

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «САМОРЕГУЛЯЦІЯ» В ПРАЦЯХ ВІТЧИЗНЯНИХ ТА ЗАРУБІЖНИХ НАУКОВЦІВ

Е. Е. Каракая

Херсонський державний університет, elifka03@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент С. І. Бабатіна

Існують різні підходи до розуміння процесу саморегуляції. Вивченням проблеми саморегуляції займалися такі вчені, як Л. С. Виготський, С. Л. Рубінштейн, Л. І. Божович, О. О. Конопкін, О. П. Корнілов, О. К. Осницький, В. І. Моросанова Є. П. Ільїн, І. В. Дубровіна та інші. Дослідники вважали проблему саморегуляції центральною для психології особистості та її формування, а також пов'язували розвиток саморегуляції з проблемою формування волі, особливо в підлітковому віці, в результаті чого, виникають труднощі досягнення необхідних для особистості цілей [2; 4].

У сучасній зарубіжній психології такі дослідники як Ю. Куль, П. Каролі, Ж. М. Дефендорф розуміють саморегуляцію як процес, що дозволяє людині управляти своїми емоціями, думками, увагою і поведінкою в мінливих умовах середовища. Процес саморегуляції включається, коли на шляху до досягнення наміченої мети виникають зовнішні або внутрішні перешкоди. Саморегуляція характеризується, більшою зануреністю суб'єкта в процес діяльності, і меншою схильністю до впливу конкуруючих намірів, та мимовільністю і більшою ефективністю функціонування стратегій вольового контролю.

Схильність людини до самоконтролю визначається орієнтацією на стан, а до саморегуляції – орієнтацією на дію. Інший дослідник, А. А. Краукліс вважав, що основним завданням саморегуляції є забезпечення адекватності та економічності поведінкових реакцій, тобто високої пристосувальної ефективності діяльності в цілому. На думку А. А. Краукліса, якщо людина здатна мобілізувати, свої вольові зусилля при зіткненні з труднощами і долати їх, це свідчить про високий рівень саморегуляції його вищої нервової

діяльності. І навпаки, нездатна впоратися з труднощами людина характеризується низьким рівнем саморегуляції.

З точки зору психофізіології проблему саморегуляції вивчав Г. Фрімен, який запропонував розглядати даний процес в сукупності таких характеристик як:

- кількість енергії, мобілізованої в організмі у відповідь впливає ззовні на стимул;
- кількість енергії, витраченої організмом на відповідну реакцію;
- показник відновлення, що показує швидкість відновлення енергії в організмі.

Проблема саморегуляції в зарубіжній психології розглядається також в руслі копінг-поведінки. У підході Р. Лазаруса і С. Фолкмана, копінг виступає як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації і багатьма іншими факторами. Автори позначили психологічне подолання як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або ослабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

Таким чином, саморегуляція розуміється зарубіжними дослідниками, як процес контролю і оптимізації людиною свого фізичного і психічного стану.

Початок вивчення проблеми саморегуляції у вітчизняній психології було покладено в працях психофізіолога І. П. Павлова. У нормі будь-який живий організм адекватно пристосовується до впливу зовнішніх подразників навколишнього середовища, при цьому зберігаючи себе за допомогою механізмів саморегуляції, коли відхилення від норми сприймається організмом як необхідність повернення до вихідного положення нормального функціонування. Дане правило пізніше отримало назву «золоте правило саморегуляції», згідно з яким саморегуляція забезпечує процес врівноваження

організму з середовищем. У разі, якщо цього не відбувається, можливо, поява реакцій у вигляді погіршення картини фізичного і психічного здоров'я людини.

Б. В. Зейгарнік у своїх дослідженнях розробляла мотиваційний підхід до проблеми саморегуляції особистості. З її точки зору, необхідною умовою саморегуляції виступає усвідомлена установка завдання на перебудову сенсу і усунення «негативних» смислів. Відбувається пошук мотиву або цінності, людина знаходить новий смисл і розвиває свою діяльність в потрібному напрямку [1].

Процес саморегуляції спрямований на збереження людиною свого фізичного і психічного здоров'я, захисту організму від впливу стресових факторів з метою підтримання енергетичного балансу.

О. С. Ромен визначає процес саморегуляції як регулювання різних процесів організму, здійснювану, самою людиною за допомогою своєї психічної активності методом самовіддачі, самонавіювання.

