



## СЕКЦІЯ 2 ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.962.7:165.191(045)

### НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Бекіньова Л.Б., аспірант  
кафедри практичної психології  
Класичний приватний університет

У статті подано теоретичні підходи науковців до проблеми визначення феномена саморегуляції. Визначено сутність поняття саморегуляції з погляду цих підходів і її складові.

**Ключові слова:** саморегуляція, наукові підходи, регуляція психічних станів, діяльність, поведінка.

В статье представлены теоретические подходы ученых к проблеме определения феномена саморегуляции. Определены сущность понятия саморегуляции с точки зрения данных подходов и ее составляющие.

**Ключевые слова:** саморегуляция, научные подходы, регуляция психических состояний, деятельность, поведение.

Bekinova L.B. SCIENTIFIC APPROACHES TO THE DETERMINATION OF THE PHENOMENON OF SELF-REGULATION

The article presents the theoretical approaches of scientists to the problem of the definition of the phenomenon of self-regulation. The essence of the concept of self-regulation in terms of these approaches and its components has been determined.

**Key words:** self-regulation, scientific approaches, regulation of mental states, activities, behavior.

**Постановка проблеми.** Проблема саморегуляції викликає неабиякий інтерес у сучасній психологічній теорії та практиці, оскільки актуальність проблеми визначення наукових підходів зарубіжних і вітчизняних учених до феномена саморегуляції, сутності цього поняття та її складових зумовлена неоднозначною визначеністю й частковою систематизацією. Теоретичний аналіз цієї проблеми дасть змогу краще зрозуміти наукову природу, сутність, механізми та закономірності розвитку саморегуляції, а також її основні складові.

**Ступінь розробленості проблеми.** Феномен саморегуляції розглядається в психології в різних теоретичних контекстах.

Сутність цього поняття, згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови [3, с. 1099], трактується так: саморегуляція – це здатність регулювати свої дії, поведінку, свій стан відповідно до ситуації.

Основні досягнення в цій галузі досліджень у вітчизняній психології належать концепції усвідомленої саморегуляції довільної активності людини; описана структурно-функціональна модель процесу саморегуляції (О. Конопкін, Н. Круглова, В. Моросанова, М. Обозов, О. Осницький, Г. Пригін, В. Степанський та ін.); сформульовано нове для психологічної науки поняття «стиль саморегуляції», розглянуто

його психологічну структуру й функції в організації довільної активності; розроблено методики діагностики індивідуальних особливостей саморегуляції (В. Моросанова).

Поряд із концепціями саморегуляції психічної діяльності й довільної активності людини (Ю. Голіков, О. Конопкін, А. Костін, В. Моросанова та ін.) активно ведуться дослідження саморегуляції психічних станів, до яких належать концепція саморегуляції функціональних станів людини (Л. Дика, А. Кузнецова, А. Леонова, В. Семікін та ін.), модель регуляції настрою (Л. Куліков), а також концепція функціональних структур регуляції психічних станів (О. Прохоров).

У силу багатогранності феномена саморегуляції, різноплановості кола теоретичних і емпіричних досліджень, у межах яких розглядається ця тема, погляди дослідників на структуру і природу саморегуляції різняться й вимагають побудови цілісної картини саморегуляції людини на основі інтеграції наявних у науці даних. Постає проблема систематизації наукових підходів до визначення феномена саморегуляції.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати наукові підходи до проблеми визначення феномена саморегуляції, виділити сутність цього поняття і його складові.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен саморегуляції розглядається в психології в

різних наукових підходах: структурно-функціональному, діяльнісному, системному, соціально-когнітивному тощо. Далі розглянемо розуміння феномена саморегуляція з погляду структурно-функціонального підходу.

У науковій школі О. Конопкіна [8] найбільш повно було описано структурно-функціональну модель усвідомленої регуляції. Ученим була розроблена концепція усвідомленої саморегуляції активності людини. Фундаментальним досягненням у ній є система реалізації суб'єктної цілісності особистості, у якій акцент робиться на цілеспрямовану активність, що має певний сенс, щодо якої людина виступає «як ініціатор і навіть творець». Це означає, що людина як суб'єкт власної діяльності має можливість здійснювати вибір умов, відповідно до певного завдання, аналізуючи при цьому способи його вирішення й оцінюючи результати з поправкою на можливість корекції виконавських дій.

