

УДК 159.9.016

Олексій Колісник

ПСИХОЛОГІЧНА ПРАКТИКА ДУХОВНОГО САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Розвивається ідея про реципрокне функціонування півкуль головного мозку, з яких ліва забезпечує розвиток поняттєво-логічного розсудку, а права — образно-інтуїтивного розуму. Західна культурна парадигма через посередництво знакових систем формує дискретно-логічну картину світу в людини, на її становлення працює традиційна система освіти країн Заходу. Духовні практики, які репрезентують позарелігійну духовність, розвивають континуально-інтуїтивний розум, відсутні в традиційній освіті навіть психологів. Для становлення творчої особистості в навчальний процес потрібно ввести духовні практики, а вчителями мають бути спеціально відібрані і підготовлені психологи.

Ключові слова: духовність, духовна практика, парадигма, трансценденція, медитація, континуально-інтуїтивний розум.

Постановка проблеми. В наш час психологія вже має свою практику, в якій психолог вирішує проблеми замовника, серед яких є і проблеми духовні. В руслі світових релігій здавна напрацьовані духовні практики входження у змінені стани психіки, які внутрішньо підтримуються піковими переживаннями. З появою трансперсональної психології духовні практики ввійшли в арсенал психологічної практики. Можлива як нерелігійна духовність, так і бездуховна релігія. Ми маємо за мету розглянути духовні практики як психотехніки духовного саморозвитку особистості. Об'єктом нашого розгляду слугує психологія духовного досвіду. Предметом розгляду є використання духовних практик для духовного саморозвитку особистості. За гіпотезу нам слугує припущення, що духовні практики здатні духовно розвивати особистість при відсутності теологічної інтерпретації набутого духовного досвіду.

Виклад основного матеріалу. Духовний саморозвиток розпочинається змінами в ієрархії смислів особистості. Зовнішня мотивація, яка орієнтована на кінцевий результат, передбачає залежність від предмета мотиву; вона має поступитися місцем внутрішній процесуально-потоківій мотивації, яка підтримується переживаннями з позитивними афективними знаками. Відсутність рефлексивної цілеспрямованої активності зазвичай не заважає особистості спонтанно і цілком природно діяти у відповідності до своєї власної природи та до природи світового універсуму.

Термін "духовність" у вузькому значенні покриває собою психічну реальність безпосереднього переживання надособистісних смислів, служіння їм та породження відповідних їм життєвих актів. Духовні практики розвивають духовні навички, котрі актуально усвідомлюються та актуально контролюються. Перші духовні дієства вимагають для сво-

го здійснення вольового зусилля особистості, але з часом стають спонтанними.

У психіці особистості з пробудженим духовним потоком відбувається все природно і спонтанно. Надсвідомість у вигляді континуально-інтуїтивного розуму психохолістичного ступеня розвитку духовного потоку є природною стороною психіки, але у більшості випадків вона придушується егоцентрично-концептуальним дискретно-дискурсивним розсудком психогностичного ступеня розвитку рефлексивного потоку психіки. Замість того, щоб бути учасником життєвого процесу, людина поспішає концептуально осмислити ті чи інші об'єкти та явища, пробуджує в собі почуття любові чи ненависті, з'ясовує своє ставлення до предмету уваги і вивчення, дає йому оцінку у відповідності з умовною шкалою цінностей і в результаті губить осягнення дійсної реальності в гармидері почуттів і думок.

Духовна робота послідовно руйнує стереотипи умовного дискретно-дискурсивного міркування. *Метою медитативних духовних практик є нейтралізація дискретно-дискурсивного розсудку рефлексивного потоку психіки й, водночас, актуалізація континуально-інтуїтивного розуму духовного потоку психіки, який виходить за межі рефлексивної самосвідомості.* Кожна особистість будь-якої епохи одвічно може актуалізувати свій духовний потік психіки з континуально-інтуїтивним розумом і осягати дійсну реальність. Місцем людини для духовної роботи з розвитку континуально-інтуїтивного розуму є Всесвіт.

