation.

It is empirically proved that the students who will psychologists and cadets consider themselves be harmoniously developed personalities, boys-cadets feel themselves subjectively more harmonious.

The vast majority of those who have been examined have a high level of self-regulation, which is characterized by the awareness and interconnectedness of regulatory parts. The author determines the ties between self-control and internal harmony. It is shown that those people who have a high level of self-regulation feel themselves more internally harmonious.

It is empirically proved that the feeling of the individual's harmony depends on the level of self-regulation.

Keywords: *psychological harmony, harmoniousness, influencing, psychical self-regulation, young people.*