

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Тютюнник Л. Л. доктор філософії,
старший науковий співробітник
інституту стратегічних комунікацій
Національного університету оборони України
<https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>

Я - не те, що зі мною сталося.

Я - той, ким вирішую стати.

Карл Густав Юнг

У статті розглянуто сутність саморегуляції особистості як складного інтегративного феномену. Здійснено огляд концепцій і поглядів вітчизняних та зарубіжних науковців на механізми саморегуляції, починаючи від біологічних теорій й закінчуючи психологічними концепціями регуляції психічних станів. Висвітлено аспекти досліджень ціннісно-сміслових утворень як базових якостей особистості, що спрямовують та регулюють її активність. Проаналізовано етапи становлення саморегуляції особистості в системі її інтеграції: базальну емоційну саморегуляцію, вольову і ціннісну саморегуляцію та системи й типи психічної саморегуляції: поточну, ситуативну і довгострокову. Зазначено, що психічна організація людини є цілісною і проявляється у певних взаємозв'язках фізіологічних та емоційних реакцій, когнітивних процесів, поведінки й інших характеристик її психічної діяльності. Підкреслено, що вирішальним чинником оптимізації психічного стану особистості є її внутрішні ресурси й уміння керувати собою.

Ключові слова: саморегуляція; довільна саморегуляція; психічна саморегуляція; психічні стани; функціональні стани; гомеостаз; алостаз; психічне здоров'я.

Вступ. Будь-яка людина в процесі життя стикається з ситуаціями вибору. Це можуть бути незначні рішення, на кшталт почитати книгу чи позайматися спортом, або складні обставини, коли потрібно робити вибір і приймати важливі рішення діяти так чи інакше. А вибір – це прояв внутрішньої свободи і осердя активності людини, коли вона прагне до благополуччя, гармонії і щастя, де основним інструментом, який це забезпечує – є саморегуляція.

Саморегуляція пронизує усі психічні явища, властиві людині – від саморегуляції окремих психічних процесів (сприймання, мислення, уява та ін.), саморегуляції внутрішнього стану, до регуляції її соціальної поведінки. При усій різноманітності проявів саморегуляція має певну структуру, що містить: прийняту людиною мету її довільної активності, модель значимих умов діяльності, програму власне виконавських дій, систему критеріїв успішної діяльності, інформацію про досягнуті результати, оцінку відповідності отриманих результатів критеріям успіху, рішення про необхідність та характер корекції діяльності. Психічна саморегуляція здійснюється у єдності її динамічних, енергетичних та змістово-сміслових аспектів й обумовлює здатність людини виходити за межі поточної ситуації,

опановувати способи досягнення мети, усвідомлено керувати своєю поведінкою, прогнозувати її та узгоджувати з діями й поведінкою інших людей (Потапова С.М., Землянська О.В., 2015). Виділяючи саморегуляцію як основу цієї статті, ми опираємося на уявлення про довільність й усвідомленість цього процесу, метою якого є зміна суб'єктом власної активності, контроль та корекція переживаних ним станів.

Упродовж останніх років психологічна наука суттєво збагатилася здобутками у зазначених питаннях, проте, враховуючи перманентну інтенсифікацію та динамізацію розвитку суспільства, більш глибоке вивчення механізмів та пошук нових методів психічної саморегуляції задля підвищення рівня психічного здоров'я особистості актуалізується з кожним днем.

Мета: Проаналізувати наукові концепції та підходи щодо розуміння процесу саморегуляції і з'ясувати основні психологічні детермінанти, зміст та механізми саморегуляції особистості.

Теоретичне підґрунтя. Способи саморегуляції на етапі виникнення людської цивілізації формувалися головним чином стихійно, тобто їх появу зумовлювала певна необхідність, пов'язана з безпекою, харчуванням, виживанням та іншими

біологічними вітальними потребами. Проте, з розвитком індивідуальної й суспільної свідомості та появою духовних потреб у людини виникла необхідність свідомої регуляції, витоки якої сягають глибокої давнини. Перші наукові аргументи способів свідомої регуляції, до яких можна віднести, зокрема, шаманізм, згідно з археологічними дослідженнями наскальних зображень, датуються 40 000 років. Дещо пізніше, близько 10 000 років до н.е., сформувались медитативні системи, хатха - , раджа - , лайя-йоги та ін. У сучасному соціумі суб'єктне буття людини багатомірне і складне. Воно забезпечується системою усєї людської психіки і реалізується у різних формах. Одним з найбільш істотних проявів суб'єктності людини є її усвідомлена (довільна) активність, що забезпечує досягнення визначених нею цілей.

