

Отже, враховуючи, що конфлікт супроводжує повсякденну життєдіяльність індивіда, особливо у складні періоди розвитку, одним з яких є юнацький вік, перспективою подальших досліджень вбачаємо подальше дослідження детермінант вибору юнаками стратегій поведінки в конфліктній ситуації, що визначають успішність особистості в міжособистісних стосунках, виступають основою для ефективного соціального функціонування, особистісного зростання та психологічного благополуччя особистості.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Б. Б. Іваненко,

*кандидат психологічних наук, доцент,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка*

Важливим показником і запорукою психічного здоров'я особистості є здійснювати ефективну саморегуляцію – управляти собою, регулювати емоційні стани, планувати життєві справи. Регулярне свідоме керування своїм станом може стати профілактикою серцево-судинних та інших захворювань, умовою гармонійного самопочуття, запорукою ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Від ступеня досконалості саморегуляції залежить успішність, продуктивність, результат життя людини. Людина сама визначає цілі власних виконавчих дій і реалізує їх доступними засобами.

Адаптаційні сили, притаманні будь-якій живій істоті, визначають варіативність її поведінки, рівень пристосованості, гармонійності особистості у взаємодії із соціумом, задоволення або незадоволення собою і своїм життям. Процес адаптації спрямований на підтримку стану гомеостазу. А тому у повсякденному житті людина інтуїтивно виробляє здатність до саморегуляції – проживає події та емоції прийнятним способом, застосовує набуті в індивідуальному досвіді прийоми зниження емоційного напруження, формує план досягнення життєвих цілей, який відподіє її реальним можливостям. Психологічно здорова людина має високу продуктивність діяльності, здатність насолоджуватися життям, її психічна рівновага залишається незмінною. Це ознаки прогресивної адаптації, коли її напрямок збігається з напрямком розвитку.

Психологія саморегуляції відображає проблему змінювання особистості в світі, що змінюється (А. Асмолов, 1990). У сучасній психології теорія саморегуляції покликана пояснити механізми породження особливих людських дій, заснованих не стільки на бажаннях, скільки на можливостях розумного індивідуального рішення при їх цілеспрямованому здійсненні. Проте до тепер виникають певні труднощі на позначення явища як такого,

пов'язані з відсутністю єдиного підходу до бачення проблеми й розрізненістю її теоретичних описових конструктів.

Саморегуляцію умовно поділяють на *біологічну* (рефлекторну, як вищу форму біологічної) і *свідомо керовану*. У біології саморегуляція розглядається як властивість складних систем зберігати внутрішню стабільність завдяки їх скоординованим реакціям, забезпечувати встановлення та підтримання узгодженості між елементами в їх спільній діяльності щодо здійснення цілісної поведінки в межах система-середовище. Біологічна саморегуляція – це генетично закодовані рефлекторні складні внутрішні процеси, що лежать в основі росту, розвитку, життєдіяльності та захисних функцій живого організму. Рефлекторна саморегуляція забезпечує сприйняття сигналів зовнішнього середовища. Наприклад, робота серця може змінитися від різкого стуку, від сприйнятого образу й навіть запаху. Властивість організму рефлекторно змінюватись лежить в основі феноменів навіювання (Т. Васильєва, 2010).

Свідомо керована регуляція є загальною властивістю всієї психічної діяльності людини та пов'язана з необхідністю приведення образу себе й світу в максимально повну відповідність з реальністю. Адже психіка є саморегулюючою системою, здатною підтримувати своє функціонування. Методи психічної саморегуляції дозволяють нівелювати фактори, що порушують його гомеостатичну рівновагу, ведуть до саморуїнування.

В Оксфордському тлумачному словнику з психології сказано, що поняття саморегуляція є синонімом самокерівництва, але використовується більш «нейтрально», у загальних рисах. Найчастіше виявляється спроба зводити саморегуляцію до проблеми свідомого управління людиною власними діями й поведінкою. Саморегуляцію розуміють іноді як мимовільний психічний процес, спрямований суто на вдосконалення. Індивідуальні особливості саморегуляції залежать від: конкретних умов ситуації, характеристик нервової діяльності, особистісних якостей, звичок в організації діяльності.

Поняття «саморегуляція» відображає біологічну (природну) характеристику людини як індивіда, а поняття саморегулювання відображає соціальну характеристику людини як особистості. Під саморегуляцією розуміють процес організації особистістю своєї поведінки з використанням результатів самопізнання та емоційно-ціннісного самоставлення на всіх етапах процесу поведінки, розпочинаючи з мотивації та завершуючи оцінкою результатів. Саморегуляцію поведінки здійснює самосвідомість, постійно порівнюючи реальну поведінку з Я-концепцією. Саморегуляція необхідна для того, щоб система змінювалась відповідно до змін навколишнього середовища так, щоб залишати свої властивості константними, постійними, що і є необхідною умовою збереження системи. Саморегуляція є активним процесом висунення суб'єктом цілей активності, управління досягненням цих цілей, при цьому активність виражає мінливість і рух, а саморегуляція забезпечує стійкість і стабільність цієї активності (О. Конопкін, 2008). Отже, саморегуляція – це підтримка стійкості психіки як цілісної системи до

деструктивних зовнішніх впливів; це свідоме підпорядкування змісту та структури діяльності цілям, прийнятим особистістю. Саморегуляція виступає в глибокій єдності з самопізнанням й емоційно-ціннісним ставленням до себе. Саморегульована поведінка – форма поведінки, яка передбачає результати самопізнання і емоційно-ціннісного ставлення до себе (Кириленко, 2015).

