

періода. Отмечено, что на адаптацию детей в построении отношений с внешней средой в значительной степени влияет поддержка родителей.

The article presents the theoretical analysis of the problems of studying the characteristics of children's psychological adjustment to the conditions of other ethnic environment. The factors that affect the nature and duration of the adaptive period. It is noted that adaptation of children in building relations with the external environment is substantially influenced by the support of the parents.

Н.В. Гула (м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ РОЛЬ У ПОДОЛАННІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Постановка проблеми. Важливого значення в контексті проблеми, що розглядається у даній статті, набуває здатність особистості до саморегуляції та її роль у подоланні негативних психічних станів. Відповідно, актуальною задачею постає проблема прояву негативних психічних станів і, водночас, задача розвитку процесів саморегуляції особистості у різних життєвих ситуаціях, з метою їх подолання. Будучи здатною до саморегуляції негативних психічних станів, особистість стимулює власну активність для подолання зовнішніх та внутрішніх труднощів на шляху до досягнення мети.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Більшість авторів вважає, що саморегуляція є однією з центральних проблем в історії психолого-педагогічної думки й належить до найскладніших психологічних феноменів. Так, вивченням особливостей саморегуляції поведінки зростаючої особистості на різних етапах онтогенезу займалися такі дослідники як М. Й. Боришевський (провідні психологічні механізми саморегуляції поведінки), Л. А. Колесніченко (психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів), В. І. Моросанова (акцентуація характеру і стиль саморегуляції у студентів), Н. І. Пов'якель (саморегуляція як система засобів професійного самоусвідомлення та самоорганізації), С. О. Ставицька (роль мотиваційно-вольового компонента в саморегуляції особистості), В. С. Юркевич (саморегуляція як фактор загальної обдарованості) та інші [5; 8; 11; 13; 16; 17].

Н. І. Пов'якель розглядала саморегуляцію як професійно-важливу властивість для вирішення завдань психологічної практики. Саморегуляція визначається нею як система дій, що базується на Я-концепції особистості та виступає як засіб або система засобів професійного самоусвідомлення й самоорганізації з метою успішного вирішення завдань [13].

У процесі саморегуляції, як зазначає Е. П. Ільїн, може бути використана ціла система психологічних засобів: створення уявних ситуацій, розширення просторово-часових меж дії і включення її в нові смислові зв'язки. Цей процес є суто індивідуальним і пов'язаний з системою цінностей і мотивів даного індивіду. Найважливішою умовою саморегуляції є розвинена уява, володіння широкою часовою перспективою, наявність ієрархічної смислової сфери особистості [7].

Нижче у таблиці подаємо узагальнений аналіз сутнісного змісту саморегуляції особистості [1; 12; 13]. (Див. табл. 1.)

Таблиця 1.

Психологічні особливості сутності саморегуляції особистості

Характерологічна сутність саморегуляції	Позиції наукових досліджень
Саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог оточуючого середовища з суб'єктивними можливостями активності.	К. О. Абульханова-Славська

<i>Саморегуляція</i> – це здатність людини керувати собою на основі сприймання та усвідомлення актів своєї поведінки та власних психічних процесів.	В. І. Войтко
<i>Саморегуляція</i> - це індивідуально створена система дій, що базується на Я-концепції особистості та виступає як засіб або система засобів професійного самоусвідомлення та самоорганізації з метою успішного вирішення завдань.	Н. І. Пов'якель
<i>Саморегуляція</i> - це впорядкування особистістю властивостей психічних станів та проведення їх у відповідність з вимогами.	Н. М. Пейсахов
<i>Саморегуляція</i> - це приведення суб'єктом своєї поведінки у відповідність з чимось ззовні для нього заданим.	К. К. Платонов

У психологічних дослідженнях саморегуляції суттєвим є визначення психологічного змісту самого поняття та розмежування його з іншими спорідненими поняттями. У сучасній психології саморегуляція розглядається у відповідності з різними парадигмами та підходами. Особливу увагу дослідників привертає питання визначення психологічних механізмів саморегуляції (*рефлексія, самоконтроль, самонавіювання*) які виділяють, базуючись на вивченні сутності саморегуляції [11; 16].

