

А. М. Килівник

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Я. О. Матвієнко

магістр кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОНЯТТЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено теоретичний аналіз психологічного змісту саморегуляції особистості. Розкрито різноманітні погляди та підходи науковців до вивчення цієї проблематики. Визначено психологічний зміст саморегуляції особистості як основного рушія її розвитку.

Ключові слова: саморегуляція, особистість, мотивація, психологія, мислення.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає в тому, що поняття саморегуляції особистості є надто неоднозначним, що призводить до відсутності чіткості і ясності у його розумінні. Його вивчали та вивчають багато науковців, проте до єдиного спільного пояснення дійти не вдалось, позаяк погляди на вищезазначений феномен є досить спірними та різноманітними. На нашу думку, це поняття є однією із основних рушійних сил у людини. Саморегуляція дає нам змогу «взяти себе в руки» і рухатися далі, розвиватися, проявляти себе у повній мірі. Людина завжди має вибір, ким їй бути та чим займатись. Саме саморегуляція і дає змогу нам це робити. Тому досить актуальним є деталізувати це поняття.

Мета статті. Головною метою роботи є здійснення теоретичного аналізу та внесення чіткості у психологічні особливості поняття саморегуляції особистості.

Виклад основного матеріалу. Саморегуляція – досить цікавий та новий напрямок, який має порівняно недовгу історію вивчення. Вивчення регулятивної функції психіки є фундаментальною категорією психології. У прикладному аспекті розвиток цієї проблеми став можливим та актуальним лише на певному етапі становлення психології як науки. Саморегуляція впливає з інших понять, тому згідно ієрархії її роль стає актуальною при їх наявності.

Окремі дослідження саморегуляції розпочалися в другій половині 80-х і більш активно – у 90-х рр. ХХ століття. В.О. Іванніков зазначає, що таке доволі пізні розгортання проблематики саморегуляції особистості детерміноване її нерозривним поєднанням із проблематикою волі, котра впродовж багатьох років не посідала належного місця в понятійній системі психологічної науки. Хоча таке поняття насправді є основою для багатьох понять, проте задля його появи необхідна

була певна база з інших не менш складних та спірних психологічних явищ. [3, с. 301].

Поняття саморегуляції актуалізується крізь призму гуманістичного підходу, за якого особистість розглядається з позиції свободи, активності, здатності до самовдосконалення та саморозвитку (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл та інші). Зокрема, як самостійний предмет дослідження саморегуляція висвітлена у соціально-когнітивній теорії особистості А. Бандури. Саморегуляція особистості, виходячи з думок вченого, формується за допомогою її поведінки, індивідуальних характеристик, особливо важливою з-поміж яких є мислення. Мислення кожної людини є особливим, так само як і характер особистості, тому і поняття саморегуляції залежить від індивідуальних особливостей особистості, характеру, мислення, темпераменту та багатьох інших характеристик. [2, с. 244].

З поглядів вітчизняної психології проблематика саморегуляції поведінки особистості виступає важливою складовою частиною принципу єдності свідомості і діяльності. Тобто, все, що ми робимо, залежить від наших думок, а наші думки виникають зі свідомості. Так само і навпаки – всі наші дії мають свій відбиток у нашій свідомості, що впливає на наше майбутнє, тому один без одного ці явища існувати не можуть, вони несуть досить важливий сенс у нашому житті.

Серед значимих аспектів проблеми саморегуляції слід назвати механізми регуляції різних форм поведінки, регуляторні особливості процесу усвідомлення суб'єктом діяльності власної позиції, взаємозв'язок саморегуляції з предметним світом. Тобто сутність полягає у регуляції власного Я і її взаємному впливу на все те, що знаходиться поза ним. Тобто присутність саморегуляції забезпечує людині адекватне існування у світі, гармонію з ним і із самою собою.