В якості суб'єкта саморегуляції виступає сама людина, а в якості об'єкта – властиві йому психічні процеси.

Проблема саморегуляції особистості у вітчизняній психології розглядається також в контексті подолання поведінки, яка пов'язана зі стресом. Долаюча поведінка визначається як поведінка, що дозволяє людині за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією. Це свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміна ситуації (піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю). Якщо людина не володіє цим видом поведінки, можливі несприятливі наслідки для його продуктивності, здоров'я і благополуччя.

На думку Є. Ю. Коржової, ситуація розуміється суб'єктом як важка, якщо вона володіє для нього такими ознаками, як значимість, невідконтрольність, невизначеність, мала прогнозованість, динамічність, стресогенність, а також недостатня відповідність власних ресурсів вимогам ситуації [3].

Розвинена здатність до саморегуляції знижує особистісну і ситуативну тривожність, покращує контроль за проявом емоцій, формує витримку, цілеспрямованість; знижує схильність до переживання невпевненості в собі, напруженості. Дані процеси підвищують ефективність виконання людиною професійної діяльності, сприяють зміцненню його фізичного і психічного здоров'я. Необхідно також відзначити, що саме в понятті «автономність» реалізується єдність і взаємозв'язок зовнішніх і внутрішніх факторів, що детермінують регуляторні процеси. Ця єдність, формуючись в онтогенезі особистості, і визначає ті індивідуально – типологічні особливості, які опосередковують процеси усвідомленої психічної саморегуляції.

Особистісна саморегуляція як самостійна одиниця психічної активності людини в рамках детермінізму соціально-когнітивної теорії вивчалася А. Бандурою. На його думку, виділяються дві групи взаємовпливаючих факторів саморегуляції – зовнішні та внутрішні і людина має можливість деяким чином впливати на зовнішні фактори, щоб відстежувати власну поведінку і оцінювати його в світлі близьких і віддалених цілей. В якості зовнішніх факторів саморегуляції він виділив якісь стандарти, за якими індивід оцінює свою поведінку. Ці стандарти формуються не тільки зовнішніми силами, а й явищами навколишнього середовища, серйозно детермінують певні особистісні властивості. Крім того, зовнішніми факторами саморегуляції є підкріплення (reinforcement) людської діяльності, так звані внутрішні винагороди, які не завжди є достатніми, так як майже кожен з нас потребує стимул, що походять із зовнішнього середовища, сильніших, ніж самозадоволення. Їх Бандура розглядав як підкріплення з боку суспільства (матеріальна підтримка або схвалення і заохочення оточуючих).

Ще людині необхідні маленькі винагороди, які вона робить собі сама в процесі досягнення проміжних цілей. Однак, на думку А. Бандури, якщо людина винагороджує себе за неадекватні дії, то зворотною стороною медалі стають штрафні санкції безпосередньо від навколишнього середовища. Тому, коли те, що ми робимо не відповідає нашим власним внутрішнім стандартам,

ми намагаємося утримуватися від самонагороджувачь і в цьому випадку внутрішні або особистісні фактори зв'язуються з трьома необхідними умовами: самоспостереженням, процесом винесення суджень і активною реакцією на себе. Саме ці фактори є найважливішою характеристикою людської особистості – особистісною саморегуляцією, активно формує індивідуальну поведінку і розвиток певних якостей, орієнтованих на досягнення поставленої мети.

Отже, аналіз різноманітних наукових підходів, дозволяє узагальнити поняття та зробити висновки, що саморегуляція – це процес контролю та оптимізації людиною свого фізичного і психічного стану з метою повернення енергетичного балансу і здатності витримувати стресові навантаження.

Література:

1. Зейгарник Б. В. Запоминание законченных и незаконченных действий: в книге К. Левин «Динамическая психология». Избранные труды. М., 2001. С. 427-495.
2. Конопкин О. А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности. *Вопросы психологии*. 2008. №3. С. 22-34.
3. Коржова Е. Ю. Развитие личности в контексте жизненной ситуации. СПб.: Питер, 2012. С. 279-285.
4. Моросанова В. И. Саморегуляция и индивидуальность человека: 2-е изд. М.: Наука, 2012. – 519 с.