Значний внесок у дослідження проблеми здатності до саморегуляції внесли такі зарубіжні вчені як Д. Аткинсон, А. Бандура, Дж. Бекмен, Д. Роттер та інші, предметом вивчення яких виступають різноманітні мотиваційні та особистісні регулятивні установки: життєві цілі, локус контроль, прагнення до успіху та інші.

Формулювання цілей статті. *Мета статті:* провести теоретичний аналіз психологічних особливостей саморегуляції особистості та її ролі у подоланні негативних психічних станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Визначення сутності поняття *саморегуляція*, як зазначає Л. А. Колесніченко, передбачає його розгляд у системі таких понять як самоуправління (управління), самоорганізація (організація), самоконтроль (контроль) та ін. При порівняльній характеристиці цих понять увага різних дослідників зосереджується, як правило, на тому, якою мірою у кожному з них відображається певний ступінь складності позначуваних ними явищ самоактивності (активності) і, відповідно цьому, - яке з понять є більш чи менш широким за змістом [8].

Водночас, деякі автори вказують на необхідність чіткого розмежування понять саморегуляція, самоуправління, самоорганізація. Є окремі роботи, в яких таке завдання ставиться як головний предмет їх дослідження [10].

Відповідно до розуміння сутності вихідних понять – організація, управління, регуляція автор визначає зміст понять "самоуправління" та "саморегуляція". Самоуправління розглядається як здатність особистості прогнозувати майбутні результати, ставити перед собою віддалені цілі, самостійно прогнозувати власні дії та вчинки, отримувати інформацію про хід процесу управління та, у відповідності з цією інформацією, вносити необхідні поправки.

На думку Н. М. Пейсахова, на відміну від самоуправління, саморегуляція являє собою лише часткові, локальні зміни в межах, що задаються ззовні або відповідно встановлених норм. Якщо самоуправління спричиняє розвиток особистості, то довільна саморегуляція веде до стабілізації, закріплення у досвіді стандартних способів та прийомів спілкування, манери поведінки, стилю діяльності, переважаючих почуттів.

Способи жорсткого диференціювання понять, які ми тут розглядаємо, знаходимо також в ряді інших праць. Деякі дослідники схильні вбачати суттєві відмінності навіть між термінами саморегуляція та саморегулювання. Так, В.І. Моросанова та О. О. Конопкін [11; 9] вважають, що, не дивлячись на близькість цих термінів, вони нетотожні, оскільки виражають різні способи та рівні регулювання щодо участі свідомості. На думку авторів,

"поняття саморегуляція відображає біологічну (природну) характеристику людини як індивіда, а поняття саморегулювання віддзеркалює соціальну (надбану) характеристику людини як особистості". Одночасно вказується, що ці поняття не можна протиставляти, оскільки будь-яка діяльність особистості включає в себе елементи несвідомих або мало усвідомлених форм поведінки, обов'язково передбачаючи наявність різних процесів свідомого саморегулювання.

В. С. Юркевич визначає саморегуляцію як функцію мозку, яка полягає в управлінні діями, станами й схильностями індивіда та спрямована на досягнення тактичних і стратегічних цілей поведінки. Таке управління може здійснюватись як на свідомому, так і на несвідомому рівні [17].

Саморегуляція також визначається як забезпечення особистісної активності індивіда, що обумовлює прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках, діяльності, праці [10].

На думку К. О. Абульханової-Славської, *саморегуляція* – це узгодження особистістю об'єктивних вимог оточуючого середовища з суб'єктивними можливостями активності. Говорячи про багаторівневий характер саморегуляції, вчена виділяє її психічний та особистісний рівні, зауважуючи, що різні рівні психічної та особистісної регуляції діяльності, співвіднесення їх в системі саморегуляції, в контурі активності суб'єкта, дозволяє більш точно визначити функції кожного з рівнів [1].

