

**УДК 159.94**

*Сергієнко Н.П., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail Sergienko@nuczu.edu.ua*

*Сугак О.С., магістр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ, e-mail oksanasuhak@gmail.com*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТІ**

У статті представлений аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції особистості в сучасних наукових дослідженнях. Проведено дослідження по вивченню основних функцій саморегуляції, проведений аналіз механізмів саморегуляції.

*Ключові слова.* Саморегуляція, види, функції, механізми саморегуляції.

*Sergienko N. P., k. psychol. nauk, dozent, dozent kafedry psichologii deyatel'nosti v osobennykh usloviyakh NUCZU, e-mail Sergienko@nuczu.edu.ua*

*Suhak O. S., magistr sotsial'no-psichologicheskogo fakul'tetu NUCZU, e-mail oksanasuhak@gmail.com*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ**

В статье представлен анализ теоретических подходов к проблеме саморегуляции личности в современных научных исследованиях. Проведено исследование по изучению основных функций саморегуляции, проведен анализ механизмов саморегуляции.

*Ключевые слова.* Саморегуляция, виды, функции, механизмы саморегуляции.

*Sergienko N. P., k. psychol. Sciences, associate Professor of psychology of activities in special conditions of nuczu, e-mail Sergienko@nuczu.edu.ua*

*Suhak O. S., magister of social-psychological faculty NWHSU, e-mail oksanasuhak@gmail.com*

## **PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SELF-REGULATION PERSONALITY**

The article presents statistical analysis of theoretical approaches to the problem of self-identity in modern scientific researches. The research devoted to basic functions of self-regulation, research conducted the analysis of self-regulation mechanisms.

*Keywords.* Self-regulation, types, functions, mechanisms of self-regulation.

**Постановка проблеми.** Сьогодні, в століття високої конкуренції, людина повинна саморозвиватися для досягнення певної мети у своїй

професійній справі. Для того щоб стати кращим, не обов'язково чекати вказівок від керівників, можна зробити щось і самому. Адже, самоорганізація ефективна не тільки для підприємства, але і для людини, так як самоорганізація - це процес саморозвитку, а саморозвиток - це ще одна основа особистого успіху людини.

Завершаючою ланкою цілісного процесу самосвідомості є саморегуляція особистістю складних психічних актів, власної поведінки. Під саморегуляцією в структурі самосвідомості у вузькому сенсі розуміють таку форму саморегуляції поведінки, яка передбачає момент включеності в неї результатів самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе, причому ця включеність актуалізована на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи від мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого ефекту поведінки.

Феномен “саморегуляція” став предметом пильної уваги багатьох дослідників: О.А. Конопкін, Г.С. Нікіфоров, А.К. Осніцький, І. А. Трофімова, Л.І. Божович, І.В. Дубровіна, В.С. Мухіна, І.С. Кон, І. І. Чеснокова, С.Л.Рубінштейн та інші [1;3].

На сучасному етапі саморегуляція визначається як системний процес, який забезпечує адекватним умовам зміну, пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому з її рівнів. Поняття саморегуляція широко використовується в різних галузях науки (від лат. *regulare* – приводити до порядку, налагоджувати), яке в енциклопедичному варіанті визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності, отримало розвиток як в закордонній, так і в вітчизняній психології.

**Мета роботи** - аналіз сучасного стану наукового вивчення саморегуляції особистості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Теоретичні основи психічної саморегуляції закладені І.М. Сеченовим. Ним першим було введено в психологічну науку системні принципи управління і регуляції, показано, що

психічні процеси розвиваються в трудовій діяльності, виконують функцію відображення зовнішніх умов контролю та регуляції рухів. Теоретичні основи І.М.Сеченова стали підґрунтям для експериментальних програм В.М. Бехтерева, І.П. Павлова, М.І. Вавилова, німецького психотерапевта І.Г. Шульца і англійського невропатолога Е. Джекобсона. Проаналізувавши відповідні досягнення медицини, вони обґрунтували і розробили напрямок, який був заснований на саморегуляції функцій організму, емоційно-вольовій і соматичній сферах особистості [1; 2].