Досить цікаво мислить С.Л. Рубінштейн з приводу визначального характеру активності людини у власній поведінці та її регуляції. Процес саморегуляції він описує як єдність внутрішніх та зовнішніх особливостей психіки людини, які мають на меті досягнення певної цілі. Науковець зазначав, що регулятивні процеси виражаються в характері особистості, тому виходячи з цього включені у всі види активності людини та гарантують успіх її діяльності. Зв'язок регуляції та активності є нерозривним при розвитку особистості в цілому [7, с. 355].

Проблематика саморегуляції досить часто висвітлюється крізь призму діяльнісного підходу. С.Л. Рубінштейн вважав досить правильним пояснення особистості через її прояви в діяльності. Для нього була важлива роль, значення діяльності в особистісному становленні індивіда: «всі психічні процеси, з вивчення яких розпочався наш аналіз психічного змісту діяльності людини, протікають в особистості, і кожен з них у своєму реальному протіканні залежить від неї». Мається на увазі, що діяльність і є тією базою, яка тримає свою основу на усіх психічних процесах, тобто діяльність – це наслідок їх розвитку [8, с. 410].

К. Абульханова-Славська пояснює саморегуляцію як структурне утворення особистості, яке є поєднанням цілеспрямованих дій, що реалізуються у прийнятті усвідомлених рішень, обранні в оцінюванні способів реалізації того, що задумав, самоаналізі вчинків, визначенні позицій стосовно подій, ситуацій та ціннісного ставлення особистості щодо самої себе. Тобто саморегуляція відображається усім тим, від чого залежать наші дії, які ведуть нас до досягнення конкретних цілей. Ці явища є досить широкими та індивідуальними водночас [1, с. 170].

Дослідниця вважає найбільш доцільним вивчати саморегуляцію крізь призму особистісного підходу. У питанні про співвідношення понять особистість, суб'єкт та індивідуальність автор стверджує, що розглядати особистість як суб'єкт доречно через поняття саморегуляції, яке, в свою чергу, є своєрідним координатором різномодальних особистісних явищ у подоланні протиріч під час тієї чи іншої діяльності, адже нас часто супроводжують сумніви. Процес саморегуляції науковець вивчає з позиції активності людини. Таким чином людина постає як суб'єкт власної поведінки і діяльності, процесу саморегуляції тощо. Тобто людиною керує її свідомість, думки, характер та усі прояви саморегуляції [1, с. 177].

В особливостях організації процесу саморегуляції проявляються суттєві властивості активності людини, її соціально-психологічного відображення зовнішніх умов, вироблення системи моральних взаємин, взаємодії з навколишнім середовищем (соціальним, предметним тощо). Тобто саморе-

гуляція здійснює необхідний, бажаний зв'язок конкретної людини з внутрішнім і зовнішнім світом. Вочевидь, у такому тлумаченні особистісної саморегуляції провідну роль відіграють потреби, мотиви, спрямованість особистості, тобто внутрішньопсихічні детермінанти людини, те, що рухає особистістю і завдяки чому вона живе. При цьому наслідки інтерпретації слід шукати в тому, чи змінює вона об'єктивну позицію індивіда в життєдіяльності, чи допомагає йому в реальній боротьбі за достойне життя, чи дає вихід із існуючих відносин, змінюючи об'єктивне протікання подій, чи виконуються усі поставлені цілі [1, с. 177].

Проблематика саморегуляції особистості надалі все більш цікаво та суперечливо досліджується сучасними науковцями (М.Й. Боришевським, В.О. Іванниковим, О.О. Конопкіним, Ю.О. Миславським, В.І. Моросановою, Г.С. Никифоровою, О.К. Осницьким, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Н.І. Пов'якель та іншими), що дає нам підстави розглянути цей феномен, виходячи з результатів їхніх досліджень, здійснивши їх детальний аналіз та зробивши власні висновки з цього приводу.