Рівень психічної регуляції, в свою чергу, пов'язаний з підтриманням, мобілізацією психічної активності, котра виступає як суб'єктивна умова здійснення особистістю реальної діяльності. Особистісний рівень охоплює способи включення особистості в діяльність, її ставлення до самого виду діяльності. Саморегуляція забезпечує психологічну єдність діяльності, співвідносить індивідуальні можливості та стани суб'єкта з подіями діяльності, зводить воедино різні модальності та рівні. Саморегуляція не лише забезпечує відповідність активності суб'єкта вимогам діяльності, а й погоджує її з діями інших людей у суспільному житті, забезпечує необхідну активність [3; 10; 5].

Отже, психологічні механізми саморегуляції формуються в процесі становлення особистості. Психічна саморегуляція є одним із рівнів регуляції живої системи, що виражає специфіку відображення нею дійсності, в тому числі рефлексії суб'єкта. При відсутності регуляції його активність проявлялася б або на інстинктивному рівні, або по схемі біхевіористів "стимул-реакція", без участі свідомості. Початок формування уявлень про регуляторний характер перебігу психічних процесів покладено в працях І.М. Сеченова. С. Л. Рубінштейн заклав основи для розробки принципу психічної регуляції діяльності, розкриваючи зв'язки між станами психіки та динамічними характеристиками діяльності [14].

Функціональна структура процесу саморегуляції найбільш об'ємно представлена в роботах О. О. Конопкіна [9]. Учений розглядає саморегуляцію як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини по ініціації, побудові, підтримці і управлінню різними видами і формами довільної активності, яка безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей.

Згідно концепції О. О. Конопкіна саморегуляція, що приймається суб'єктом, постійно ним усвідомлюється і зумовлює спрямованість вибору інформації і діяльності. Прийняття цілі пов'язане з усвідомленням образу майбутнього результату, на досягнення якого спрямована активність суб'єкта. Цілеутворення є центральною ланкою в процесі саморегуляції особистості, у виборі умов прояву активності і програмуванні способів діяльності тощо. У зв'язку з цим, учений виокремлює функціональні ланки, що реалізують структурно повноцінний процес саморегуляції: прийнята суб'єктом мета діяльності; суб'єктивна модель значущих умов; програма виконавчих дій; система суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критерії успішності); контроль і оцінка реальних результатів; рішення про корекцію системи саморегулювання [9].

Так, процес саморегуляції як система функціональних ланок забезпечує створення і динамічне існування в свідомості суб'єкта цілісної моделі його діяльності, що передбачає (як до початку дій, так і під час їх реалізації) його активність. Зрозуміло, що окрім структурно-функціонального важливим є змістово-психологічний аспект саморегуляції, що визначається особистісним сенсом поставлених цілей, ставленням людини до способу їх досягнення, умовами діяльності, індивідуальними особливостями суб'єкта тощо. Це актуалізує проблему визначення чинників саморегуляції особистості.

Проте, К. К. Платонов вказує, що саморегуляція особистості є частковим, специфічним для особистості видом регулювання.

Так, на думку вченого саморегуляція в широкому розумінні - це приведення внутрішнього стану у відповідність з чимось ззовні для нього заданим.

В цілому, саморегуляція виступає вищим рівнем сформованості психологічних чинників самосвідомості та представляє собою цілеспрямовані зміни індивідом різноманітних психофізіологічних функцій, які забезпечуються сформованістю у особистості особливих засобів контролю за діяльністю і є чинником профілактики і подолання негативних психічних станів.

Таким чином, можливості саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів визначають зовнішні і внутрішні чинники. Зовнішні, макросоціальні, пов'язані з особливостями і стабільністю соціальної системи в якій функціонує особистість загалом. Тут слід вказати на існування несприятливих тенденцій суспільного розвитку, що можуть позначитися на світосприйнятті особистості. До мікросоціальних чинників, які можуть позначитися на здатності до саморегуляції, слід віднести: особливості стосунків у сім'ї, в колі друзів, у колективі тощо.