Будь-яка людська дія має два рівні психічної регуляції – індивідний і особистісний. *Індивідному* рівню психічної регуляції притаманну прагнення до збереження засвоєних орієнтовних схем дій, до підтримки відповідності між людиною та вимогами дійсності. Одного разу знайдені способи життєдіяльності стають стереотипами реагування й поведінки, варіюючись лише в незначних деталях. Активність суб'єкта викликається лише зовнішнім стимулом – порушенням рівноваги, суб'єкт залишається реактивним. Індивід не схильний руйнувати рівноважний стан, який сформувався в процесі взаємодії з дійсністю. *Для особистості* (другий рівень психічної регуляції) характерна постійна зміна, відмова від старих неефективних форм активності, рух до якісно нових завдань, які потребують внутрішньо-особистісних змін. Суб'єкт сам, власним рішенням, руйнує усталену рівновагу, спрямовуючи свою активність на нові форми взаємодії (В. Машин, 1994). Гнучка поведінка передбачає: в одних видах діяльності виступати як «особистість», в інших – як «індивід».

У якості цілей психічної саморегуляції виокремлюють: 1) підтримку працездатності; 2) пристосування (забезпечення життєдіяльності) у стресових ситуаціях; 3) підтримка здоров'я та врівноваженого функціонування. При цьому позитивні зміни досягаються внутрішніми засобами регуляції, застосуванням прийомів активного впливу з опорою на внутрішні ресурси особистості. Зміст саморегуляції: керування своєю вербальною й моторною активністю; здатність контролювати свою думки, емоційні переживання; здатність управляти собою, діяти на основі власних переконань і цінностей; адекватна соціальна поведінка, здатність дотримуватись соціальних норм і правил; демонстрація правильної, соціально схвалюваної поведінки при відсутності зовнішнього контролю; наслідування зразків соціально схвалюваної поведінки; здатність керувати подіями навколишнього світу і власною поведінкою; моделювання та прогнозування подій дійсності.

Було виявлено зв'язок між ефективністю саморегуляції та творчою обдарованістю дітей. Так, обдаровані діти мають схильність до напруженої роботи, отже, дитина прагне керувати своїми діями, зосереджує сили для подолання труднощів. Такі діти схильються до розумової праці, яка вимагає дотримання чіткої структури. Здібні, але ліниві діти працюють спалахами, уривками, що не сприяє закріпленню ефективної саморегуляції (Н. Лейтес, 2010).

Психологічна саморегуляція – це свідомий вплив людини на власні психічні стани, властивості з метою підтримки або зміни характеру їх функціонування; здатність до організації власної активності; її мобілізації, регулювання, узгодження з об'єктивними вимогами і активністю інших людей

(К. Абульханова-Славська, 1981); здатність особистості усвідомлено керувати власною активністю, ставити й реалізовувати свої цілі. Існує взаємозв'язок між саморегуляцією та продуктивністю в різних видах діяльності: успіх діяльності обумовлений сформованістю цілісної системи саморегуляції (О. Конопкін). Дослідники майже одностайні в позиції, що основним завданням саморегуляції є зниження психофізіологічної напруженості, виражених стресових реакцій і відвертання їх небажаних наслідків.

Отже, у широкому сенсі саморегуляція розуміється не лише як процес приведення себе у стан оптимальності функціонування, але й як управління на рівні власної особистості (цілепокладання, осмислення життєвого шляху, самореалізація), управління поведінкою, діяльністю, спілкуванням. Щоб здійснювати свідому саморегуляцію, людина має усвідомити її необхідність. Саморегуляція розпочинається з виявлення в себе мотиваційного протиріччя, що спонукає поглиблювати самопізнання й шукати вихід з ситуації, яка не задовольняє людину. Внутрішня суперечність є рушійною силою до перебудови окремих сторін своєї особистості.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ: РІВЕНЬ ВИРАЖЕНОСТІ КОМПОНЕНТІВ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРОФЕСІЙНИМИ ТА СОЦІАЛЬНО- ДЕМОГРАФІЧНИМИ ЧИННИКАМИ

Л. М. Карамушка,

академік НАПН України,

доктор психологічних наук, професор

О. В. Креденцер,

доктор психологічних наук, доцент,

К. В. Терещенко,

кандидат психологічних наук,

В. І. Лагодзінська,

кандидат психологічних наук,

В. М. Івкін,

кандидат психологічних наук, доцент,

О. С. Ковальчук,

науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України

Актуальність дослідження. Інтенсифікація діяльності освітнього персоналу, обумовлена освітніми реформами, введенням нових форм роботи, зокрема, значного збільшення обсягу дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19, обумовлюють підвищення значущості проблеми психологічного здоров'я освітнього персоналу. Одним із важливих аспектів