Для глибокого розуміння феномену саморегуляції необхідно знати не тільки причини й механізми, що зумовлюють психічну активність людини, а й проаналізувати інші, насамперед біологічні (фізіологічні) концепції саморегуляції. Тож, з числа усіх існуючих теорій особистості можна виокремити дві основоположні площини. Одна з них передбачає теорії, які спираються на біологічну сутність індивіда (З. Фрейд, А. Маслоу, Ж. Піаже, К. Роджерс), а інша – теорії, які у якості вихідних даних розглядають наявність соціального навчання (Дж. Доллард, Н. Міллер, Р. Сірс, Б. Скіннер, Б. Уайтінг, (30-60 рр. XX ст.), А. Бандура, С. Біжу, Дж. Гевірц, Р. Уолтерс (60-70 рр. XX ст.), Дж. Аронфрід, У. Бронфенбреннер, Е. Маккобі, В. Хартуп та ін.). Ці теорії спрямовують науковців на роздуми, яким саме чином співвідношення біологічного й соціального існує як таке, що конститує особистість, як цілісний соціальний індивід.

Якщо вести мову про біологічну регуляцію, то розуміємо насамперед нейрогуморальну регуляцію психічної діяльності, оскільки сама психіка є функцією центральної нервової системи. Тому, природно, що в процесі зміни стану головного мозку та хімічного складу крові, змінюється психічна діяльність людини. Значимою серед концепцій біологічної регуляції вважається рівнева концепція побудови рухів М.О. Бернштейна (1966), де науковець виділив п'ять рівнів: А –

найнижчий і філогенетично найдавніший, який бере участь в організації будь-яких рухів сумісно з іншими рівнями; В – рівень синергій, на якому переважно перепрацьовуються сигнали від м'язово-суглобових рецепторів, які сповіщають про взаємне положення і рухи частин тіла; С – просторового поля, на який надходять слухові, зорові, тактильні сигнали, тобто вся інформація про зовнішній простір і де будуються рухи, пристосовані до просторових властивостей об'єктів (положення, форми, величини, ваги та ін.); D – предметних дій, який відповідає за організацію дій з предметами; Е – інтелектуальних рухових актів, які визначаються не предметним, а абстрактним вербальним смислом. Це, насамперед, рухи мовлення, письма, а також символічної мови (жести глухонімих, азбука Морзе та ін.). М.О. Бернштейн сформував уявлення про рефлекторне кільце, що стало основою для розроблення теорії функціональних систем відомим фізіологом П.К. Анохіним (1975). Науковець запропонував модель організації і регуляції поведінкового акта, яка містить у собі усі основні психічні процеси й стани і згідно з якою, для складних форм цілеспрямованої поведінки властиве попереднє уявлення про ціль, завдання і очікуваний результат діяльності. В якості детермінанти поведінки П.К. Анохін розглядав *результат системи*, що являє собою корисний адаптаційний ефект, який організм досягає при реалізації системи. Функціональні системи лежать в основі саморегуляторних пристосувань організму.

Зі свого боку, саморегуляторні системи детермінуються певними особливостями. *По-перше*, адаптаційний ефект є життєво необхідним для організму, а життєво важливі константи закладені на рівні генотипу. *По-друге*, саморегуляція являє собою циклічний фазовий процес, який має конкретні структури й механізми, що утворюють функціональну систему. Усі саморегуляторні пристосування зумовлюються фактом відхилення кінцевого пристосувального ефекту або невідповідності сили вхідного стимулюючого сигналу потребам системи. *По-третє*, одним з обов'язкових умов саморегуляції є інформація про кінцевий пристосувальний ефект в центральній нервовій системі, на кшталт нівелювання

небажаних чи надмірних впливів на вході системи. *По-четверте*, величина функціональних станів може бути різною, залежно від складності регулювання поведінки чи функції. І *по-п'яте*, за умов екстремального впливу на організм, системи, що саморегулюються, формують захисні пристосувальні реакції й зберігають сталість внутрішнього середовища. Сила гранично можливого захисного пристосування має бути більша, ніж сила максимально можливого відхилення цього пристосувального кінцевого ефекту від константного рівня.