Вагомий внесок в поняття саморегуляції зробив Л.С. Виготський. Він поєднував специфічно людський спосіб регуляції зі створенням і застосуванням знакових психологічних знарядь та вбачав його у явищі оволодінням власною поведінкою. Знаки розумілися ним як штучні стимули-знаряддя, які свідомо вводять в психологічну ситуацію і які виконують функцію автостимуляції [3].

С.Л. Рубінштейн поєднував вищий рівень саморегуляції з появою почуттів світосприйняття, які розумілися ним як свідомі ціннісні відносини людини до світу, іншим людям, до самого себе [1].

Концепцією О.М. Леонтьєва було покладено початок досліджень зі «зв'язаною системою особистісних цілей», міжмотиваційних відносин, які характеризують собою створення особистості. Найсильнішим регулятором життєвих процесів О.М. Леонтьєв вважав «особистісний смисл». Саморегуляція в контексті розгляду «особистісних смислів» розуміється як особлива діяльність, «внутрішня праця» або «внутрішній поштовх душевних сил» спрямованих на поєднання систем особистісних смислів [4].

Подальша конкретизація ідей Л.С. Виготського, С.Л. Рубінштейна, О.М. Леонтьєва була втілена в концепції смислових утворень особистості (О.Г. Асмолова, Б.С. Братуся та інших) [1;2].

Ґрунтуючись на різних аспектах людського існування дослідники виділяють декілька рівнів психічної саморегуляції. В.А. Машин [3] виділяє індивідний і особистісний рівні саморегуляції відповідно до спрямованості

активності (і її суб'єктом): на самозбереження і підтримку рівноваги з середовищем перший, індивідний рівень; на розвиток, інтеграцію і психологічне зростання – другий, особистісний. У площині розвитку і функціонування психіки виділяються несвідомий і свідомий рівні саморегуляції, в площині діяльності – операціонально-технічний (предметно-діяльнісний) і мотиваційний (особистісно-діяльнісний).

**Виклад основного матеріалу.** Під психічною саморегуляцією в класичній психофізіології розуміють систему складного реагування мозку та нервової системи людини на зовнішні та внутрішні подразники, що спрямоване на підтримку балансу між психофізіологічним й енергетичним станом людини та умовами навколишнього простору [2].

У більш широкому розумінні психічна саморегуляція – це свідомо контрольований людиною психічний самовплив з метою поліпшення свого стану. Функції свідомої саморегуляції дуже широкі.

Саморегуляція може здійснюватись поза свідомістю людини на рівні рефлексорних зв'язків у процесі впливу інформаційних, польових, хвильових подразників, може також здійснюватись за бажанням самої людини згідно з конкретною метою, якої хоче досягти людина.

Місце і роль психічної саморегуляції в житті людини достатньо очевидні, якщо взяти до уваги, що практично все її життя є нескінченна безліч форм діяльності, вчинків, актів спілкування і інших видів цілеспрямованої активності. Від ступеня досконалості процесів саморегуляції залежить успішність, надійність, продуктивність, кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Саморегуляція цілеспрямованої активності виступає як найбільш загальна і сутнісна функція цілісної психіки людини, в процесах саморегуляції реалізується єдність психіки у всьому багатстві що умовно виділяються її окремих рівнів, сторін, можливостей, функцій, процесів, здібностей і тому подібне [4].

Механізми саморегуляції мають місце вже на клітинному рівні організації діяльності життєдіяльності людини. У основі єдності і цілісності

організму людини як біологічної системи лежать два взаємозв'язані види саморегуляції: гуморальна або хімічна, і нервова.

Саморегуляція пронизує всі психічні явища, властиві людині, - саморегуляцію окремих психічних процесів: відчуття, сприйняття, мислення та ін.