Згідно з О. Конопкіним, усвідомлена саморегуляція – це системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримки та управління різними видами й формами довільної активності, яка безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей [13, с. 22].

У контексті цієї концепції В. Морасанова [10] одна з перших чітко сформулювала гіпотезу про те, що особистісні особливості впливають на діяльність за допомогою сформованих індивідуальних способів саморегуляції активності. Нею були вивчені типові для людини індивідуальні способи регуляції, які стійко виявляються в різних ситуаціях діяльності й інших видах психічної активності і які цілісно характеризують стиль саморегуляції. На її думку, тільки в індивідуальних особливостях саморегулювання відображається те, як людина планує і програмує досягнення мети, ураховує значимі умови навколишньої дійсності, оцінює та коригує власну активність, прагнучи отримати суб'єктивно прийнятні результати.

Цікаву модель регуляторного досвіду людини запропонував О. Осницький. Ця модель являє собою структуровану систему знань, умінь і переживань, що впливають на успішність регуляції діяльності й поведінки. Основними компонентами його моделі стали такі досвіди, як рефлексія, ціннісно-мотиваційний, звичної активізації, операціональний і досвід співпраці. Складові частини саморегуляції подавалися ним у вигляді цілей, освоєних умінь, образів керівних впливів, звичних оцінок переживання успіху та помилковості дій. Як механізм, що сприяє синтезу безпосеред-

ньо-чутливих оцінок і логічних інтерпретацій, була рефлексія, а сам процес розглядався в контексті проживання, відчуження, подолання й перегляду ситуації [12]. Отже, О. Осницький під саморегуляцією розуміє процес нейтралізації різноманітної вихідної інформаційної невизначеності до рівня, що дає змогу ефективно здійснювати цілеспрямовану діяльність.

Структурно-функціональний підхід став підставою для наукових пошуків Т. Корнілова, який оцінив тенденції розвитку поняття саморегуляції особистості й указав на саморегуляцію як процес сенсостворення, що передбачає саморефлексію та систему переживань у контексті самоідентифікації, де саморегуляція – це вияв регулятивної функції самосвідомості.

У концепції функціональних структур регуляції психічних станів, яка була розроблена О. Прохоровим [13, с. 54], базисним ядром в особистісно-орієнтованій концепції регуляції психічних станів є вивчення системно-функціональних механізмів регуляції психічних станів – функціональних структур. На його думку, цілісна функціональна структура регуляції психічних станів являє собою ієрархічну організацію, в основі якої знаходяться функціональні механізми регуляції окремого психічного стану. Психічний стан, унаслідок інтегративної функції, утворює «психологічний лад» особистості: процеси – стан – властивості, який розгортається в умовах соціального функціонування суб'єкта і ситуацій життєдіяльності. Перехід від стану до стану супроводжується актуалізацією «нового» стану, що виражається в переживанні іншого психічного стану. Включення механізмів регуляції забезпечує перехід від стану до стану. У зв'язку з цим учений виділяє складові функціональної структури регуляції: рефлексія пережитого стану, уявлення бажаного стану (усвідомлений образ), актуалізація мотивації та особистісного сенсу, психорегулювальні засоби.

Отже, у межах саме структурно-функціонального підходу сучасні дослідники зуміли позначити абстрактно-логічну модель саморегуляції, що дала змогу універсалізувати функціональні блоки та інформаційні ланки, задіяні в регулятивних процесах. Висловлюючись словами О. Конопкіна, вони зробили спроби опису інформаційних аспектів саморегулятивних особистісних компонентів, абстрагуючись від специфіки конкретних психічних процесів і явищ, що відображають і фіксують інформацію, яка презентується свідомістю з її специфікою загальних закономірностей індивідуального регулювання дійсності.



Із позиції діяльнісного підходу Г. Нікіфоров описує саморегуляцію як «свідомі дії людини на властиві їй психічні явища, процеси, властивості, стани, виконану діяльність, власну поведінку з метою підтримки, збереження або зміни характеру їх перебігу» [11, с. 389].