Духовні практики спрямовані на подолання недосконалої сприймання та особистісних обмежень; це шлях до пізнання дійсної реальності, до любові, безпосереднього особистісного осягнення надособистісних смислів і відданого їм служіння. Практики дають корисні знання людині для розуміння своєї особистості, її меж, можливостей саморозвитку, а також вони відкривають у цієї людини "Божу іскру", під якою розуміємо здатність входити у змінений стан психіки та пробуджуватися до трансперсональних переживань. Кожний індивід здатний відбутися досконалою особистістю, тому що має цю "Божу іскру". Найбільш важливою формою корисного знання є безпосередні знання, котрі можна пережити на власному досвіді, але неможливо передати словами.

Духовні практики активують потенціал саморозвитку. Освоєння духовних практик робить можливим надособистісне зростання, в якому суспільство раціонального соціального контролю мало зацікавлене. Надособистісні смисли реалізуються у надконвенційних діях та вчинках, котрі виходять за поріг нормативного соціального контролю. Пересічна особистість сама також часто боїться великого розвитку свого потенціалу та не хоче його актуалізації (комплекс Іони, за А.Маслоу [13;14], чому свідченням є популярність мотивації уникнення невдачі та орієнтації на володіння кінцевим результатом діяльності, а не на сам процес породження дії чи вчинку, внутрішньо підтриманий лише переживаннями з позитивним афективним знаком.

Для навмисного та цілеспрямованого входження у змінені стани психіки потрібна спеціальна практика, котра допомагає розвитку особливого усвідомлювання, яке дає можливість безпосереднього переживання надособистісних смислів та самості. Це безпосереднє осягнення відкриває можливість *самотрансценденції як виходу за межі буденної свідомості*. Переживання та усвідомлювання особистістю своєї тотожності з надособистісними смислами є проявом духовного саморозвитку особистості. Осягнення тотожності з надособистісним смислом стає для особистості високою радістю; воно є метою духовних практик.

Більшість духовних практик спрямовані проти поділу світу на зовнішній і внутрішній, на подолання егоцентричної форми свідомості та споживацького ставлення до дійсності. Духовні практики відкривають людині можливість виразити сутність буття тими засобами, котрі не заважають цілісному сприйняттю реальності. З давніх часів людство використовувало для звільнення від диктату рефлексивного потоку психіки та для становлення духовного потоку психіки моральну досконалість, служіння надособистісним смислам, мудрість і медитацію. Ці засоби слугують і нині для переживання стану свободи, інтуїтивного інсайту, натхнення, екстазу, щастя, нірвани, саторі. Духовні практики інтегрують емоційну та інтелектуальну сфери особистості, відкривають можливість усвідомленого і цілісного сприймання реальності, допомагають осмисленню місця людини у світі.

Духовні практики пов'язані з розвитком психіки та з аналізом її рівнів; вони вчать переборюванню страждань, переживанню повноти буття, інтуїтивному пізнанню. Духовна практика має навчити людину долати свої муки.

В духовних практиках використовуються техніки підвищення людиною своїх неусвідомлених та усвідомлених можливостей, а також контролю над мисленням. Кожна духовна практика складається із системи спеціальних вправ, які підвищують чуттєвість та сприйнятливість. Так як однією з причин людського страждання є незнання, то людина має усвідомлено ставитися до себе, до свого тіла, переживань, думок як об'єктів споглядання. Мистецтво як один із засобів природного самовираження особистості також може бути засобом духовного осягнення реальності.

Духовні практики відкривають перед особистістю шлях до кращої саморегуляції та саморозвитку. Духовно розвинена особистість стає більш чуйною, сприйнятливою, емпатійною, лагідною, захищеною від неврозів, девіацій та деліквентостей.

Люди західної культури лише зрідка займаються внутрішньою роботою саморефлексії задля усвідомлення наявної ієрархії смислів, а ще рідше духовними практиками; їм нав'язано конвенційно-парадигмальну картину світу та стереотипну базову особистість, обмеженість та власну запрограмованість яких мало хто усвідомлює. Базова особистість західної егоцентричної культури ототожнює себе з своїм матеріальним тілом і соціальним статусом та прагне до самореалізації шляхом життєвої бо-

ротьби за місце в суспільстві, тому ієрархію смислів конкретної особистості часто очолюють такі смисли, як харчі та одяг, житло та побутові зручності, хтивість та секс, самооцінка й авторитет, фінанси та маєтність, престиж та влада, загальне визнання та схвалення, принципи та світогляд, тоді як співчуття та прощення часто розглядаються як завади в життєвій кар'єрі. Духовні переживання вказують людині на найзаповітніші для неї смисли, котрі можуть очолити ієрархію смислів, реалізація котрої на життєвому шляху веде до переживання дійсної "Я-тотожності", її автентичності та конгруентності.

