

- Hehel, 1969* – Hehel V.F. *Lektsyyirozstetyke: VorlesungenüberdieÄsthetik: v 2 t. / per. B. H. Stolpnera. 2-e yzd. – SPb: Nauka, 2007. –T.2. –1969. – 622 s.*
- Hypokrat, 1998* – Hypokrat. *Kliatva: Zakon o vrache; Nastavleniya / per. s hrech. V. Y. Rudneva. – Mynsk: Sovr. lyterator, 1998. – 831 s.*
- Kanke, 2014* – Kanke V. A. *Sovremennaia fylosofyia: uchenyk. 5-e yzd. –Moskva: Yzd-vo Omeha-L, 2014. – 329 s.*
- Kant, 1994* – Kant Y. *Sochyneniya: v 8-my t. – M.: Choro, 1994. – T. 2. –429 s.*
- Kymelev, 1989* – KymelevIu.A. *Sovremennaia zapadnaia fylosofyia relyhyu. – M. : Mysl, 1989. – 285 s.*
- Loone, 1980* – Loone E. N. *Sovremennaia fylosofyia ystoryy. –Tallynn : Eestyraamat, 1980. – 293 s.*
- Losev, 2000* – Losev A.F. *Antychnaia fylosofyia ystoryy. – SPb. : Aleteiia, 2000. –258 s.*
- MT, 2000* – *Mudrost tysyacheletyi: Entsyklopedyia / avt.-sost. V. N. Baliazyn. – M. : OLMA-Press, 2000. – 848 s.*
- Nytsshe, 2011* – Nytsshe F. *Veselaia nauka («Lagayascienza») / per. s nem. – SPb: Azbuka, 2011. – 349 s.*
- Rozyn, 2010* – Rozyn V.M. *Tradytsonnaia y sovremennaia fylosofyia. – Moskva: URSS, 2010. –394 s.*
- SpoE, 1989* – *Slovarpoetyke / podred. A. A. Huseinova, Y. S. Kona. 6-e yzd. – M. : Polytyzdat, 1989. – 447 s.*
- Toftul, 2014* – Toftul M. H. *Suchasnyi slovnyk z etyky: Slovnyk / M. H. Toftul – Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2014. – 416 s.*
- FN, 1979* – *Fylosofskoe nasledye. O zhyzny, ucheniyakh y yzrecheniyakh znamenitykh fylosofov: DyohenLaertsyui. – Moskva: Mysl, 1963. – T. 79. – 618 s.*
- Tsytseron, 1974* – Tsytseron M.T. *Ostarosty. O druzhbe. Obobiazanostiakh. otvred. S.L. Utchenko. – M.: Nauka, 1974. – 246 s.*
- Chanyshhev, 1991* – Chanyshhev A. N. *Kurslektsyi o drevnei y srednevekovoyfylosofyy: ucheb. dliayilos. fak. un-tov y aspyrantovvuzovpokursu «Ystoryia fylosofyy». – M. : Vyssh. shk., 1991. – 510 s.*
- Seneca 1943* – Seneca. *AdLuciliumEpistulaemorales. withanenglishtranslationbyR.M.Gummer. London–Cambridge–Massachusetts. Vol. I-III. (TheLoebclassicalibrary). 1943. – 253 s.*
- Stumpf, 1989* – Stumpf S.E. *Philosophy: History&problems . 4. ed. NewYorketc.: McGraw. Hillbookco., Cop. 1989. – 946 r.*

УДК 159.9.019.4

Тетяна Кириченко

ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

У статті висвітлено результати аналізу зарубіжних і вітчизняних досліджень саморегуляції як системного процесу, що має складну багаторівневу детермінацію, властивий всім живим системам і обумовлює їхнє доцільне функціонування. Зазначено, що психічна саморегуляція залежить від еволюційного розвитку організму й здійснюється на різних рівнях його життєдіяльності.