Розглянемо багаторівневу систему регуляції життєдіяльності, запропоновану Г. Габдреевою [4], де під життєдіяльністю маються на увазі всі можливі вияви людської активності. У її системі виділяються два блоки: зовнішній блок регуляції, що забезпечує вибір оптимальних міжособистісних відносин, поведінки, діяльності й психічного стану, і внутрішній блок, який визначає процеси збереження гомеостазу у відносно закритій частині системи, що відповідає за пристосувальну діяльність організму. Перший рівень – соціально-психологічний, найбільший інтерес тут становить регуляція міжособистісних відносин. Другий – в ієрархічній (тобто побудований за принципом підпорядкування) системі – особистісний; найважливішим об'єктом дослідження на цьому рівні є регуляція поведінки особистості. Третій – психічних процесів. На цьому рівні вивченню підлягають особливості управління та регулювання діяльності. Четвертий рівень – психічних станів. Об'єктом дослідження є управління та регуляція психічних рівнів реагування, що виявляються у вигляді переживань. П'ятий – регуляції функціональних станів, динамічним боком яких є вияви периферичної нервової системи. Оскільки всі рівні системи життєдіяльності людини взаємопов'язані, зміна на будь-якому з них неминуче зумовлює зміни всієї системи загалом. Звідси випливає, що, здійснюючи цілеспрямовану регуляцію (управління) процесів, які відбуваються на рівні психічних станів, можна оптимізувати стан усієї системи. Психічні стани в цьому випадку, крім зазначеної функції, набувають функції регулятора відносин, поведінки, діяльності й навіть функціонального стану організму.

К. Абульханова-Славська розглядає поняття «саморегуляція» в контексті теорії волі, на її думку, саморегуляція являє собою гнучкий, цілісний індивідуалізований механізм, що забезпечує процесуальну регуляцію діяльності, тобто в процесі діяльності локалізує внутрішні труднощі неузгодженості психічних складових (зростання мотивації, втома тощо), мобілізує психологічні та особистісні резерви [1, с. 50]. Ця вертикаль, суб'єктна властивість, координатор різномодальних особистісних якостей, що забезпечує подолання суперечностей і функціонування особистості в діяльності.

Зокрема, М. Гриньова розглядає саморегуляцію як уміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення й домагатися здійснення. Вона підкреслює, що результатом саморегуляції є виховання спрямованості, організованості, уміння володіти собою. Саморегуляція має структуру, єдиною для всіх видів діяльності, і складається з таких компонентів: мети діяльності, моделі значущих умов, програми дій, оцінки результатів і їх корекції. Отже, М. Гриньова доходить висновку, що саморегуляція – це здатність індивіда створити програму діяльності й на цій основі керувати своїми діями і станом [5].

Узагальнюючи сутність викладеного, необхідно зазначити, що діяльнісний підхід дав змогу підійти до вивчення саморегуляції особистості цілісно. Отже, саморегуляція – це індивідуальний контроль суб'єкта за власними діями, що об'єднує в певному напрямі пошуки конкретних регулювальних особистісних факторів.

Системний підхід, сформульований Б. Ломовим, передбачає розгляд того чи іншого психічного явища з різних позицій. При цьому саме досліджуване явище розглядається як певна система, що має свої якісні закономірності, може входити як підсистема в підструктуру, якість якої вона підпорядковується, а також у більшій системі. Крім того, психічне явище може розглядатися й у плані мікросистем, що входять до нього. Тому, як уважає Б. Ломов, психічні явища за своєю природою багатомірні, підходити до них треба саме з цих позицій. Системний підхід передбачає виділення в досліджуваному об'єкті не окремих елементів, а тих системоутворювальних характеристик, які визначають її внутрішню природу і якісну своєрідність, принцип побудови, структурування [9].

Б. Ломов у своїй праці писав: «Очевидно, секрет високої надійності людського мозку потрібно шукати у специфіці його відбивних і регулятивних функцій. У кінцевому підсумку, питання про специфіку психічного відображення є ядром проблеми надійності» [13, с. 45]. Отже, дослідження ієрархічної структури механізмів саморегуляції людини в контексті різних видів її діяльності стало ключовим моментом у загальній проблематиці психологічних досліджень. Системний підхід аналізує психічну саморегуляцію як складну багаторівневу систему, тому уявлення про систему детермінації як «багатопланову, багаторівневу, багатомірну, що включає явища різних (багатьох) порядків» [7, с. 99], є найбільш перспективними для теорії і практики вивчення індивідуальної

поведінки людини. Завдяки величезному простору факторів, що впливають на психіку людини в різних умовах її життєдіяльності, співвідношення між ними в кожен конкретний момент складаються діалектично. У зв'язку з цим постає питання про міру в співвідношенні різних причин, факторів і умов, а також виявленні на цій основі стабілізуючої детермінації, тобто такої комбінації внутрішніх і зовнішніх детермінант, яка забезпечує стійкість Я, відносну автономність будь-якої системи [7, с. 100].