Відповідно до принципу довільності слід розрізняти довільний і мимовільний види саморегуляції. Дії називаються довільними, якщо вони доступні самоконтролю. Витікає нерозривний зв'язок довільного зі свідомим, що було відмічене І.М. Сеченовим, який говорив, що довільний рух завжди свідомий. Позицію, близьку до сказаного, займає, коли піднімається питання про те, які дії можна віднести до довільних, а які до мимовільних. На думку автора, довільні дії характеризуються сумарною діяльністю кори і наявністю уявлення (образу) як регулятора дій. Неодмінною межею довільних дій є їх свідомий характер (наявність усвідомленої мети), тоді як усвідомленість довільних дій по ходу їх прояву може бути зовсім не обов'язковою. Вона з'являється зазвичай на головних етапах здійснення довільної дії [3].

Орієнтовними основами саморегуляції операціонально-технічного рівня (саморегуляції діяльності) виступають зразки розумових і моторних дій (І.М. Сеченов, П.К. Анохін, М.О. Бернштейн, Л.С. Виготський, П.Я. Гальперін), орієнтовними основами саморегуляції мотиваційного рівня (саморегуляції особи) виступають її ціннісно-сміслові утворення, смисложиттєві орієнтації (О.Г. Асмолов, Л.І. Божович, Б.С. Братусь, Б.В. Зейгарник, Д.О. Леонтьєв, Н.І. Непомняща і ін.) [2; 4].

Адекватність і ефективність саморегуляції визначається, в першу чергу, адекватністю (життєвою достовірністю) її орієнтовних основ (подібно до того, як адекватність сприйняття визначається адекватністю привласнених особою сенсорних еталонів, а адекватність мислення – адекватністю значень, на які спирається суб'єкт в своїх міркуваннях) О.В. Запорожець, Л.А. Венгер, Г.С. Костюк, Б.В. Зейгарник) [1].

Процес, психічної саморегуляції включає дії розпізнавання, оцінки і витікаючих звідси змін, що мають як організмичну (біологічну), так і особистісну (соціально опосередковану) природу (К. Роджерс). Орієнтовні основи і процеси (механізми) саморегуляції разом утворюють систему саморегуляції особи [4].

Вивчення саморегуляції функціональних станів ґрунтується на знаннях про саморегуляцію психофізіологічних і психічних станів, як зовнішніх і внутрішніх детермінантах стану. Функціональний стан є результатом взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант, при цьому внутрішні зміни у формі довільної і цілеспрямованої саморегуляції функціонального стану, готують людину до діяльності, передбачають її вимоги, проводять корекцію неоптимальних для діяльності станів і стимулюють резервні можливості. Тому визначальними в регуляції функціонального стану в процесі діяльності є внутрішні зміни, а саме саморегуляція, яка є умовою формування загальної системи регуляції і її стабільності.

Функція саморегуляції полягає в здатності розвивати певні внутрішні стани і таким чином компенсувати збурюючу дію умов і змісту діяльності, тим самим зберігаючи функціональний стан на рівні, необхідному для надійної роботи.

Саморегуляція — це цілісне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності цих систем, який виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта. Саморегуляція здійснюється в єдності енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів. При всій багатоманітності видів виявлення саморегуляція має наступну структуру [3]:

- прийнята суб'єктом мети її доцільної активності;
- модель умов діяльності;
- формат власне виконавчих дій;
- інформація про реально досягнуті результати;

- оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху;
- вирішення питання про необхідність і характер кореляцій діяльності.

За висловленням академіка І. П. Павлова, людина - це система, яка сама себе регулює, виправляє і навіть удосконалює [2]. Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично переключасться з однієї діяльності на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Як свідомий індивід, особистість несе відповідальність за наслідки здійснених виборів і скоєних дій.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції індивіда дозволив встановити, що вони залежать також від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей та від його звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Чим складніша здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до цілі, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Таким чином, зусилля виступає як важливий прояв вольової саморегуляції особистості.

Виділяють три основні типи механізмів саморегуляції. Ці механізми забезпечують умовнорефлекторність процесу саморегуляції особистості.