Визначено передумови ефективного розвитку саморегуляції поведінки підлітків; подано авторське розуміння саморегуляції поведінки особистості підлітка, що є засобом задоволення потреб, які виявляються в прагненні досягти успіху, одержати схвалення значущих людей, самоствердити власне «Я», визначити своє місце серед інших людей; доведено, що внутрішню сутність саморегуляції поведінки підлітка становить сукупність психологічних механізмів, які закріплюються в психологічній організації особистості як функціональні способи її перетворень; зазначено, що психологічні механізми саморегуляції поведінки особистості підлітка є передумовою її розвитку; запропоновано виокремлені й номіновані автором статті механізми саморегуляції поведінки підлітків та зазначено, що кожний психологічний механізм має

автономний рівень розвитку і в той же час дане особистісне утворення лише в цілості виступає регулятором поведінки підлітка.

Ключові слова: особистість, психічна саморегуляція, психологічні механізми саморегуляції, підлітковий вік, саморегуляція поведінки, самосвідомість.

В статье отражены результаты анализа зарубежных и отечественных исследований саморегуляции как системного процесса, имеющего сложную многоуровневую детерминацию, свойственного всем живым системам и обуславливающего их целесообразное функционирование. Отмечено, что психическая саморегуляция зависит от эволюционного развития организма и осуществляется на разных уровнях его жизнедеятельности.

Определены предпосылки эффективного развития саморегуляции поведения подростков; представлено авторское понимание саморегуляции поведения личности подростка, являющегося средством удовлетворения потребностей, которые проявляются в стремлении достичь успеха, получить одобрение значимых людей, самоутвердить собственное «Я», определить свое место среди других людей; доказывается, что внутреннюю сущность саморегуляции поведения подростка составляет совокупность психологических механизмов, которые закрепляются в психологической организации личности как функциональные способы ее преобразований; отмечается, что психологические механизмы саморегуляции поведения личности подростка являются предпосылкой ее развития; предлагаются выделенные и номинированные автором статьи механизмы саморегуляции поведения подростков, а также отмечается, что каждый психологический механизм имеет автономный уровень развития и в то же время данное личностное образование лишь в целостности выступает регулятором поведения подростка.

Ключевые слова: личность, психическая саморегуляция, психологические механизмы саморегуляции, подростковый возраст, саморегуляция поведения, самосознание.

The article highlights the results of the analysis of foreign and domestic researches in self-regulation as a system process that has a complex multilevel determination inherent in all living systems and provides their appropriate functioning. It is indicated that psychic self-regulation depends on the evolutionary development of the organism, its organization and complexity and is performed at different levels of life. It has been established that the behavioural self-regulation is the structural formation of personality, which is a unity of purposeful actions that appear in a decision-making process, selection, evaluation of means of plan implementation, introspection of actions, determining positions on events, situations and evaluative attitude of an individual to himself. The article examines the psychological mechanisms of self-regulation behavior of a person. Particular attention is paid to the interpretation of the given concept. An argument of importance studying the mechanisms of person's self-regulation behavior.

The article conveys the author's understanding of behavioural self-regulation of an adolescent individual, which is a means of needs satisfaction that are expressed in an effort to succeed, to get the approval of important people, to bolster self-esteem, to define their place among other people; it is proved that the inner essence of adolescent behavioural self-regulation is a set of psychological mechanisms that are fixed in the psychological organization of personality as a functional attempt of their transformations, as a result of which there appear various psychological innovations, the level of personal systems increases or decreases; it is noted that the psychological mechanisms of behavioural self-regulation of an adolescent individual is a structural formation of consciousness that integrates the ability to define values, the ability to achieve goals adequately to internal capacity, the ability of self-control, commitment to success (self-fulfillment), the need of prosocial self-affirmation and recognition. The article offers separated and nominated by its author mechanisms of behavioural self-regulation of adolescents and proves that every psychological mechanism has the autonomous development level and at the same time this personal formation appears as the regulator of adolescents' behavior only in its integrity.

Key words: personality, psychic self-regulation, psychological mechanisms of self-regulation, adolescence, behavioural self-regulation, self-consciousness.