Одним із найбільш значущих, на нашу думку, є дослідження О. Конопкіна, в якому він відображає структурно-функціональну модель усвідомленого саморегулювання діяльності людини. «Ми прагнули представити процес саморегуляції у максимально узагальненому вигляді, у моделі, яка максимально емансипована від конкретних особливостей діяльності і разом з тим є універсальним засобом конкретного аналізу різних видів діяльності в інтересах розв'язання широкого кола практичних завдань організації процесу праці» [5, с. 196].

У його працях поняття саморегуляції було висвітлено як цілісна складна система. Також було виявлено принципові закономірності побудови та реалізації, чітко виділено складові компоненти, їх функції та процесні взаємозв'язки. Варто зауважити, що модель відображає інформаційний аспект процесу саморегуляції, оскільки вивченню, на думку О. Конопкіна, підлягала саморегуляція «як процес, під час якого відбувається підпорядкована певним закономірностям взаємодія презентованих у свідомості суб'єкта інформаційних утворень». Тобто наша свідомість представляє доволі цікаві для нас самих явища, які між собою активно взаємодіють, що власне і має в собі саморегуляцію як наслідок з цього зв'язку [5, с. 197].

За О. Конопкіним, функціональна структура процесу саморегуляції містить у собі такі елементи: прийнята суб'єктом мети діяльності, що є головним на цьому етапі життя особистості; суб'єктивна модель значущих (істотних) умов діяльності, від чого залежить, наскільки комфортно і зручно буде йти до своєї цілі; програма власне виконавських дій, чіткий план, якому треба слідувати крок

за кроком і пунктуально; система критеріїв успішності діяльності, яка дасть нам змогу об'єктивно оцінити роботу; інформація про результати, які реально отримані, завдяки яким видно, наскільки людина виконала поставлену першочергову ціль, що не виконалось, проаналізувати усі помилки та те, завдяки чому відбувся успіх, аби використати це у майбутньому житті. Модель, яка була розроблена О. Конопкіним, за своїм складом повністю відповідає та опирається на загальну схему регуляції в цілому. Вперше вона була обґрунтована П. Анохіним для регуляції цілеспрямованої поведінки організму взагалі, яка прийнята у теорії автоматичного регулювання та кібернетичній науці.

Користь описаної моделі для цього дослідження полягає в тому, що вона відображає принципи закономірності процесу усвідомленого регулювання, отже вона адекватна довільній діяльності людини взагалі. «Довільна діяльність людини – це вищий та найскладніший рівень організації активності людини, який характеризується для суб'єкта можливістю її розгорнутого свідомого регулювання», – підкреслює О. Конопкін. Адже не все в житті людина хоче робити, багато дій ми мусимо виконувати, тому що просто треба, адже це буде корисним і важливим для нас же самих. Отже саморегуляція і дає змогу нам це робити, надати ту необхідну мотивацію та спрямувати всі свої сили на виконання необхідних дій задля досягнення наших цілей. При цьому завжди йдеться про усвідомлене регулювання суб'єктної активності [5, с. 205].

Продовжуючи дослідження у 90-х рр., О. Конопкін і його учні вивчали явище саморегуляції усвідомлюваної активності суб'єкта у різних видах діяльності. Методологічною основою цих досліджень став суб'єктний або суб'єктно-діяльнісний підхід, який передбачає, що активність та діяльність людини не можуть бути безособистісними, безсуб'єктними, вони мають свій початок та кінець, вони мають свої назви та підґрунтя.

Згідно суб'єктного підходу, а також згідно з уявленнями про функціональну структуру усвідомленої саморегуляції довільної активності людини (за О. Конопкіним) були проведені дослідження. Зокрема В. Моросанова спостерігала за індивідуальними стилями саморегуляції. Нею були досліджені взаємозв'язки особливостей особистості з індивідуальними особливостями саморегуляції її довільної активності [7, с. 510].

За результатами узагальнення цих комплексних досліджень було розвинуто концепцію усвідомленого саморегулювання довільної активності людини. Її основні положення полягають у тому, що саморегуляція – це цілісна система, яка допомагає реалізуватися цілісності суб'єкта. Чим

вищий рівень саморегуляції у людини, тим більш гармонійною особистості вона являється [4, с. 11].