У 1980 році на Міжнародному конгресі психологів у Лейпцигу відомий науковець О.А. Конопкін наголосив на необхідності розроблення нової галузі психології – психології саморегуляції предметної діяльності і поведінки, визначивши основні принципи саморегуляції діяльності людини (системність, активність й усвідомленість) та представивши уявлення про її структуру. Оскільки людина є носієм вищих форм психіки, сама визначає цілі своїх дій і сама ж їх реалізує доступними їй засобами – доцільно говорити про усвідомлену саморегуляцію, яку О.А. Конопкін розглядає як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини за ініціацією, побудовою, підтриманням і керуванням різними видами й формами довільної активності, яка безпосередньо реалізує досягнення визначених людиною цілей. Дослідник вважає, що для побудови загальної концептуальної моделі процесу усвідомленої саморегуляції й аналізу структури регуляторних процесів, найбільш доцільним є системно-функціональний підхід. Він пропонує такі структурні компоненти: *визначення суб'єктом цілі діяльності*, що являє собою системоутворюючу функцію, де увесь саморегулятивний процес формується з метою досягнення визначеної цілі у тому ключі, у якому вона усвідомлюється суб'єктом; *суб'єктивна модель значимих умов*, яка відображає комплекс тих внутрішніх та зовнішніх умов активності, які суб'єкт вважає необхідними для успішності виконавської діяльності; *програма виконавських дій*, реалізуючи яку суб'єкт здійснює регуляторну функцію створення конкретної програми виконавських дій, яка

визначає характер, послідовність, способи та інші характеристики дій, спрямованих на досягнення цілі в тих умовах, які визначені суб'єктом як важливі для прийнятої програми дій; *система суб'єктивних критеріїв досягнення цілі*, яка є функціональною ланкою, специфічною саме для психічної регуляції й охоплює функцію конкретизації та уточнення вихідної форми і зміст цілі; *контроль та оцінка реальних результатів* – це регуляторна ланка, на яку покладена функція оцінки поточних і кінцевих результатів відносно системи прийнятих суб'єктом критеріїв успіху; *ланка рішення про корекцію системи саморегулювання*, основна функція якої зрозуміла, а от специфіка полягає у тому, що коли кінцевим моментом такої корекції являється корегування власних виконавських дій, то першопричиною можуть бути зміни, внесені суб'єктом в процесі діяльності в будь-яку іншу ланку регуляторного процесу, до прикладу – уточнення критеріїв успішності чи корекція моделі значимих умов.

Б. Зейгарнік (1989) виділяє два рівні саморегуляції: *операційно-технічний*, який пов'язаний зі свідомою організацією дії завдяки засобам, спрямованим на її оптимізацію і *мотиваційний* – пов'язаний з організацією загальної спрямованої діяльності завдяки свідомому управлінню власною мотиваційною сферою.

Не можна обійти увагою концепцію індивідуального стилю саморегуляції В.І. Моросанової (2011, 2012), як засобу реалізації суб'єктного підходу до дослідження індивідуально-типових форм довільної активності людини. Дослідниця ґрунтується на здобутках видатного українського психолога і мислителя С.Л. Рубінштейна (1973), який вважав, що активність людини як індивіда, особистості й індивідуальності здійснюється у формі «дій», тобто різних видів активності (спілкування, практична діяльність, пізнання, поведінка та ін.) і регулюється свідомістю у формі процесів саморегуляції різних видів активності (функціональні системи, система усвідомленої саморегуляції діяльності та ін.). В.І. Моросанова (1995; 2000) виділяє два рівні ланок регуляції. Перша ланка розглядає *індивідуальні особливості* регуляторних процесів, які допомагають у реалізації основних ланок системи саморегулювання, а

саме планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів. Друга – *стильові особливості*, які виступають регулятивно-особистісними якостями, на кшталт надійності, самостійності, гнучкості й характеризують функціонування усіх ланок системи саморегуляції. Авторка вважає ступінь розвиненості ланок структури усвідомленої саморегуляції критерієм її ефективності.

Беззаперечну цінність у дослідженні саморегуляції в контексті гуманістичного підходу, де особистість розглядається з позиції свободи й здатності до саморозвитку та самовдосконалення мають дослідження А. Маслоу (1971), К. Роджерса (1961; 1977), Г. Олпорта (1968), В. Франкла (1969; 1990) та ін., проте найбільш об'ємно, як самостійний предмет наукового дослідження, вона представлена у соціально-когнітивній теорії канадського психолога українського походження А. Бандури (2003). Науковець вважає, що саморегуляція детермінується поведінкою й індивідуальними характеристиками, важлива роль з числа яких надається мисленню.