Постановка проблеми. Інтерес до проблеми психічної саморегуляції зріс за останні роки. Про це свідчить той факт, що до феномена й поняття саморегуляції звертаються у дослідженнях представники різних психологічних дисциплін та шкіл. Проблема саморегуляції є однією з найважливіших у сучасній психології. Адже, взаємодіючи з навколишнім світом, людина повсякчас опиняється в ситуації вибору різних способів реалізації своєї активності залежно від поставленої мети, своїх індивідуальних особливостей, умов дійсності, а також особливостей людей, які взаємодіють з нею. У складних (стресових) ситуаціях зняти невизначеність можна лише за допомогою саморегуляції, коли людина самостійно досліджує ситуацію, програмує свою активність, контролює перебіг діяльності та коригує, якщо є потреба, отримані результати.

Особливо складною саморегуляція поведінки виявляється у період дорослішання. Саме підлітки вирізняються неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивними вчинками, нескоординованими формами поведінки, що визначає необхідність вивчення феномену саморегулювання в перехідному віці. За даними ряду психологічних досліджень у значної частини підлітків спостерігається життєва безпорадність, вразливість, пасивність, агресивність, відчуженість від дорослих, зневіра та байдужість до всього. Разом з тим у підлітків спостерігається становлення ціннісних орієнтацій, естетичних смаків та моральних переконань, на основі яких вони починають саморегулювати поведінку. Тому особистість у період підлітковості є сензитивною щодо розвитку в неї саморегуляції поведінки, у зв'язку з чим акцент у вихованні підлітків треба ставити на особливостях її формування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливу роль у становленні сучасних уявлень про саморегуляцію відіграв системний підхід, у рамках якого підкреслюється необхідність її вивчення як процесу (К. Альбуханова-Славська, О. Леонтьєв, С. Рубінштейн); уявлення про функціональну структуру системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини (О. Конопкін); концепція індивідуального стилю саморегуляції (В. Моросанова).

У дослідженнях типологічних особливостей саморегуляції особистості розроблено наукові підходи про регуляцію суб'єктивної активності, виявлено закономірності і регуляторні механізми [Анциферова, 1990]; саморегуляція виступає комплексом умінь і навичок усвідомлювати особистісні цілі, спрямовувати, співвідносити їх з реальними особистісними можливостями, оцінювати усвідомлені результати цих співвідношень та визначати шляхи до їх досягнення [Пов'якель, 2003]. Вирішальне значення у дослідженні проблеми саморегуляції відіграли праці А. Бандури, – в контексті соціально-когнітивної теорії – саморегуляція є однією з головних характеристик людської особистості, яка впливає на її поведінку [Бандура, 2003].

Мета статті – розкрити психологічну сутність саморегуляції поведінки особистості у підлітковому віці та визначити передумови її ефективного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми показав, що незважаючи на досить велику кількість публікацій, багато дослідників не дають чіткого визначення поняття «саморегуляція». У широкому розумінні саморегуляція розглядається як системний процес, який має складну багаторівневу структуру та властивий всім живим системам і обумовлює їхнє доцільне функціонування. Саморегуляція у вузькому розумінні трактується як самоконтроль, самокорекція поведінки на основі зворотного зв'язку. Часто ототожнюється це поняття з іншими термінами як-от: самоуправління, самоконтроль, адаптація, рефлексорна діяльність та ін. Уперше слово «саморегуляція» з'явилося в кібернетиці й теорії автоматичного регулювання, позначаючи підтримку параметрів якої-небудь функціонуючої системи в заданих межах сталості або зміни. У словнику за редакцією А. Петровського, М. Ярошевського термін трактується так: «Саморегуляція (від лат. *regulare* – упорядковувати, налагоджувати) – доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності [Краткий психологический словарь, 1998: с. 352].