Індивідуальна система саморегуляції, з одного боку, інтегрує особистісні змінні різного рівня у студентів, пов'язуючи інструментальне і змістове, усвідомлене і малоусвідомлене в особистісній сфері. З іншого боку, індивідуальна саморегуляція опосередковує вплив на діяльність особистісних змін, які виконують різні функціональні ролі в цілому процесі регуляції довільної активності особистості [2; 4].

Узагальнюючи попередній матеріал, можна визначити розвиток саморегуляції негативних психічних станів особистості, серед яких: психологічно-значущі обставини навчально-професійної діяльності (від яких залежить досягнення рівня професіоналізму), що мають об'єктивний характер; психологічні детермінанти, які можна визначити як рушійні сили, що мають суб'єктивний характер стосовно до людини.

Таким чином, саморегуляція презентує міру власної активності особистості і забезпечує можливість її реалізації та регулює негативні психічні стани, враховуючи, при цьому, актуальні й потенційні можливості особистості не лише в організації та перетворенні оточення, а і в організації та управлінні власними діями та поведінкою.

Беручи до уваги вище сказане, можна зробити висновок, що низький рівень розвитку саморегуляції може стати причиною виникнення у особистості негативних психічних станів. Відповідно, розвинена саморегуляція виступає як чинник подолання негативних психічних станів, який сприятиме успішному саморозвитку, самореалізації та самовдосконаленню особистості.

Отже, можна зробити висновок, що в широкому розумінні саморегуляцію особистості можна розуміти як рівень регулювання активності людини, що залежить від психічних засобів відображення і моделювання в системі реального часу – „тут і зараз”. Це означає, що саморегуляція містить в собі компоненти, які суттєво впливають на прийняття індивідом рішень, постановку ним певної мети, а отже й на діяльність та її спрямованість через корекцію негативних психічних станів.

В. В. Семикін та Л. Г. Дика досліджували психічні особливості і закономірності саморегуляції функціональної системи в дитячому, підлітковому та юнацькому віці. Психічна саморегуляція стає найбільш розвиненою формою саморегуляції, коли

особистість для цілеспрямованої зміни свого стану використовує також емоційно-вольову сферу [15].

На нашу думку, поняттям саморегулювання можуть позначатися прояви самоактивності особистості з метою саморегуляції на різних рівнях: як на рівні окремих, більш чи менш простих дій, так і на рівні складної поведінки, включаючи її особистісний рівень

Так, С. Л. Рубінштейн заклав основи для розробки принципу психічної регуляції діяльності, розкриваючи зв'язки між станами психіки та динамічними характеристиками діяльності [14].

Л. Ф. Алексеева стверджує, що функціонування системи саморегуляції особистості можна зрозуміти лише в контексті взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем. Цей взаємозв'язок діалектичний. З одного боку, оточуюче середовище і люди впливають на саморегуляцію суб'єкта, з іншого - саме особистість створює нові умови функціонування системи саморегуляції [2].

Вцілому, аналізуючи саморегуляцію як чинник профілактики та подолання негативних психічних станів у студентському віці, слід зауважити, що можливості саморегуляції визначаються, насамперед, індивідуально-психологічними властивостями особистості студента.

Серед зарубіжних учених вклад у вивчення проблеми саморегуляції як чинника подолання негативних психічних станів вніс А. Бандура. Вчений вважає, що саморегуляція дозволяє не лише згармонізувати взаємостосунки особистості у студентському віці із зовнішнім та внутрішнім світом, а й здійснити певні дії щодо власних змін у проявах негативних психічних станів. Здатність особистості до саморегуляції у процесі подолання негативних психічних станів дозволяє їй встановлювати норми поведінки та оцінювати саму себе [3].