Духовні практики дають особистості можливість прорватися в іншу реальність, котра не описується західною парадигмальною картиною світу. Цей прорив досягається межовим зосередженням чи роззосередженням уваги як центру буденної свідомості, котра судить про світ дискретно та дискурсивно; завдяки такій медитації особистість відходить від даного в перцепції та аперцепції "реального" світу. Так пролом парадигми взаємодії особистості зі світом внутрішньо підтримується процесуальними піковими переживаннями, що суттєво відрізняється від підкріплення зовнішнім кінцевим результатом породжуваного життєвого акту. В цих межових переживаннях особистість безпосередньо взаємодіє з трансцендентним, котре осягається правопівкульно: невиразимо в словах, образно, інтуїтивно, холистично. В результаті відмови від дискретно-дискурсивного опису світу активується його континуально-інтуїтивне осягнення.

Духовні практики руйнують стереотипи предметно-поняттєвого думання, котре ігнорує трансцендентне; вони реалізують прагнення особистості до безпосереднього трансцендентального досвіду. Світ тотожний самому собі, а не картині світу будь-якої епохи чи спільноти; його не передати словами, але його можна пережити. Духовні практики розвивають не лівопівкульне аналітико-логічне пізнання природи (котре породжує подвійність світу і його картини), а правопівкульне інтуїтивне проникнення у неї, в котрому всі суперечності злагоджено поєднуються в послідовну органічну цілісність. Більшість людей ототожнює свою свідомість із станом притомності. В ході духовного розвитку особистість має навчитися відсторонювати свою "Я-концепцію", котра значною мірою нав'язана їй іззовні, та розбудити свою інваріантну "Я-тотожність" так, щоб бути здатною входити у змінені стани психіки і мати при породженні життєвих актів внутрішню підтримку від процесу діяльності чи вчинкування, а не підкріплення кінцевим результатом.

Більшість людей західної культури ототожнює себе як особистість зі своєю "Я-концепцією", в той час як відсторонення від неї дає вихід до особистості як спонтанної ієрархії смислів, до інтуїтивного осягнення світу та до породження холистичних життєвих актів, котрі детерміновані не волею, а самодетерміновані волінням, котре не насилує реальності. Надсвідомий доступ до спонтанної ієрархії смислів виявляє те, що вона завжди оптимістична, бо в ній провідний найзагальніший смисл має позитивний афективний знак.

Перехід від самоусвідомленої егоцентричної ієрархії смислів, яка призводить до страждань, до ієрархії смислів світоцентричної та просоціальної супроводжується становленням повноцінного духовного потоку психіки, що переживається як пробудження чи просвітлення. Після духовної конверсії ієрархії смислів (коли провідними стають надособистісні смисли) особистість залишається в сенсорно-перцептивному контакті з феноменальним світом і не втрачає своїх проблем, але у неї змінюється ракурс взаємодії зі світом і спосіб вирішення проблем. Духовно багата особистість осягає минущість своїх проблем. Духовна досконалість постає тоді, коли особистість стає здатною до істинного пізнання буття і до правильного життя. Духовні практики, які розвивають і підтримують духовний потік психіки, складаються із спеціальних медитативних вправ, які підвищують чуттєвість, спокійність, зосередженість, сприйнятливність, інтуїтивне осягнення.

Вони відкривають можливість спонтанної, безпосередньої та водночас адекватної взаємодії людини зі світом, зі спільнотою, з іншою людиною, з самою собою.