Розрізняють кілька рівнів психічної саморегуляції:

1. Саморегуляція рівня психічної активності особистості за рахунок інформаційно-енергетичного потоку (реакція відреагування як посилення рухової або психічної активності); катарсис (очищення, емоційно-енергетичне відреагування на інформацію); зміна припливу нервової імпульсації (саморегуляція м'язового й психічного тону); ритуальні дії (спосіб впливу на психіку через відповідну організацію зовнішніх умов для зміни психічної активності).

2. Емоційно-вольовий рівень саморегуляції включає спрямованість особистості на підвищення стресостійкості, зняття емоційної напруги й психофізичної втоми, вироблення позитивних настановлень, підвищення ефективності пізнавальної діяльності за рахунок тренування уваги, пам'яті, мобілізацію сил організму для виживання в екстремальних умовах життєдіяльності.

3. Саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості – сили мотивації, усвідомленості, значеннєвої насиченості, інтегрованості мотиваційних тенденцій.

4. Самокорекція в плані самоорганізації, самоствердження, самоактуалізації, самовдосконалення. Діалог із собою може відбуватися у формі самосповіді, самопереконання, самонаказу, самопідкріплення.

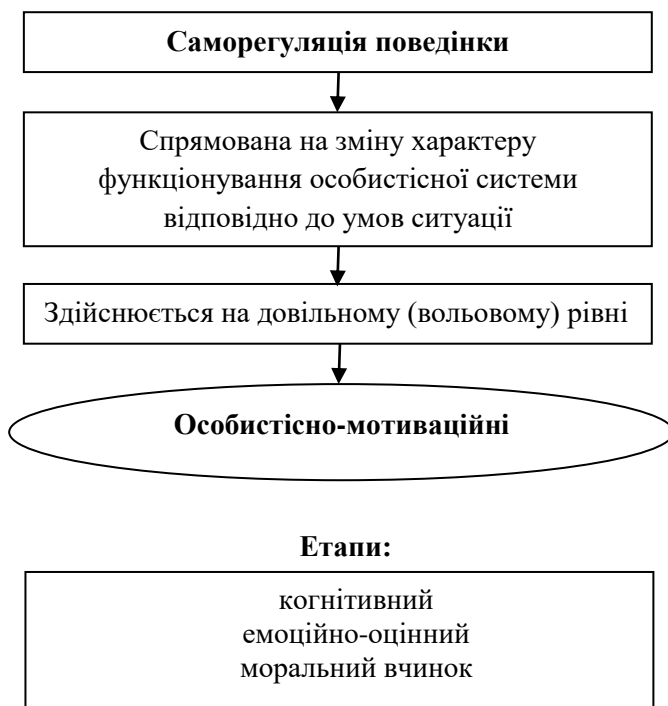
Саморегуляція може здійснюватися на неусвідомлюваному рівні механізмами підтримки внутрішнього гомеостазу і пристосувальної поведінки (наприклад, ситуація небезпеки викликає стан напруги, тривоги, стресу, готовності діяти) і бути усвідомленим, довільним процесом на

основі засвоєння спеціальних методів мобілізації внутрішніх резервів. У основі психічної саморегуляції лежить систематичне тренування психосоматичних реакцій і центральних нервових процесів, які дозволяють формувати первинний комплекс специфічних навичок довільної зміни поточних психофізіологічних і психічних станів. Загальними й обов'язковими прийомами психічної саморегуляції є: стан м'язового розслаблення (релаксація); керування ритмом дихання; активізація позитивних уявлень і конкретних образів (зорових, слухових, тактильних); розвиток здібності до концентрації й децентрації уваги; спілкування із собою як активізація регулюючої й програмуючої сили мислимого й проговорюваного слова.

Особливою формою діяльності, її зовнішньою стороною виступає поведінка людини. Одній і тій же діяльності можуть відповідати різні форми і способи поведінки, одна й та ж її модель розглядається, як прояв діяльності різного змісту. Поведінка людини має вроджені природні передумови, проте в її основі лежить соціально обумовлена, опосередкована мовою та іншими знаково-смысловими системами діяльність.

