

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Паркулаб О.Г. Терапевтичний діалог як співтворчість консультанта і клієнта. *Габітус*. № 15, 2020. С.187-191. Психологічний часопис. 2020. № 6(4). С. 195– 203.
2. Spinelli E. *Demystifying Therapy*. London, 2014. 397 p.

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ»

Пашолка М.І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*  
[mayrei.mary@gmail.com](mailto:mayrei.mary@gmail.com)

Важливим показником психічного здоров'я є ефективна саморегуляція, тобто управління собою, регулювання свого емоційного стану та планування свого життя. Регулярне, свідоме управління своїм станом є запорукою профілактики серцево-судинних та інших захворювань, умовою гармонійного самопочуття та запорукою ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Досконалість саморегуляції визначає успішність, продуктивність і результат життя людини. Людина сама визначає цілі своєї поведінки та здійснює їх будь-якими доступними засобами. Проблемі саморегуляції присвячено низку праць, у яких вона розглядається у структурі діяльності (М. Гриньова, Є. Ільїн, В. Калін, М. Кононова, Г. Леонова, Ю. Стрелков та ін.). У контексті особистості саморегуляція розглядається К. Абульхановою-Славською, О. Конопкіним, О. Осницьким та ін. Сучасними дослідниками розроблена концепція усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, описана структурно-функціональна модель процесу саморегуляції, визначено поняття «стиль саморегуляції», розроблено діагностичний інструментарій для визначення індивідуальних особливостей саморегуляції (Є. Коноз, О. Конопкін, Н. Круглова, В. Моросанова, О. Осницький, Г. Пригін, В. Степанський та ін.).

У сучасній літературі можна знайти роботи, присвячені дослідженню саморегуляції функціональних станів людини (Л. Дика, А. Кузнєцова, Г. Леонова, О. Прохоров, В. Семикін та ін.). На провідну роль смислових утворень у процесі саморегуляції вказують Б. Братусь, В. Іванніков, З. Карпенко, Д. Леонтєв, С. Максименко, Г. Радчук, А. Сірій, В. Чудновський, М. Яницький та ін., однак, недостатньо вивченою залишається психологічна структура смислових аспектів саморегуляції особистості та їх взаємозв'язки. Адаптивність, яка притаманна кожному живому організму, визначає різноманітність його поведінки, рівень пристосованості, гармонійність особистості у взаємодії з соціумом, її задоволеність або незадоволеність собою і своїм життям. Процес адаптації спрямований на підтримку стану гомеостазу. Тому в повсякденному житті люди інтуїтивно розвивають здатність до саморегуляції. Це означає, що вони пристосовуються до життєвих подій та емоцій у прийнятний спосіб, застосовують навички, набуті на особистому досвіді, для зменшення емоційної напруги та будують плани для досягнення своїх життєвих цілей, які

відповідають їхнім справжнім можливостям. Психологічно здорові люди більш продуктивні, здатні насолоджуватися життям і мають незмінну психічну рівновагу. Це є свідченням прогресивної адаптації, за умови, що напрямок адаптації відповідає напрямку розвитку. Психологія саморегуляції відображає проблему зміни особистості в мінливому світі [1, с. 25]. У сучасній психології теорія саморегуляції покликана пояснити механізми, що продукують певну поведінку людини на основі ймовірності раціональних індивідуальних рішень, коли вони здійснюються з певною метою, а не на основі бажань. Однак у визначенні цього явища як такого все ще існують певні труднощі через відсутність єдиного підходу до проблеми та розмаїття теоретичних пояснювальних конструкцій. Саморегуляцію традиційно поділяють на біологічну (рефлекторну, як вищу форму біологічного) та свідомо контрольовану. У біології саморегуляція розглядається як властивість складних систем, що підтримує внутрішню стабільність завдяки скоординованим реакціям і забезпечує встановлення та підтримання узгодженості між елементами в їхній спільній діяльності для здійснення загальної поведінки в межах системи/середовища. Біологічна саморегуляція – це складний, генетично закодований, рефлекторний внутрішній процес, який лежить в основі росту, розвитку, життєдіяльності та захисних функцій організмів. Рефлекторна саморегуляція забезпечує сприйняття сигналів навколишнього середовища. Наприклад, робота серця може змінюватися під впливом різкого поштовху, сприйнятого як образ чи запах. Здатність організму рефлекторно змінюватися лежить в основі феномену навіювання [2, с. 60].