Духовна робота особистості з власного саморозвитку передбачає урівноваженість та зосередженість уваги як центру свідомості на внутрішньому світі; здатність відрізнити сакральне (святе, надособистісне) від профанного (егоцентричного) та осягати святе у всіх проявах буття; перебудову ієрархії смислів з тим, щоб у якості найзагальніших і провідних сенсів в ієрархії смислів виступали надособистісні, такі як вищезгадані; розвій мудрості у континуально-інтуїтивному розумінні життя та у виявленні цього розуміння в служінні надособистісним смислам через породження поточкових (внутрішньо підтриманих процесуальною радістю та піковими переживаннями) життєвих актів. Практикування духовного є вправлінням у служінні надособистісним смислам до тих пір, доки породження відповідних їм життєвих актів стане самодійним та увійде у природний стиль життя. Кожна вправа духовної практики є засобом самоконверсії та пробудження від омани опосередкування знаково-поняттєвою картиною світу, котра задана референтною культурою. Техніки входження у змінені стани психіки, в тому числі медитативні, спрямовують до надособистісних смислів та трансперсонального розвою.

Духовні практики вправляють психіку та розвивають такі надособистісні смисли, як Свобода, Селективність, Справедливість; Любов, Співчуття, Добропристойність; Краса, Істина, Творчість; Мудрість, Надсмісл, Бог.

Метою східних духовних практик є становлення повноцінного духовного потоку психіки, що включає в себе блокування дискретно-концептуального осмислення реальності, холістичну перцепцію та інтерпретацію феноменального світу, становлення континуально-інтуїтивного розуму, безпосередність взаємодії людини зі світом, альтруїстичну ієрархію смислів та спонтанність породження відповідних їй життєвих актів.

Для духовної роботи потрібно виділити спеціальний час у дні та в тижні, який проводиться у приємних умовах, бажано на природі. В таку вільну від щоденних клопотів годину можна поміркувати про **велику ціну життя**, котре наповнене неминучими проблемами, недовготривале, закінчується смертю і вимагає наших смислових та моральних розв'язань. Без усвідомлення кінцевості свого буття у світі особистість схильна витратити своє життя на другорядні справи і забувати про найважливіше. Зіткнення зі смертю радикально міняє подальше життя особистості, змушуючи її робити переоцінку життєвих вартостей та перебудовувати ієрархію смислів. В ході духовної роботи не лише зростають духовні якості особистості, а й тимчасово активуються старі психотравми, докорінне стирання програм яких за допомогою духовної практики відкриває нові можливості.

В розвитку духовності велику роль відіграє приклад авторитетної духовно розвиненої особистості, референтної групи, передача духовних практик від учителя до учня (особливо їх невербальної частини). Вчитель має бути доброзичливим до учнів, як до своїх дітей; не чекати за своє служіння подяк, нагород чи платні; бути хорошим радником і обходитися без пресингу; м'яко і непомітно спрямовувати учня на перспективний напрямок подальшого розвитку; давати доступний матеріал; зберігати цілісність особистості учня; самому бути взірцем служіння надособистісним смислам.

Здоров'я, добробут, дозвілля, здатності, друзі та учителі допомагають нашій духовній практиці власного пробудження та нашій підтримці просвітленню інших особистостей.

Для духовної роботи корисно узагальнювати досвід та навчатися на власних помилках, тому вона перередбачає регулярний перегляд особистістю свого життя і своїх вчинків. Обмірковування своєї життєдіяльності потрібно вести з розумінням і прийняттям, без осуду і сапокарання, для подальшої корекції і навчання, визнавати слабкості та поціновувати сильні сторони. Підсумки та аналіз ліпше робити в кінці дня. Якщо ретроспективний розгляд виявив якісь помилки, деструктивні звички та емоції, то варто спочатку розслабитися, потім зоровими уявленнями відтворити проблемну ситуацію і свої тодішні переживання, виявити свої помилкові дії та поспробувати уявно переграти розвиток подій у вдалому напрямку; така уявленнева ретроспектива дає нове розуміння наших вчинків, творить продуктивні звички, зцілює, розкриває перспективу. Самоаналіз знімає переживання стурбованості та провини, нарощує мудрість, допомагає робити правильні вибори та ухвалити правильні рішення.

В духовному потоці психіки знімається усвідомлена "Я-концепція", а регуляція і відповідальність переходить до холістичної самості, яка через неопосередковане і беззусильне воління здатна спонтанно породжувати творчі і життєві акти над ситуацією, понад нормою, в зоні ризику і персональної відповідальності.