Усвідомлення фахівцем цих закономірностей буде позитивно впливати на процес свідомої саморегуляції за рахунок свідомої побудови у свідомості образів цих взаємопов'язаних процесів. Це буде основою входження цих образів у безпосередній резонанс із самими психічними процесами й стане стимулюючим фактором за рахунок вольового впливу.

Перший тип механізму психічної саморегуляції базується на співвідношенні активності, яка циркулює в мозку, та активністю, яка знаходить вихід за межі мозку. У випадках, коли кількість імпульсів, які циркулюють у мозку людини, переважає кількість, що знаходять вихід у зовнішній простір, напруженість психічного стану людини значно зростає, і

навпаки, напруженість психічної активності зменшується, коли кількість імпульсів, які знаходять вихід, перевищує. Тоді психіка людини перебуває в стані значно меншого напруження.

У цілому цей тип саморегуляції спрямовується організмом на подолання функціонального дисбалансу, який у силу значних факторів емоційного характеру почав проявляти себе в центральній нервовій системі. Розуміти закономірності відпрацьовування цього механізму особистості необхідно для того, щоб правильно орієнтуватись у вирішенні своїх конкретних проблем, пов'язаних із напруженим станом психіки, користуватись доцільними методами та прийомами її психічної регуляції [3].

Другий тип саморегуляції в основі свого механізму передбачає зміну кількості нервових імпульсів з метою недопущення можливого психічного перенапруження. Це визначає, що урівноважити інтенсивність нервових імпульсів можна за рахунок цілеспрямованої зміни тонусу конкретних груп м'язів та свідомої зміни частоти та інтенсивності дихання.

Цей тип механізму психічної саморегуляції пов'язаний зі зміною параметрів дихання людини, що призводить до припливу нервової імпульсації та змінює психічне напруження. Відомо, що вдих значно підвищує психічний тонус, а видих – знижує. Саме тому з метою, наприклад, значного підвищення тонусу нервової системи та в цілому психічної діяльності, людина може контролювати темп свого дихання (вдих робити в повільному темпі, а видих – енергійно, швидко).

Виходячи з цієї закономірності, варто також знати, що врівноважити свій психічний тонус, зменшити кров'яний тиск та нормалізувати частий пульс можна за допомогою такої системи дихання: короткий вдих, дуже повільний видих та незначна затримка дихання.

Якщо людина очікує на ситуацію, яка буде дуже погано впливати на її почуття й викликати негативні емоції, їй необхідно користуватись прийомами повного м'язового розкріпачення та диханням з більш тривалим видихом. Треба знати, що все це та інше можливе за рахунок об'єктивно існуючих



закономірностей. Так, активізація чи зменшення напруженості психічного стану людини за допомогою регулювання дихання обумовлена інтенсивністю забезпечення клітин головного мозку киснем [2; 3].

Третій тип саморегуляції психічної активності людини базується на взаємозв'язку її психічного стану та реагуванні психіки на сигнали та умови зовнішнього середовища. Практичне використання цієї закономірності дозволяє людині свідомо, шляхом змін зовнішніх розумів стимулювати(чи знижувати)активність своєї психіки. І це дуже розповсюджений шлях. До засобів, які дозволяють змінити психічну активність людини, відносять такі, як музика, поезія, різного роду ритуальні дії, кольори тощо.

Корисно ознайомитись із об'єктивно існуючими закономірностями функціонування мозку та використовувати їх у процесі самостійної свідомої психічної саморегуляції. Якщо свідомо не враховувати ці природні взаємозв'язки, можна нашкодити своєму організму та психіки.

Спонтанність користування людиною цими механізмами може призвести (і досить часто призводить) до захворювань. Наприклад, працівник відчуває співчуття до товариша, який важко захворів. Він дуже часто думає про це захворювання, починає відчувати жах (тобто починає часто створювати у своїй уяві образи цього захворювання). Цей образ сприйняття, який створено особою за рахунок механізму уяви, має хвильову структуру. Працівник спонтанно проектує його на свій організм. На польовому рівні образ (хвильова форма цього захворювання) накладається на польову форму здорового органа й призводить до змін у стані його здоров'я. Саме тому людям варто оволодіти методами свідомої психічної саморегуляції як важливим компонентом психічної культури [1].