Якщо до саморегуляції підійти з позицій М. Бернштейна, яким було показано, що координаційне управління кожним змістовим і руховим актом будується за типом ієрархічної, багаторувної системи кілець управління та коригування [2], то такий тип управління виявляється в саморегуляції психічної діяльності людини загалом і стану зокрема. Регуляцію стану й діяльності людини можна розглядати як процес ієрархічного підпорядкування кількох контурів свідомого та несвідомого регулювання як підсистем різного рівня, які мають функціональний взаємозв'язок у межах складної діяльності. Мабуть, існують контури саморегуляції всередині кожного з компонентів структури діяльності, а також контури регулювання взаємовідносин між компонентами діяльності. Зміна різних ланок контуру регуляції може відбуватися одночасно, але з різною швидкістю і спрямованістю. У разі перебудови всього контуру саморегулювання відбувається, мабуть, трансформація в галузі біоенергетичних процесів.

Л. Дика вважає, що запропонована системно-діяльнісна концепція саморегуляції психічного стану, у якій психічна саморегуляція розглядається водночас як психічна діяльність і як психологічна система, дає змогу вибору детермінант реалізувати принципи міжсистемного аналізу, тобто виділити ті детермінанти, які являють собою системні основи саморегуляції [6]. На підставі проведених досліджень науковець формулює дворівневу модель індивідуального стилю саморегуляції стану [6]: перший – фізіологічний (механізм енергетичного забезпечення саморегуляції); другий – психодинамічний (забезпечує поведінкову й емоційну варіабельність особистості).

Отже, згідно із системним підходом саморегуляція аналізується як складна багаторівнева система. Саморегуляція в контексті цього підходу трактується як універсальний механізм, що пов'язує різні функції психічних явищ в єдине ціле.

У межах соціально-когнітивної теорії універсальна здатність людини до саморегулювання вивчалася А. Бандурою [15, с. 387],

поняття «саморегуляція» він позначив як ефект самооцінки. Саморегулювальні спонукання посилюють поведінку через свою мотиваційну функцію.

Саморегуляція поведінки, згідно з А. Бандурою, включає три процеси: процес самоспостереження, самооцінки й самовідповіді. Самоспостереження (наприклад, якість і швидкість реакцій) змінюється в людини через низку причин залежно від типу діяльності, спілкування, емоційного стану на цей час. Самооцінка як елемент саморегуляції поведінки розглядається з погляду відповідності поведінки тим нормам, які існують у цьому соціумі, тобто визнаним стандартам. Якщо вона відповідає стандартам, то її вважають адекватною, а якщо ні – неадекватною. А. Бандура [15, с. 388–389] стверджує, що широкий спектр поведінки людини регулюється за допомогою реакцій самооцінки, виражених у формі задоволення собою, гордості за свої успіхи або незадоволення собою, самокритики. Самокритика вважається процесом самовідповіді. За інших рівних умов позитивна самооцінка призводить до заохочувального реагування, а негативна – до карального реагування. А. Бандура писав: «Реакції самооцінки набувають і зберігають критерії заохочення і покарання залежно від реальних наслідків. Люди, як правило, задоволені собою, якщо відчують гордість за свої успіхи, але незадоволені собою, якщо щось у собі засуджують» [15, с. 380].

Спираючись на соціально-когнітивну модель, Р. Френкін [14, с. 6–5] визначає саморегуляцію як здатність використовувати свої знання про закономірності людської поведінки, щоб досягти цілей, які принесуть нам користь або просто задоволення. Автор відзначає, що цей процес передбачає врахування, з одного боку, біологічних факторів, а з іншого – навчіння й когнітивні чинники. Саморегуляція складається з трьох процесів: самоспостереження (відстеження своєї поведінки); самооцінки (судження про себе); самореагування (спонукання себе).

