

**Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості / Хохліна О.П. // Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. К.: Алерта. – 2013. – С. 290-292.**

**Хохліна Олена Петрівна**

*професор кафедри психології ННІПП НАВС,*

*доктор психологічних наук, професор*

## **ДО ПРОБЛЕМИ СУТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Загальною передумовою самодетермінації становлення особистості є перехід дитини, яка стала суб'єктом, в істоту, яка усвідомлює себе як суб'єкт, тобто формування у неї самосвідомості. Саме самосвідомість лежить в основі формування особистості, лише вона забезпечує можливість самодетермінації, саморозвитку (Л.С.Виготський, С.Л.Рубінштейн та ін.). Тому вищим рівнем розвитку особистості є рівень її самоорганізації, саморегуляції, що можливе на основі формування самосвідомості, рефлексії, що в онтогенетичному плані найбільшою мірою припадає на підлітковий вік.

Таким чином, суть особистісного зростання пов'язується з такими поняттями, як самосвідомість, рефлексія та саморегуляція в особистісному контексті. Суть самосвідомості розкривається через поняття Я-концепції, самооцінки, рівня домагань. Відповідно, показниками особистісного зростання є їх сформованість та адекватність; важливим для оцінки перспектив особистісного зростання є виявлення й співвідношення різних видів Я-концепції (наприклад, характер розходження між Я-реальним та Я-ідеальним за Р.Бернсом). Побудова розвивального та власне педагогічного впливу у зазначеному плані має передбачати досягнення визначених показників та передбачати формування в особи основних компонентів самосвідомості – когнітивного, емоційного та поведінкового.

Усвідомлення себе як особистості, знання та розуміння себе, своїх якостей (що складає зміст когнітивного компонента самосвідомості

особистості) потребує від особи здатності до рефлексії. На наш погляд, доцільним та продуктивним при розгляді рефлексії, як показника ефективності індивідуалізації, є думки І.Д.Беха щодо розуміння її психологічного змісту та поділу на типи (рівні), які даються у контексті певного виду саморегуляції як власне поведінкового компонента самосвідомості. У загальному значенні він визначає рефлексію як звернення мислення людини на свій внутрішній світ. При цьому він розрізняє рефлексію нормативно-пояснювальну та особистісну. Якщо нормативно-пояснювальна пов'язана з мисленням, усвідомленням власної діяльності та має значення для інтелектуального розвитку, то особистісна пов'язана зі смисло-ціннісною самосвідомістю суб'єкта, з його Я-духовним. Формування самосвідомості неможливе без становлення емоційного компонента, який виконує оцінно-мотиваційну, енергетичну функцію щодо готовності до саморегуляції у плані забезпечення відповідності самооцінки та рівня домагань зі своїми можливостями, збереження самоповаги, підвищення ефективності діяльності, формування у себе певних особистісних якостей та особистості загалом. Найважливішим же показником сформованості самосвідомості як основи самодетермінації особистісного становлення є поведінковий компонент, суть якого пов'язується зі здатністю до саморегуляції у плані особистісного самовдосконалення, саморозвитку. Саморегуляція, у свою чергу, здійснюється в єдності енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів.

Поняття саморегуляції (психічної) визначається як система психічного самовпливу особистості з метою свідомого управління власними психічними станами відповідно до вимог ситуації та доцільності. Саморегуляція розглядається відмітною характеристикою та метою психічного на різних рівнях відображення (сенсорно-перцептивному, уявлення, мовленнєво-мисленнєвому, свідомості); саморегуляція є найважливішою характеристикою й особистості. При цьому рівні психічного відображення характеризуються різним характером дій, які регулюються. Якщо на сенсорно-перцептивному рівні регулюються актуальні, поточні дії; на рівні уявлення - найближчі

потенційні дії, пов'язані з плануванням, формуванням еталонів, контролем та корекцією дій тощо, то на мовленнєво-мисленнєвому рівні уможлиблюється регуляція, планування в масштабах життя суб'єкта. Враховуючи форми психічного відображення на різних його рівнях, саморегуляція може здійснюватися різними засобами - чуттєвими образами, образами уявлення, що мають елементи узагальнення, поняттями (знаками).

Проблема саморегуляції розглядається щонайперше в контексті проблеми свідомої активності людини (як зовнішньої, практичної, так і внутрішньої, психічної) – довільної, регульованої. У психічній діяльності вона має місце у довільних її формах (довільна увага, довільні пізнавальні процеси, дії). Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долаття перешкод (вольова поведінка). Широкого застосування в теорії та практиці навчання (зокрема у спеціальних школах), трудової підготовки учнів набули розробки щодо проблеми формування навчально-практичної діяльності відповідно до її етапів: аналіз діяльності, її планування, організація, власне виконання, самоконтроль та корекція результатів діяльності; формування таких її характеристик, як усвідомленість, цілеспрямованість, стійкість тощо. Значною мірою здатність до саморегуляції пов'язується з виконанням таких етапів діяльності, як самоконтроль та корекція. Можна припустити, що така саморегуляція розглядається, як показує її аналіз, переважно на рівні регуляції актуальних та потенційних дій; особистісна ж саморегуляція пов'язується умовно з мисленнєво-мовленнєвим рівнем, але з особливим її змістовим наповненням – саморегуляцією та гармонізацією своїх духовно-моральних, смисло-ціннісних та інших особистісних властивостей, які різною мірою залежать від біологічних та соціальних чинників.

Незважаючи на розмаїття проявів та рівнів, в саморегуляції визначається етапи (або **рівні**) становлення **саморегуляції** на шляху формування особистості, в якій відбувається гармонізація внутрішнього світу: **1) базальна емоційна**

саморегуляція; 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція.

У літературних джерелах відмічається, що емоційно-вольова саморегуляція забезпечує стресостійкість, зняття емоційної напруги, позбавлення чи послаблення негативних емоцій, вироблення позитивних установок, мобілізацію організму для виживання в екстремальних умовах життєдіяльності тощо. У власне вольовій саморегуляції, яка є важливою її складовою у процесі досягнення поставленої мети за умов виникнення зовнішніх чи внутрішніх перешкод, слід відмітити необхідність здійснення дій-виконання та дій-затримок. Смислова ж, ціннісна регуляція – це власне вершина в особистісній саморегуляції. Однак лише в єдності її проявів та рівнів особистісна саморегуляція є базальною характеристикою особистості як саморегульованої системи психічних властивостей, яка може «дати собі раду», бути здатною до саморозвитку та самовдосконалення, до ефективної життєдіяльності, самореалізації, особистісної зрілості.

Таким чином, результати теоретичного дослідження проблеми дозволяють дійти висновку про необхідність розглядати здатність до саморегуляції як найважливішу ознаку особистості та показник ефективності розвивальних впливів на дитину з метою її особистісного зростання в процесі соціалізації. А психологічний зміст саморегуляції має покладатися в основу спеціальної побудови педагогічного процесу в освітніх закладах, спрямованого на підготовку підростаючого покоління до самостійного життя в суспільстві.