Здатність до усвідомлення своїх смислових переживань, породження відповідних смислам життєвих актів, розуміння вартостей, які стоять за смислами, і їх відстоювання є свідченням особистісної зрілості, автентичності та конгруентності. Така особистість переживає внутрішню свободу і приймає на себе відповідальність за свою долю як сценарій життєвого шляху, за свій вибір ієрархії смислів як свого внутрішнього світу і як самої себе. Усвідомлення сценарію життєвого шляху робить особистість автономною, вільною, самодостатньою.

Метою розвивальної психотерапії має бути відновлення спонтанності особи яка здатна до творення в будь-якій справі. Усвідомлення стилю життя та сценарію свого життєвого шляху відновлення спонтанного духовного потоку психіки, який уводить в якості провідних смислів ієрархії надособистісні вартості, відкриває можливості радикальної конверсії ієрархії смислів у напрямку добровільного служіння надособистісним вартостям, що уже є великою психотерапією.

Ефективна реалізація надособистісних смислів у породженні нададаптивних життєвих актів посилює внутрішню підтримку оновленої ієрархії смислів, робить конверсію особистості незворотною. Здатність ідеально піднятися над критичними обставинами і в своїй уяві їх вирішення підпорядкувати надособистісним смислам, навіяти собі тверду впевненість у результативності служіння цим межовим смислам, переконати себе в успішному наближенні до реалізації цих трансцендентних смислів, актуалізувати спонтанне породження життєвих актів, відповідних новій ієрархії смислів забезпечує нарощення духовного потенціалу як побічного ефекту служіння надособистісним вартостям. Становлення психохолістичного ступеня розвитку духовного потоку психіки перебудує ієрархію смислів на служіння надособистісним вартостям, знімає нерозумні страхи та фобії, позбавляє від шкідливих залежностей, змінює стиль життя, вводить в оборот непідвладні рефлексивній свідомості психофізіологічні ресурси.

Висновки. Різні сторони особистості психохолістичного ступеня духовного розвитку розглядають концепції К.Левіна, К.Гольдштейна, А.Анг'яла, Ф.Перлза, А.Менегетті, С. Грофа, К. Уілбера та духовні практики.

Людська особистість не є системою звичок, привнесених із зовнішнього світу, не є усвідомленою картиною світу; вона взагалі не є продуктом пристосування до світу. Вона є постійним становленням спонтанної ієрархії смислів і суб'єктом вольової дії, така ієрархія смислів здатна переходити у спонтанне воління; вона є самодієвою сутністю. Під смислом ми розуміємо ідеаторне переживання, яке має в собі приховану нерелексовану ідею, часто загальнолюдську межову вартість.

Особистість психохолістичного ступеня духовного розвитку приймає світ, має здорове переживання реальності, розгадує систему символів природи і пробує розшифрувати її; вона прагне реалізувати свої можливості осягнення світу у творчості, яка не знає меж.

Набір методик для цілеспрямованого становлення континуально-інтуїтивного розуміння світу та спонтанно-творчого воління в породженні життєвих актів включає в себе техніки гештальт-терапії, онтопсихології, трансперсональної психології, духовних практик (йоги, дзен-буддизму, даосизму, суфізму, ісихазму), котрі найкраще засвоюються за допомогою вчителя, оскільки в духовній допомозі багато того, що не передається словами. Духовні практики розвивають можливості правої півкулі головного мозку, плекають континуально-інтуїтивний розум, відтак, під особистістю розуміємо ієрархію смислів, котра реалізується в спонтанних життєвих актах, що підтримуються піковими переживаннями.

Вища школа в Україні розвиває можливості лівої півкулі головного мозку (раціональна картина світу та вписана у неї "Я-концепція", поняттєвий апарат, дискретно-дискурсивний розсудок, вольовий самоконтроль) і мало дбає про розвиток можливостей правої півкулі (холістичний образ світу та ієрархія смислів, континуально-інтуїтивний розум, інсайтне розуміння і креативність, спонтанне породження життєвих актів). Включення в учбовий процес медитативних духовних практик допоможе інтенсивнішому саморозвитку студентів.