Слід зазначити, що основні типи людської активності – діяльність і поведінка – однаковою мірою є спеціалізованими й опосередкованими або зовнішніми, або внутрішніми засобами. Термін «поведінка» є більш узагальненим, оскільки включає в себе всі форми реагування та пристосування до умов життя, в тому числі несвідомі й фізіологічні, а діяльність передбачає певну усвідомленість, цілепокладання. Основною ознакою діяльності, як форми активності, є потенційна відповідність її мети та результату. Тоді як для поведінки характерним є протилежне: вона може виникнути в процесі здійснення останньої і пов'язана з породженням так званого «побічного продукту», який виникає спонтанно, непланово. Стосовно саморегуляції це означає, що прийнята людиною мета не визначає однозначно умов, необхідних для побудови програми виконавчих дій; при схожих моделях ситуації у різних людей виникають різні способи досягнення результату. Так, О.К.Осницький зазначає, що результативна саморегуляція можлива при досить високому рівні розвитку самосвідомості людини; вона поєднана із розвиненим самоаналізом та здатністю планувати довільну активність [Осницький, 2007: с.49].

Саморегуляція поведінки виступає як інтегративна властивість особистості. Вона об'єднує в собі мотиваційні, інтелектуальні, вольові, емоційні сфери людини як цілості (рис. 1). Вичленування в дослідженнях саморегуляції поведінки психологічних механізмів дає можливість розглядати особистість, яка активно змінює власну поведінку, ставлення до себе і до довкілля.



Умовні позначення:




-  Елементи системи саморегуляції поведінки;
-  Функціональні зв'язки, що відображають залежність елементів;
-  Механізми саморегуляції поведінки.

Рис. 1. Модель саморегуляції поведінки особистості.

Саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, що являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. Внутрішню сутність саморегуляції поведінки особистості становить сукупність психологічних механізмів. Останні визначаються як динамічна сторона взаємодій індивіда і є структурними компонентами саморегуляції поведінки особистості. Вони спрямовують рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і самим собою [Кириченко, 2011: с. 386].

Л. Анциферова слушно зауважує, що у змістовому наповненні психологічних механізмів вміщено різні форми існування особистості в часі. Відповідно до цього вони є визначальними в динаміці психічного життя людини, «...в результаті яких з'являються різні новоутворення, підвищується або знижується рівень організованості особистісної системи,

змінюється режим її функціонування» [Анциферова, 1990: с. 8]. Функціональними способами динаміки життя людини Н. Пов'якель називає механізми саморегуляції. Вони починають функціонувати в процесі вирішення завдань і є спрямованими на співорганізацію всіх необхідних складових поведінки й діяльності особистості [Пов'якель, 2003].

Механізми саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, яка залежить від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей людини та її звичок в організації своїх дій. Відтак, чим вищі показники регуляторного досвіду зовнішньої активності, тим вища ефективність саморегуляції поведінки. На думку А. Бандури, зміни частоти повторюваності поведінки можна досягнути шляхами самопідкріплення, самопокарання та планування оточення [Бандура, 2003].

Результати проведеного нами дослідження показали, що більш інтенсивно починають розвиватися механізми саморегуляції поведінки саме в підлітковому віці. Психологічні механізми саморегуляції зможуть виконувати притаманну їм функцію лише за умови, що особистість усвідомлює себе носієм, суб'єктом того чи іншого утворення. Ми розглядаємо сутність психологічних механізмів саморегуляції і їхню роль у становленні й розвитку особистості підлітка в тісному зв'язку з аналізом мотиваційних компонентів: настанов, провідних потреб та мотивів, які в комплексі характеризують систему суб'єктивно важливого для особистості ставлення до різних явищ суспільного життя, до інших людей, до себе самого. Як вияв внутрішньої активності, саморегуляція виникає в людини, перш за все, в тих діях, вчинках, які тісно пов'язані з актуальними потребами. Ми вважаємо, що саморегуляція поведінки особистості підлітка є засобом задоволення потреб, які виявляються в прагненні досягти успіху, одержати схвалення значущих людей, самоствердити власне «Я», визначити своє місце серед інших людей. Слід також зазначити, що важливу роль у розвитку саморегуляції поведінки підлітків відіграють вольові якості. Воля в системі саморегуляції поведінки виступає як основний елемент всіх механізмів саморегуляції поведінки підлітків, яким опосередковується свідомість, що дає змогу приймати рішення і приводити їх до здійснення. Адже мало усвідомити і вибрати ту чи іншу мету, її ще треба й реалізувати. А для цього необхідно володіти певною внутрішньою активністю, прагненням до досягнення вибраної мети.