Отже, відповідно до соціально-когнітивного підходу, об'єктом саморегуляції є свідомість і самосвідомість особистості, засобами і способами саморегуляції – рефлексія. Усвідомлена саморегуляція стає можливою на певному етапі розвитку свідомості й самосвідомості особистості. Передбачається фокусування уваги суб'єкта на його внутрішній світ і високий рівень розвитку рефлексії.

Л. Чуніхіна зазначає [16, с. 27–28], що серед основних підходів до пояснення сутності саморегуляції в науковій літературі називаються такі:



- особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- управління людиною своїми емоціями, почуттями, переживаннями;
- цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів загалом;
- цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дії;
- «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини;
- взаємодія зовнішнього та внутрішнього в поведінці й діяльності індивіда тощо.

Вона стверджує, що багатозначність терміна «саморегуляція» зумовлена, з одного боку, багаторівневою побудовою, численністю аспектів вивчення, а з іншого – подвійним значенням кореня «само» (який указує на активність людини, здатність здійснювати усвідомлені «довільні» дії й те, що процеси можуть протікати начебто «самі по собі», спонтанно).

Із практичного, прикладного погляду важливо усвідомити, що, по-перше, саморегуляція – це процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; по-друге, саморегуляція суттєво залежить від бажання людини управляти власними емоціями, почуттями та переживаннями і, як наслідок, поведінкою; по-третє, здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню й удосконаленню [16, с. 28]. Це означає, що людину можна навчити так регулювати власні емоції, щоб не переводити їх у деструктивну площину.

**Висновки.** Основними науковими підходами до визначення поняття «саморегуляція», які базуються на дослідженнях різних аспектах психіки, є такі: структурно-функціональний, діяльнісний, системний і соціально-когнітивний. Усі вони володіють теоретичною цінністю й методологічною значимістю в силу їхньої спрямованості на вирішення фундаментальної проблеми психології – проблеми регуляції психічної діяльності суб'єкта.

Установлено, що саморегуляція є внутрішньою цілеспрямованою активністю людини, яка реалізується за участі різних процесів, явищ і рівнів психіки. Процеси саморегуляції доцільно розглядати як цілісну динамічну систему, що зумовлює життєдіяльність людини на різних рівнях, охоплюючи емоційні, смислові, когнітивні, рефлексивні, мотиваційні та поведінкові процеси саморегуляції.

Вплив на цілісний хід психічної діяльності можливий лише шляхом регуляції психічного стану людини, який виконує інте-

гравальну функцію, тобто об'єднує в ціле всю психічну діяльність.

Перспективи подальших розвідок полягають у вивченні психологічних умов, що сприяють формуванню здатності до саморегуляції емоцій.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : избр. психологические труды / К.А. Абульханова. – М. : Моск. психолого-социальный ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 1999. – 224 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 335 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К., Ірпінь : ВТФ «Перун», 2002. – 1440 с.
4. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г.Ш. Габдреева. – Казань : КГУ, 1981. – 64 с.
5. Гриньова М.В. Саморегуляція : [навчально-методичний посібник] / М.В. Гриньова. – Полтава : АСМІ, 2008. – 268 с.
6. Дикая Л.Г. Исследование индивидуального стиля саморегуляции психофизиологического состояния / Л.Г. Дикая, В.В. Семикин, В.И. Щедров // Психологический журнал. – 1994. – № 6. – Т. 15. – С. 28–37.
7. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности : автореф. дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» / Л.Г. Дикая. – М., 2002. – 35 с.
8. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5–12.
9. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов ; отв. ред. Ю.М. Забродин, Е.В. Шорохова. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
10. Моросанова В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – № 6. – Т. 23. – С. 5–18.
11. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
12. Осницкий А.К. Роль осознанной саморегуляции в учебной деятельности подростков / А.К. Осницкий // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. – С. 42–51.
13. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. – М. : ПЕР СЭ, 2005. – 352 с.
14. Фрэнкин Р. Мотивация поведения : биологические, когнитивные и социальные аспекты / Р. Фрэнкин. – 5-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 651 с.
15. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
16. Чунихина Л.В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л.В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 27–29.