Увагу українських та зарубіжних науковців привертають різні змістові аспекти саморегуляції особистості. Питання її емоційної складової висвітлено у роботах С. Максименка (2007), О. Саннікова (2003; 2014), О. Чебикіна (2021), І. Якимчук (2021), Р. Salovey (2008; 2017), J. Mayer (2008), D. Caruso (2006; 2017); S. Calkins (2003), Kelly McGonigal (2016). Вольову саморегуляцію досліджували А. Биков (2016), О. Дашкевич (2018), С. Миронець (2011), Kelly McGonigal (2012); саморегуляцію психічних станів – М. Василенко (2013), Л. Дика (2003), О. Прохоров (2004; 2017), О. Фурс (2021; 2023), саморегуляцію поведінки – Т. Кириченко (2020), І. Корнієнко (2017), Т. Титаренко (2018), ціннісно-смыслову саморегуляцію – І. Галян (2017), З. Карпенко (2019), О. Музика (2015), В. Пелех (2025), Г. Радчук (2012), Л. Романюк (2013), Т. Тігова (2017). Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності висвітлена у роботах М. Дідух (2020), В. Олефір (2016), В. Осьодло (2010), К. Фоменко (2017) тощо.

Сучасні наукові дослідження значною мірою сфокусовані на вивченні індивідуальних особливостей усвідомленої

регуляції та аналізі ситуативних чинників, пов'язаних зі специфікою саморегуляції в різних умовах діяльності. На тлі активної фази російсько-української війни, в умовах надзвичайної потреби Сил безпеки й оборони України у якісно підготовлених фахівцях, здатних виконувати службово-бойові завдання в екстремальних та бойових умовах, актуалізуються питання щодо розуміння глибинних механізмів та основ саморегуляції особистості, впливу особистісних характеристик на процеси регуляції, регуляторно-особистісних властивостей, які впливають на всю систему психічної саморегуляції (самостійність, гнучкість, стресостійкість та ін.), що і зумовило вибір теми дослідження.

Методи дослідження. У ході роботи над матеріалом статті застосовано комплекс загальнонаукових методів дослідження, а саме аналіз теоретичних джерел, а також систематизація, структурування й узагальнення отриманих результатів. Проаналізовано підходи до розуміння саморегуляції в історичному дискурсі та сучасні погляди на досліджуваний феномен.

Результати і обговорення. Діяльнісне начало активності людини, в ході реалізації якого вона комунікує з дійсністю й досягає визначених цілей, обумовлюється, насамперед, поняттям «суб'єкт». У процесі детального аналізу суб'єктних характеристик людини, особливо в контексті певної проблеми, її розглядають як суб'єкта діяльності, соціальної поведінки, саморозвитку, спілкування, вчинків та ін., тобто як суб'єкта певної цілеспрямованої усвідомленої активності, яка має для неї певний сенс і відносно якої вона є її ініціатором, управителем і творцем (Осьодло В.І. 2008). Саме тому, одне з чільних місць в контексті суб'єктивного розвитку й існування людини посідає проблема закономірностей усвідомленої регуляції нею своєї довільної цілеспрямованої активності.

Відомо, що тривалий час в онтогенетичному розвитку баланс психологічних процесів забезпечується неусвідомлюваними механізмами так званої базальної емоційної регуляції, що працюють незалежно від бажання людини. Вони діють впродовж всього життя людини задля забезпечення психологічно комфортного й стабільного внутрішнього стану

(Максименко С.Д., 2006). З ускладненням життя, що є логічним наслідком розвитку суспільства, їх дія стає недостатньою. Тому в людині відбувається формування принципово нових механізмів, які нею свідомо управляються. Насамперед, це механізм вольової регуляції поведінки, що є однією із сутнісних ознак особистості. Виникнення такого механізму є важливим надбанням людини, оскільки забезпечує вибір та подальший безконфліктний життєвий рух в ситуації боротьби різних або кардинально протилежних мотивів. Проте, цей механізм лише частково полегшує стан протистояння та невизначеності. Експерименти свідчать, що внутрішнє протистояння мотивів після вольової дії не припиняється повністю і, зазвичай, не виникає стан психологічного комфорту, що яскраво представлено у теорії когнітивного дисонансу (Л. Фестінгер), яка ґрунтується на приписуванні особистості прагнення до упорядкованого та цілісного сприйняття свого ставлення до світу. Внутрішня конфліктність і напруженість супроводжують дію цього механізму постійно. Виникає питання, чому в багатьох ситуаціях, коли напруження зменшується – відбувається самобалансування особистості? Насправді, до саморегулятивних процесів залучені й інші, більш складні механізми, які частково дослідила відомий психолог Б. Зейгарник. Їх основою є особливе переживання, яке дослідниця розуміє як активну діяльність (проживання) по виникненню нових життєвих смислів. Залучення додаткових смислів відбувається завдяки розширенню усвідомлення і виявленню нових контекстів діяльності. Це зумовлює не загострення чи зменшення конфлікту, а гармонізує сферу інтенцій. Таким чином, процес саморегуляції передбачає не просто вольове зусилля, а трансформацію смислових утворень, умовою якої є їх усвідомленість. Нові смисли можуть виникати лише в процесі особливих переживань у точці, де своєрідно перетинаються три лінії становлення особистості: *довільність*, як здатність усвідомлено керувати собою; *інтеграція*, як ознака автентичної особистості, яка реально функціонує й знає відмінності між фантазіями та відчуттями, між бажаннями інших та власними потребами, тому діє згідно зі своєю глибинною мудрістю, не