Таким чином, саме в процесі соціалізації у особистості виникають ті негативні психічні стани, для подолання яких активізується і формується система її саморегуляції. Така система здатна розвиватися на основі адекватно високої позитивної самооцінки. У старшому юнацькому віці динаміка самооцінки пов'язана з розвитком та становленням особистісних стандартів, які формуються протягом всього дитинства, проте лише в студентському віці стають досить чіткими й базуються на власних поглядах і переконаннях особистості.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Таким чином, у дослідженні, доцільно розглядати саморегуляцію особистості як психологічний чинник, необхідний для вирішення професійних завдань. Саморегуляція виступає індивідуально створеною системою дій, що базується на Я-концепції особистості та виступає як засіб або система засобів професійного самоусвідомлення та самоорганізації з метою успішного вирішення поставлених цілей. Вона забезпечує психологічну єдність діяльності, співвідносить індивідуальні можливості та стани суб'єкта з подіями діяльності, зводить воедино різні модальності та рівні. Так, у процесі набуття знань та умінь саморегуляції, особистість спочатку навчається свідомої саморегуляції, яка в ході оволодіння стає автоматичними уміннями, а в подальшому – навичками. В процесі засвоєння ці навички, відповідно, стають підсвідомими, інтуїтивними.

Вцілому, саморегуляція особистості у подоланні негативних психічних станів забезпечує створення і динамічне існування в свідомості людини цілісної моделі його професійної діяльності, що передбачає (як до початку дій, так і під час їх реалізації) подолання власних негативних психічних станів. А саме, саморегуляція виступає вищим рівнем сформованості психологічних чинників самосвідомості та представляє собою цілеспрямовані зміни індивідом різноманітних психофізіологічних функцій, які забезпечуються сформованістю у особистості особливих засобів контролю за діяльністю і є чинником профілактики і подолання їх негативних психічних станів. Так, як лише в

студентському віці особистісні стандарти стають досить чіткими й базуються на власних поглядах і переконаннях.

Література

1. Абульханова-Славская К. А. Жизненные перспективы / К. А. Абульханова-Славская // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – С. 137-145.
2. Алексеева Л. Ф. Проблема активности личности в психологии. Автореферат на соискание научной степени доктора психологических наук. Томск, 1997.
3. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура. – М.: Директ – Медиа, 2008. – 532 с.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избр. психол. тр. / Лидия Иллинична Божович. – М.: Ин-т. практ. Психологии. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 352 с.
5. Боришевский М. И. Ведущие психологические механизмы саморегуляции поведения / М. И. Боришевский // «Психологическая наука: проблемы и перспективы» Докл. Всесоюз. конф., посвящ. 90-летию со дня рождения Г. С. Костюка– К., 1992. – Т. 1. – С. 66-74.
6. Дружинин В. Н. Психодиагностика общих способностей / Владимир Николаевич Дружинин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, – 1999. – 368 с.
7. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 228с.
8. Колесниченко Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К., 2004.
9. Конопкин О. А. Функциональная структура саморегуляции деятельности и поведения / О. А. Конопкин // Психология личности в социалистическом обществе: активность и развитие личности. М., 1989. – С. 119 – 172.
10. Леонтьев В. Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности: учеб. пособие / Владимир Григорьевич Леонтьев. – Новосибирск: НГПИ, 1987 – 89, [2]с.
11. Моросанова В. И. Акцентуация характера и стиль саморегуляции у студентов / В. И. Моросанова // Вопросы психологии, 1997. - №6. – С. 30-38.
12. Платонов К. К. Понятие «структура» в учении о личности / К. К. Платонов // Проблемы личности: материалы симпозиума / [ред. В. М. Бакланов и др.]. – М., 1979. – С.51-62.
13. Пов'якель Н. І. Мислення практичного психолога в вимірюваннях професійної компетентності та професіоналізму / Н. І. Пов'якель // Зб. наук. пр.: філософія, соціологія, психологія. – Івано – Франківськ, 2002. – Вип.7, ч.2. – С. 11-20.
14. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Сергей Леонидович Рубинштейн. – СПб.: Питер, 1996. – 688 с.
15. Семикін В. В. Психологічна культура в освіті людини. /В. В. Семикін. – СПб.: Питер, 2002. – 325 с.
16. Ставицька С. О. Соціально-психологічні проблеми становлення та розвитку особистості в юнацькому віці / С. О. Ставицька // Людина і політика: Український соціально-гуманітарний науковий журнал. – 2008. - № 2 (37). – 96 с. – С. 77-89.
17. Юркевич В. С. Саморегуляция как фактор общей одаренности // Проблемы дифференциальной психодиагностики / Отв. Ред. В. Д. Небылицин. – М.: Педагогика, 1997. – С. 223-249.