Свідомо контрольована регуляція є загальною властивістю всієї психічної діяльності людини та пов'язана з потребою привести образ себе і світу в якнайбільшу відповідність з реальністю. Зрештою, психіка – це саморегульована система, здатна підтримувати свої функції. Методи психічної саморегуляції допомагають нівелювати фактори, що порушують її постійну рівновагу та призводять до саморуйнування.

У більшості випадків саморегуляцію намагаються звести до питання свідомого контролю людини над власною поведінкою та вчинками. Іноді саморегуляцію розуміють як мимовільний психічний процес, спрямований на вдосконалення. Індивідуальні особливості саморегуляції залежать від конкретних умов ситуації, особливостей нервової діяльності, особистісних якостей і звичок організації діяльності. У будь-якій поведінці людини можна виділити два типи психічної регуляції: індивідуальний та особистісний. Психічна регуляція на індивідуальному рівні характеризується прагненням підтримувати засвоєний орієнтовний план дій і відповідність між людиною та вимогами реальності. Одного разу засвоєний спосіб життя стає стереотипом реакцій і поведінки та змінюється лише в деталях. Активність суб'єкта викликається лише зовнішніми стимулами – порушеннями рівноваги. Індивід не намагається зруйнувати стан рівноваги, сформований у процесі взаємодії з дійсністю. Особистість (другий рівень психічної регуляції) характеризується

постійними змінами, відмовою від старих неефективних форм діяльності і переходом до якісно нових завдань, що вимагають зміни особистості. Суб'єкт сам, за власним рішенням, руйнує встановлену рівновагу і спрямовує свою діяльність на нові форми взаємодії [2, с. 60].

Гнучка дія означає діяти як «особистість» в одних видах діяльності і як «індивід» в інших. Цілями психічної саморегуляції є: підтримка працездатності; адаптація до стресових ситуацій (забезпечення життєдіяльності); збереження здоров'я і збалансованого функціонування. При цьому позитивні зміни досягаються за допомогою внутрішньої регуляції, здійснення позитивного впливу на основі внутрішніх ресурсів особистості. Саморегуляція включає в себе здатність контролювати свою вербальну та рухову активність, контролювати свої думки та емоційні переживання, керувати собою, діяти відповідно до своїх переконань та цінностей, поводитися адекватно соціально, дотримуватися соціальних норм і правил, бути коректним за відсутності зовнішнього контролю та соціально схвалюваної поведінки. Психологічна саморегуляція – це здатність людини організовувати власну діяльність, здійснювати свідомий вплив на власні психічні стани і властивості, підтримувати або змінювати характер свого функціонування. Дослідники здебільшого сходяться на думці, що основне завдання саморегуляції — зняти психофізіологічну напругу, зробити стресову реакцію актуалізованою та запобігти її небажаним наслідкам.

Отже, саморегуляцію в широкому сенсі можна розуміти не тільки як процес приведення себе в оптимально функціонуючий стан, але й як управління своїм особистісним рівнем (цілепокладання, розуміння свого життєвого шляху, самореалізація), поведінкою, діяльністю і спілкуванням. Для того, щоб відбувалася свідомо саморегуляція, людина має усвідомити її необхідність. Саморегуляція починається з виявлення мотиваційних суперечностей всередині себе, що спонукає до глибшого самопізнання та пошуку шляхів виходу з ситуацій, які не задовольняють людину. Внутрішні протиріччя дають поштовх до реконструкції певних аспектів особистості.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
2. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як чинник її психологічного благополуччя. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: [Текст] : Матеріали V Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2020 р.) : матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Київ. 2020. С. 59–62.
3. Тітова Т. Є. Сміслові аспекти саморегуляції особистості. Психологія і особистість. 2016. № 1 (9). С. 217–225.