очікуючи від інших підпорядкування чи відповідності власним очікуванням; *переживання*, як одиниця психічного, що являє собою цілісну сутність, у якій відображені генетичні основи існування особистості (Максименко С.Д., 2006; 2012; Осьодлю В.І. 2008). Водночас, екзистенційна психологія розглядає переживання як точку перетину внутрішнього й зовнішнього світів, що є основою для подолання людиною обставин й формування життя у конкретному світі умов, вимог та можливостей (Папуча М. В., 2019). У результаті відбувається те, що назвали *механізмом смислового зв'язування*, коли нейтральний до цього зміст стає емоційно зарядженим смислом завдяки встановленню внутрішнього зв'язку з ціннісною сферою особистості. Унаслідок цього виникають нові інтенції й гармонізується внутрішній світ людини. При цьому, найважливішими умовами дії механізму смислового зв'язування, на думку Б. Зейгарник, вважаються: розвинена уява, наявність ієрархізованої смислової сфери та володіння широкою часовою перспективою. Отже, цей механізм може існувати лише в зрілій, інтегрованій особистості, оскільки у такому вигляді процес саморегуляції є суто індивідуальним й пов'язаним з системою цінностей та мотивів конкретного суб'єкта, його сприйняттям світу та ін.

Таким чином, виокремлюють послідовні етапи становлення саморегуляції особистості в системі її інтеграції: базальну емоційну саморегуляцію, вольову саморегуляцію та смислову, ціннісну саморегуляцію. Зазначимо, що попередні ланки не зникають у процесі становлення, вони стають другорядними й допоміжними, проте продовжують існувати. Доцільніше сказати, що переважання певних механізмів саморегуляції поведінки свідчитиме про рівень розвитку інтегративних процесів особистості (Максименко С.Д., 2006).

В ході дослідження функції саморегуляції, виникає питання про ті її механізми, які проявляються уже на клітинному рівні організації життєдіяльності людини. Цілісність людського організму як біологічної системи забезпечується двома взаємопов'язаними видами саморегуляції: *гуморальною* та *нервовою*. Завдяки їх взаємодії здійснюється саморегуляція фізіологічних функцій за гомеостатичним

принципом, який полягає у підтриманні біологічних констант організму в необхідних межах. Останнім часом поняття гомеостазу було переосмислено американськими науковцями Пітером Стерлінгом, Джозефом Ієром, а згодом і Брюсом Мак-Івеном (2020). Вони увели поняття «алостаз» й запропонували нову концепцію, яка осучаснює поняття гомеостазу і дає змогу краще осягнути феномен саморегуляції. Суттєва різниця полягає у тому, що гомеостаз – це спроба привести до рівноваги певний механізм, тоді як алостаз передбачає координацію мозком механізмів в організмі загалом, що значною мірою зумовлює зміни у поведінці людини. До речі, було доведено, що мозок еволюціонував саме завдяки намаганням підтримувати гомеостаз та алостаз (Сапольські Р.М., 2020). Алостатичний підхід розглядає організм людини у якому є багатокомпонентна система регуляції не лише для того, щоб балансувати значення певного показника, а показує, що у тілі відбуваються алостатичні зміни в очікуванні того, що якийсь параметр може відхилитися від норми. Завершальне бачення алостатичного підходу чудово інтегрується в концепцію переживання людиною стресу, що яскраво прослідковується коли ми в передчутті загрози активуємо стресову реакцію.