1. *Асанджолі Р.* Психосинтез /Асанджолі Р. ; [пер. с англ.]. – М. : Рефл-бук. – К.: Веклер, 1997. – 320 с.
2. *Ауробиндо Шри.* Практическое руководство по интегральной йоге / Ауробиндо Шри. – К. : Пресса Украины, 1993. – 320 с.
3. *Гроф С.* За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / Гроф С. – М. : Центр "Соцветие", 1992. – 336 с.
4. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя / Гроф С. – М. : Изд-во Трансперсонального института, 1994. – 342 с.
5. *Гроф С.* Области человеческого бессознательного: опыт исследования с помощью ЛСД / Гроф С. – М. : МТМ, 1994.-240с.
6. *Гроф С.* Духовный кризис: Статьи и исследования / С. Гроф ; [пер. с англ.]. – М. : МТИ, 1995. – 256 с.
7. *Зеличенко А.И.* Психология духовности / Зеличенко А.И. – М. : Изд-во Трансперсонального института, 1996. – 384 с.
8. *Маслоу А.* Самоактуализация личности и образование / А Маслоу. – Киев-Донецк: Институт психологии АПН Украины, 1994. – 52 с.
9. *Маслоу А.* Психология Батия / А. Маслоу. – М. : REFL-book, К. : ВАКЛЕР, 1997. – 304 с.
10. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу ; пер. с англ. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.
11. *Менегетти А.* Введение в онтопсихологию / А. Менегетти. – М. : ННБФ "Онто-психология", 2004. – 148 с.
12. *Налимов В.В.* Непрерывность против дискретности в языке и мышлении / В.В. Налимов. – Тбилиси : ТГУ, 1978. – 84 с.
13. *Налимов В.В.* Вероятностная модель языка / В.В. Налимов. – М. : Наука, 1979. – 303 с.
14. *Налимов В.В.* Спонтанность сознания. Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности / В. В. Налимов. – М.: Прометей, 1989. – 287 с.

The idea of reciprocal cerebral hemisphere functioning is developing. Especially it is noted that the left hemisphere carries out the development of conceptual-logic thinking, and

the right one – intuitive-imagination mind. By means of sign system the West culture paradigm forms the discrete-logic picture of the world. Spiritual practices, which represent the out of religious spirituality, develop the continual-intuitive mind, which is out of training even in psychologists' traditional education. To our point of view for the formation of a creative personality it is necessary to introduce the spiritual practices in education process, and only specially selected and trained psychologists could teach there.

Key words: spirituality, spiritual practice, paradigm, transcendence, meditation, continual-intuitive mind.

УДК 159.92

Світлана Литвин-Кіндратюк

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРІОГЕНЕЗУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті визначаються методологічні засади вивчення історичних аспектів трансформації саморегуляції особистості. На основі аналізу досліджень у галузях психології особистості, історичної психології та історії ментальності обґрунтовується теоретико-методологічний підхід, який передбачає парадигмальний плюралізм, що дозволяє аналізувати історичні зміни елементів саморегуляції в контексті історичної ментальності та певного типу раціональності.

Ключові слова: саморегуляція, самоконтроль, тип соціального контролю, ритуальна поведінка, метод психолого-історичної реконструкції.

Вступ. Розвиток суспільства в умовах "плинної" сучасності сприяє трансформації не лише світобачення й ментальності сучасної людини, але й зміні провідного типу саморегуляції, надання особистості дедалі більшої свободи вибору суголосно її можливостям, домаганням, успіхам, компетентності. Дослідження психічної саморегуляції мають багаті традиції як у вітчизняній, так і зарубіжній психології, хоча й досі "регулятивні аспекти психіки все ще залишаються менш вивченими у психології порівняно з пізнавальними або навіть комунікативними процесами" [18, с. 488].

Вивчення регуляції психічних процесів людини проходили в межах проблеми волі, яка була провідною у філософських та психологічних дослідженнях першої половини ХХ століття. Проблема довільної регуляції дії та саморегуляції, як зазначає В.А. Іванніков, згодом виокремилася в практично самостійну царину досліджень, в якій предметом аналізу стала не лише воля та вольові процеси, а прийоми саморегуляції в усій їх розмаїтості [9, с. 46]. З погляду системного підходу психічна саморегуляція є багаторівневим феноменом, який забезпечує процеси адаптації й розвитку людини на всіх рівнях її існування [Там само, с. 59]. Маючи складну структуру (самоактивація, самоконтроль, самопідтвердження), психічна саморегуляція виявляється у свідомих або несвідомих впливах людини на притаманні їй психічні явища (процеси, ста-