Згідно суб'єктного підходу найважливішим у вивченні питання психологічних механізмів саморегуляції є їх особистісні детермінанти як мотиватори вибору суб'єктом стилю активності, який необхідний саме в цей період та який більш притаманний конкретній особистості для досягнення цілі. Здатність до самостійності й саморегуляції у контексті цього підходу є однією з основних характеристик активності суб'єкта поряд із творчим характером активності і здатності суб'єкта змінювати навколишній світ. Активність неможлива без саморегуляції особистості, що свідчить про те, що це взаємопов'язані речі [6, с. 12].

Зрозуміло, що коли ми розглядаємо особистість як суб'єкт діяльності і свідомості, то необхідно розглядати не лише її діяльнісний аспект, а й суб'єктивний. На досягнення особистістю будь-яких її цілей впливають індивідуальні особливості, тому вивчати поняття саморегуляції важливо крізь призму суб'єктного підходу. Діяльність виникає тоді, коли є ціль, а цілі у різних людей досить різко відрізняються. Саме тому і саморегуляція має неоднакове підґрунтя та основу у кожній людині. Тому пояснити саморегуляцію, не включаючи індивідуальні розбіжності суб'єктів, було б досить нерозумним та недоречним.

Висновки і пропозиції. Виходячи з усього вищевказаного, слід зауважити, що саморегуляція – це процес, який дозволяє людині здійснювати усі свої плани, задуми та цілі. Внаслідок того, що поняття є досить новим, поглядів щодо його тлумачення досить багато. Воно вивчається як вітчизняними, так і зарубіжними науковцями, і в усіх їх думках ми вбачаємо істину. Саморегуляція пояснюється крізь призми поведінки, мислення, індивідуальних особливостей, діяльності і тому подібне. Проте, здійснивши детальний аналіз наявних джерел, ми зробили власний висновок, узагальнивши наявну інформацію щодо пояснення цього феномену. Отже, поняття саморегуляції ми бачимо як складне утворення, яке базується на самосвідомості людини, завдяки якому людина здатна до самоконтролю, діяльності, саморозвитку, що має свій початок в індивідуальних особливостях особистості. Людина завдяки саморегуляції здійснює активність у тій чи іншій діяльності, яка у відповідь дає їй те, що вона поставила собі за мету на початку.

Тематика є досить цікавою, складною та спірною, тому перспективи подальших досліджень поняття саморегуляції ми вбачаємо у більш детальному та поглибленому вивченні цієї проблематики та пропонуємо звернути особливу увагу на важливість індивідуальних особливостей особистості при поясненні такого поняття.

Література:

1. Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности / К.А. Абульханова-Славская. М. : Мысль, 1993. 299 с.
2. Бандура А. Теория социального научения: пер. с англ. Н.Н. Чубарь / А. Бандура. СПб. : Евразия, 2003. 320 с.
3. Иванников В.А. Основы психологии / В.А. Иванников. СПб. : Питер, 2010. 336 с.
4. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека: структурно-функциональный аспект / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5–12.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. М. : Наука, 1980. 254 с.
6. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6. С. 5–17.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. СПб, 2000. 712 с.
8. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. М., 1973. 424 с.

Киливник А. Н., Матвиенко Я. О. Психологические особенности концепции саморегуляции личности

Статья разъясняет теоретический анализ психологического содержания саморегулирования. Выявлены различные мнения и подходы ученых для изучения этой проблемы. Определенно содержание личности психологической саморегуляции как главного двигателя ее развития.

Ключевые слова: саморегулирование, личность, мотивация, психология, мышления.

Kylyivnyk A. M., Matviienko Ya. O. The psychological features of the concept of self-regulation of personality

The article clarifies the theoretical analysis of the psychological content of self-regulation. Revealed a variety of views and approaches of scientists to study the problem. Definitely content personality psychological self-regulation as the main engine of its development.

Key words: self-regulation, personality, motivation, psychology, thinking.