Саморегуляція підлітка є цілісним особистісним утворенням, інтегруючим у собі психологічні механізми поведінки, які виявляються в здатності визначати ціннісні орієнтації, здібності, домагатися мети адекватно внутрішнім потенціалам, можливості самоконтролю, прагненні до успіху, потребі просоціального самоствердження та визнання. Найсуттєвішими механізмами процесу саморегуляції в цьому віці є: рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивація схвалення, потреби в досягненні успіху, визнанні та самоствердженні. Кожний психологічний механізм має автономний рівень розвитку і в той же час дане особистісне

утворення лише в цілісності виступає регулятором поведінки підлітка.

Мотивація у системі саморегуляції поведінки є видовим поняттям. Вона презентує сукупність психологічних механізмів та їх особливостей, що забезпечують виникнення спонукань, життєво-значущих цілей і усвідомлених установок, які спрямовують поведінку на задоволення сутнісних потреб. Засадою саморегуляції поведінки особистості виступає довільна форма мотивації, завдяки якій досягається трансформація безпосередніх спонукань у вольові дії та вчинки [Кириченко, 2008: с. 289].

Отже, в процесі саморегуляції поведінки виявляються внутрішні резерви підростаючої особистості, які дають їй відносну свободу від обставин, забезпечують у найважчих ситуаціях можливість активізувати самоконтроль, самодисципліну і координацію своєї поведінки.

Висновки. Психічна саморегуляція є функціональною характеристикою особистості, процесом взаємозв'язку та взаємоузгодження завдань із її станом. Саморегуляцію поведінки особистості підлітка визначаємо як психологічне утворення, що являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітка є структурним утворенням самосвідомості та виступають передумовами її ефективного розвитку. Специфіка психологічних механізмів саморегуляції поведінки зростаючої особистості полягає в тому, що вони спрямовують рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і самим собою. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні самоцінності «Я» підлітка, яка виступає генетичним ядром моральної саморегуляції періоду підлітковості.

ЛІТЕРАТУРА

- Анциферова, 1990* – Анциферова Л. И. Системный подход в психологии / Л. И. Анциферова // Принцип системности в психологических исследованиях [Отв. ред. Д. Н. Завалишина, В. А. Баранщиков]. – М. : Наука, 1990. – С.61-77.
- Бандура, 2003* – Бандура А. Теория социального научения: пер.с англ. Н. Н. Чубарь / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2003. – 320 с.
- Кириченко, 2008* – Кириченко Т. В. Мотивация в системе саморегуляции поведения подростков / Т. В. Кириченко // Актуальные проблемы психологии: сборник научных работ. – К. : Главник, 2008. – Т. X., Вып. 3. – С. 285-291.
- Кириченко, 2011* – Кириченко Т. В. Механизмы саморегуляции поведения как психологические условия формирования личности / Т. В. Кириченко // Гуманитарный вестник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: збірник наукових праць. – Переяслав-Хмельницький, 2011. – Вып. 21. – С.385-389.
- Краткий психологический словарь, 1998* – Краткий психологический словарь / сост. Л. А. Карпенко; подбщ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Ростов/н-Д. : Феникс, 1998. – 512 с.
- Осницкий, 2007* – Осницкий А. К. Роль осознанной саморегуляции в учебной деятельности подростков обучающихся в классах КРО / А. К. Осницкий // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 42-51.
- Пов'якель, 2003* – Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення у практичних психологів : [монографія] / Н. І. Пов'якель. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. – 295 с.