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Загалом можна констатувати, що саморегуляція – це єдність соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості.

**Висновки.** Проведений нами теоретичний аналіз проблеми саморегуляції дозволяє зробити висновок, що саморегуляція визначається як системний процес, який забезпечує адекватним умовам зміну, пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому з її рівнів. Поняття саморегуляція широко використовується в різних галузях науки (від лат. *regulare* – приводити до порядку, налагоджувати), яке в енциклопедичному варіанті визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності, отримало розвиток як в закордонній, так і в вітчизняній психології.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Кандыба В.М. Психическая саморегуляция / В. М. Кандыба. – СПб.: Изд-во «Лань», 2001. – 448 с.
2. Моросанова В.И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / В. И. Моросанова, И. В. Плахотникова, Е. А. Аронова и др. – М.: Психологический ин-т РАО, 2006. – 320 с.
3. Никифоров Г.С. Психологические аспекты саморегуляции состояния / Г. С. Никифоров, Ю. И. Филимоненко, А. К. Польшин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. – 43 с.
4. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А. О. Прохоров. – М.: Знание, 2005. – 231с.

Саморегуляція визначається як системний процес, який забезпечує адекватним умовам зміну, пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому з її рівнів. Поняття саморегуляція широко використовується в різних галузях науки (від лат. *regulare* – приводити до порядку, налагоджувати), яке в енциклопедичному варіанті визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності, отримало розвиток як в закордонній, так і в вітчизняній психології.

У більш широкому розумінні психічна саморегуляція – це свідомо контрольований людиною психічний самовплив з метою поліпшення свого стану. Функції свідомої саморегуляції дуже широкі.

Саморегуляція може здійснюватись поза свідомістю людини на рівні рефлексорних зв'язків у процесі впливу інформаційних, польових, хвильових подразників, може також здійснюватись за бажанням самої людини згідно з конкретною метою, якої хоче досягти людина.

Саморегуляція — це цілісне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Саморегуляція є одним із рівнів регуляції активності цих систем, який виражає специфіку реалізуючих її психічних засобів відображення і моделювання дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта. Саморегуляція здійснюється в єдності енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів.

Аналіз загальних закономірностей саморегуляції індивіда дозволив встановити, що вони залежать також від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей та від його звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Чим складніша здійснювана психічна діяльність, тим більше перепон на шляху до цілі, тим більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Таким чином, зусилля виступає як важливий прояв вольової саморегуляції особистості.

Виділяють три основні типи механізмів саморегуляції. Ці механізми забезпечують умовнорефлекторність процесу саморегуляції особистості.

Self-regulation is a systematic process that ensures adequate conditions to changes, the plasticity of life subject to any of its levels. The concept of self-regulation is widely used in various fields of science (from the Latin. Regulare - to bring order, to establish), which is defined in encyclopedic as an appropriate functioning of live systems in a different levels of its organization and complexity. These definition used in foreign and national psychology.

In widely understanding psychological Self-regulation it is psychological Self-influence, which is monitoring by yourself, for improvement a condition. Functionality of self-regulation is very wide.

Self-regulation can be organized without people's consciousness in level of reflexive links in the process of influence of informational, pain and waves stimulus. Self-regulation can function if the human want it to achieve same reasons.

Self-regulation it is holistic functioning of living systems with different levels of organization and storage. Self-regulation is one of the level of regulation activity of this systems. Self-regulation is done with unity of energy, dynamic and semantic aspects.

Analysis of the general patterns of individual's self-regulation revealed that they also depend on the characteristics of nervous activity, personal qualities and habits of its actions in the organization, with formed in the process of education.

If mental activity is complex, then more obstacles on the way to the target, then more volitional efforts from person they need, especially if it is tired, feel weak inside. Thus, the effort serves as an important manifestation of self-willed personality.

There are three basic types of mechanics self-regulation. These mechanisms provide conditioned reflex of self-identity process.