Загалом, згідно з узагальненою моделлю регуляції психічної діяльності Ю. Голікова та А. Костіна (2012), психічна саморегуляція містить у собі три самостійні системи: *поточної*, *ситуативної* і *довгострокової* регуляції й обумовлюється поділом психічної активності людини на аналогічні три типи. Поточна активність ініціюється необхідністю забезпечення безпосереднього реагування на події, ситуативна – пошуком виходу з певної ситуації, а довгострокова – формуванням поведінкової стратегії загалом. Ці витoki психічної активності знаходяться у трьох якісно відмінних між собою площинах, і не можуть бути зведені між собою. Водночас, кожна з систем має по три рівні регуляції. У системі *поточної регуляції* виділяють рівні: активаційно-енергетичної стабілізації, безпосередньої взаємодії і опосередкованої координації. Систему *ситуативної регуляції* складають рівні: ситуативного реагування, емоційного опанування і чуттєвої спрямованості, а систему *довгострокової*

регуляції – рівні програмно-цільової організації, особистісно-нормативних змін та світоглядних корекцій.

З огляду на співпадіння назв типів психічної активності та систем регуляції зауважимо, що вони не ідентичні і мають свої особливості. Хоча, наприклад, у системі ситуативної регуляції усі три рівні спрямовані на організацію такого ж типу активності. У цьому випадку регуляція, передусім, постає у вигляді стеничних (активних) та астенічних (пасивних) емоційних реакцій на незвичні, неочікувані та раптові події, які порушують поточну активність і змушують мобілізувати ресурси організму. За умов потенційної небезпеки, тобто у захисних реакціях тривоги, страху, напруження і збудження, вони зумовлюють інтенсифікацію поточної активності, а у випадку позитивних і приємних вражень, тобто у реакціях задоволення, радості, захоплення чи заспокоєння – викликають розслаблення. Бажання оцінити, усвідомити й осмислити реальність небезпеки або адекватність безпечності/позитивності ситуації, що виникла, викликає емоційні переживання, спрямовані на опанування негативними станами (напруження, страху, тривожності та ін.), а також на корегування надмірності станів задоволення, радості, захоплення чи спокою. Окрім того, регуляція у цій системі проявляється у формі моральних, інтелектуальних, та естетичних відчуттів, які пов'язані з новизною, незвичністю, неочікуваними переживаннями, що змушує людину змінити поведінку та діяльність і спонукає до дії.

Оскільки специфіка кожної системи визначається її середнім рівнем, у системі поточної регуляції вона відображається проблемними моментами, у системі ситуативної регуляції – проблемними ситуаціями, а у системі довгострокової регуляції – проблемами. Тобто, специфіка систем психічної регуляції виражається проблемностями різних класів. Повноцінною психічною діяльністю саморегуляція стану стає за умови усвідомлення цілі цієї активності і дякуючи довільному й усвідомленому застосуванню засобів та методів саморегуляції.

Розглядаючи усі можливі прояви активності людини, доцільно звернутися до

багаторівневої системи регуляції життєдіяльності Г.Габдрєєвої (1981; 2011; 2012), де дослідниця пропонує поділити їх на два блоки: зовнішній блок регуляції, який є відкритою частиною функціональної системи й забезпечує вибір оптимальних міжособистісних відносин, діяльності, поведінки і психічного стану та внутрішній блок, який визначає процеси, спрямовані на збереження гомеостатичної рівноваги у відносно закритій частині системи, яка відповідає за адаптивність організму. Найвищим рівнем системи є *соціально-психологічний рівень*, де найбільший інтерес науковців викликає регуляція міжособистісних відносин. Другий рівень в ієрархічній низхідній послідовності – *особистісний* – тут пріоритетним об'єктом дослідження є регуляція поведінки особистості. Третій рівень – *психічних процесів* – де фокус уваги спрямовується на особливості керування діяльністю та її регуляцію. Четвертий рівень – *психічних станів*, у його межах найбільший науковий інтерес становлять керування та регуляція психічних рівнів реагування, що проявляються у вигляді переживань. П'ятий рівень – *регуляції функціональних станів*, динамічним аспектом яких є прояви периферійної нервової системи, а саме соматичного відділу, що інервує м'язи та вегетативного, який інервує внутрішні органи). Таким чином, поняття психічних та функціональних станів не тотожні, а взаємозалежні та тісно пов'язані між собою. Зокрема, Г.Габдрєєва (2011) під психічним станом розуміє цілісну характеристику його психічної діяльності за певний період часу, яка відображає складну структуру взаємозв'язків з ієрархічно вище та нижче розміщеними рівнями системи психічної регуляції й утворену процесами самоуправління та саморегуляції. Психічний стан містить у собі суб'єктивний досвід людини та способи його вираження й базується на функціональному стані мозку. Водночас, якщо психічний стан є цілісною інтегральною характеристикою діяльності усіх елементів, що беруть участь у певному психічному акті, то функціональний стан характеризує процеси регуляції у фізіологічних системах, які забезпечують психічну діяльність. Рівень психічних станів є своєрідним координуючим «буферним

прошарком» складних взаємовідносин між біологічними й небіологічними чинниками середовища та особистістю.