В статтє проаналізовано психологічні особливості саморегуляції особистості та її роль в подоланні негативних психічних станів. Представлено зміст і визначення таких феноменів як: саморегуляція, самоконтроль, механізми саморегуляції, особистість. Розглянуті рівні саморегуляції особистості, і

соотношение понятий самоуправление, самоконтроль и саморегуляция в процессе социализации.

Установлено, что саморегуляция выступает уровнем сформированности психологических факторов самосознания и представляет собой целенаправленные изменения индивидом различных психофизиологических функций, которые обеспечивают сформированность у личности особых средств контроля за деятельностью, а также является фактором профилактики и преодоления их негативных психических состояний.

The article analyzes the psychological features of self-identity and its role in overcoming negative mental states. Submitted content and definitions of such phenomena as self-regulation, self-control, self-regulation mechanisms, personality. Examined levels of self-regulation of personality and self-government relationship between the concepts, self-control and self-regulation in the socialization process. Found that self-control advocates level of development of consciousness and psychological factors is a change in the individual targeted various psychophysiological functions that are provided in the individual Maturity of special means of monitoring activity and is a factor in preventing and overcoming their negative mental states.

В.В. Зеленін (м. Київ)

ЖИТТЄВІ СЦЕНАРІЇ ЯК МОЖЛИВІ ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МУЗИКАНТІВ-ВИКОНАВЦІВ

*Наш жизненный путь усеян обломками того,
чем мы начинали быть и чем мы могли бы сделаться.
Анри Бергсон*

Начальний період професійної концертної діяльності музиканта-виконавця назавжди карбується у його творчій біографії як артиста. Це – перехід від життєвих сценаріїв, що були інтеріоризовані йому в процесі батьківського виховання і фахового навчання (дитяча музична школа (ДМШ), музичне училище, музична академія чи інший вищий музичний заклад), до екстеріоризаційного само-творення. Й майбутнє виконавця, його самореалізація, визнання, слава, творчий успіх великою мірою залежать від того, як йому вдається переосмислити (зберегти чи, навпаки, подолати) ті сценарії-імпульси, що були дані йому на початку професійного розвитку [10] – траєкторію життєвого і творчого шляху музиканта. Це буде визначати перспективи і бар'єри його професійної самоактуалізації.

Спеціальна психолого-педагогічна та музикознавча література у переважній своїй більшості висвітлюють процеси, що відбуваються у контексті професійного розвитку, навчання і становлення музикантів від самого початку (5-6 років) до юності (20-25 років). Саме тут закладаються основи життєвих сценаріїв професійного виконавства, підвалини, які стануть бар'єрами чи, навпаки, «трамплінами» професійної самоактуалізації. Адже публічна концертна діяльність музиканта-виконавця починається досить рано. Часто, якщо навіть не брати до уваги такі виключення як музичні вундеркінди, що починають активно концертувати ще у 6-7 років, музикант-виконавець виходить грати перед публікою мінімум 2-3 рази на рік на початку свого навчання та 10-15 разів – наприкінці (навчаючись в аспірантурі чи на останніх курсах консерваторії). І це у випадку, якщо молодий виконавець жодного разу не брав участь у підготовці до конкурсів – а це на сьогодні скоріше виключення, ніж правило, в умовах, коли участь у дитячих і юнацьких конкурсах стає невід'ємною складовою професійної підготовки майбутнього музиканта-виконавця. Зі свого боку, найближче соціальне оточення молодого музиканта (батьки, викладачі) здебільшого зацікавлені у тому, щоб його професійна соціалізація і