Базовою функцією психічних станів, незалежно від виду, модальності, позитивного або негативного прояву, є інтегруюча функція. Унаслідок цього, вся психічна організація людини представлена у єдності та цілісності, тобто, у певних взаємозв'язках когнітивних процесів, фізіологічних та емоційних реакцій, поведінки та інших характеристик психічної діяльності людини. Оскільки всі рівні системи життєдіяльності особистості взаємопов'язані, то зміни стану неодмінно зумовлюватимуть зміни її внутрішнього світу, форм поведінки та проявів соматичної організації, яка відповідає за інервацію м'язів тіла та забезпечує моторні й сенсорні функції організму. Стани у цьому випадку набувають функцій регулятора психічної та фізіологічної сфер, що за умов цілеспрямованої саморегуляції оптимізує всю психофізіологічну систему людини. Зі свого боку, робота з тілом також зумовлює трансформації на психічному та фізіологічному рівнях. Отже, оптимізація психічного стану людини головним чином залежатиме від її внутрішніх ресурсів та спроможності керувати собою в складних умовах. У зв'язку з цим, акценти з методів керування станами, поведінкою та діяльністю зміщуються у бік методів психічного самоуправління. Оволодіння уміннями та навичками психічної саморегуляції відкриває перед людиною значні можливості управління не лише психологічними, а й фізіологічними процесами в організмі, що за звичайних умов не перебуває в активі його спроможностей. Водночас, усі теоретичні та практично орієнтовані концепції визнають, що навички психічної саморегуляції можуть розвиватися як намірено, шляхом спеціальних тренувань, так і спонтанно, під впливом життєвого досвіду.

Висновки. Розглянуті підходи та основні концепції (фізіологічні концепції регуляції життєдіяльності, концепції регуляції психічної діяльності, поведінки і станів), що становлять теоретичне підґрунтя у дослідженні психічної саморегуляції, як психологічного феномену, свідчать: по-перше, про широкий спектр наукових досліджень окресленого питання, що

детерміновано диференціацією позицій, концептуальних підходів та метою наукового пошуку дослідників; по-друге, про багаторівневу організацію та значну складність механізмів, що забезпечують регуляцію і різноманіття проявів регуляторного процесу; по-третє, про цілісність та взаємозалежність усіх рівнів системи життєдіяльності людини, що дозволяє, впливаючи на певний рівень, коригувати систему загалом; по-четверте, вирішальним чинником оптимізації психічного стану особистості є її внутрішні ресурси й уміння керувати собою в умовах підвищеної складності, динамічному та мінливому середовищі.

У широкому розумінні явище саморегуляції трактується як системний процес зі складною багаторівневою структурою, яка притаманна усім живим системам й обумовлює їх доцільне

функціонування. У вузькому розумінні цей феномен розглядається як самоконтроль, самопрограмування та самокорекція поведінки людини на основі зворотного зв'язку і спрямований на врегулювання психічних явищ до певних правил та норм. Всі рівні системи життєдіяльності особистості взаємопов'язані, тож логічно, що зміни на одному з них зумовлюють зміни усієї системи загалом. Саме тому, цілеспрямована саморегуляція процесів на рівні психічних станів, безсумнівно призведе до оптимізації стану всієї системи, включаючи регуляцію відносин, діяльності, поведінки і функціонального стану.

Фактично ми доторкнулися тільки до певних аспектів феномену саморегуляції та актуальність питання вимагає більш глибоких і міждисциплінарних досліджень у цьому напрямі, що буде відображено у наступних публікаціях.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. (2016). Психологія особистості: підручник. Львів: Вид-во Львівської політехніки. 608 с.
2. Гуляс І. А. (2015). Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. Проблеми сучасної психології. Вип. 29. С. 196–205.
3. Кириченко, Т. В. (2017). Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, Вип. 3. Т. 1. С. 82-87.
4. Максименко С.Д. (2006). Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ». 240 с.
5. Максименко С.Д. (2012). Переживання як категоріальна основа сучасної загальної та медичної психології. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. Т. 2, Вип. 9. С. 5-9.
6. Осьодло В.І. (2008). Особистість і діяльність у суб'єктному вимірі. Наукові записки Харківського університету Повітряних сил. Вип. 2. С. 128-133.
7. Папуча М. В. (2019). Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин: Видавництво НДУ імені Миколи Гоголя. 191 с.
8. Потапова С.М., Землянська О.В. (2015). Саморегуляція як професійно важлива якість працівника ОВС. Право і безпека. №3 (58). Харків: ХНУВС. С. 150-154.
9. Сапольські Роберт М. (2020). Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова. Харків : Вид-во «Ранок» : Фабула. 400 с.

References

1. Varii M. Y. (2016). Psykholohiia osobystosti [Personality psychology]: pidruchnyk. Lviv: Vyd-vo Lvivskoi politekhniky. 608 s. (In Ukrainian)
2. Huiias I. A. (2015). Empirychne doslidzhennia samorehuliatsii osobystosti [An empirical study of personality self-regulation]. Problemy suchasnoi psykholohii. Vyp. 29. S. 196–205. (In Ukrainian)
3. Kyrychenko, T. V. (2017). Psykholohichniy zmist samorehuliatsii osobystosti [Psychological content of personality self-regulation]. Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky, Vyp. 3. T. 1. S. 82-87. (In Ukrainian)
4. Maksymenko S.D. (2006). Heneza zdiisnennia osobystosti [The Genesis of Personal Realization]. Kyiv: TOV «KMM». 240 s. (In Ukrainian)
5. Maksymenko S.D. (2012). Perezhyvannia yak katehorialna osnova suchasnoi zahalnoi ta medychnoi psykholohii [Experience as a categorical basis of modern general and medical psychology]. Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu imeni V. O. Sukhomlynskoho. Serii : Psykholohichni nauky. T. 2, Vyp. 9. S. 5-9. (In Ukrainian)

6. Osodlo V.I. (2008). Osobystist i diialnist u subiektnomu vymiri [Personality and activity in the subjective dimension] Naukovi zapysky Kharkivskoho universytetu Povitrianykh syl. Vyp. 2. S. 128-133. (In Ukrainian)
7. Papucha M. V. (2019). Problemy psykholohii perezhyvannia [Problems of the psychology of experience] : monohrafiia. Nizhyn: Vydavnytstvo NDU imeni Mykoly Hoholia. 191 s. (In Ukrainian)
8. Potapova S.M., Zemlianska O.V. (2015). Samorehuliatsiia yak profesiino vazhlyva yakist pratsivnyka OVS [Self-regulation as a professionally important quality of a police officer]. Pravo i bezpeka. №3 (58). Kharkiv: KhNUVS. S. 150-154. (In Ukrainian)
9. Sapolski Robert M. (2020). Chomu zebry ne strazhdaiut na vyrazku [Why zebras don't get ulcers] / per. z anhl. O. Lobastova. Kharkiv : Vyd-vo «Ranok» : Fabula. 400 s. (In Ukrainian)

Summary

SELF-REGULATION AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Tiutiunnyk L. Ph.D Senior Researcher of
the strategic communications institute,
National Defence University of Ukraine

Introduction. Self-regulation permeates all mental phenomena inherent in a person - from self-regulation of individual mental processes (perception, thinking, imagination, etc.), self-regulation of the internal state, to the regulation of their social behavior.

Despite the diversity of manifestations, self-regulation has a certain structure that includes: the goal of voluntary activity adopted by a person, a model of significant conditions of activity, a program of actual executive actions, a system of criteria for successful activity, information about the achieved results, an assessment of the compliance of the obtained results with the criteria for success, a decision on the need and nature of activity correction.

By highlighting self-regulation as the basis of this article, we rely on the idea of the arbitrariness and awareness of this process, the purpose of which is for the subject to change his own activity, control and correction of the states he experiences.

Purpose. Analyze scientific concepts and approaches to understanding the process of self-regulation and identify the main psychological determinants, content, and mechanisms of individual self-regulation.

Methods. A complex of general scientific research methods was applied, namely the analysis of theoretical sources, as well as the systematization, structuring and generalization of the obtained results. Approaches to understanding self-regulation in historical discourse and modern views on the phenomenon under study were analyzed.

Originality. The essence of self-regulation of the individual as a complex integrative phenomenon is considered. A review of the concepts and views of domestic and foreign scientists on the mechanisms of self-regulation is carried out, starting from biological theories and ending with psychological concepts of the regulation of mental states. Aspects of research into value-meaning formations as basic qualities of a person that direct and regulate his activity are highlighted.

The stages of the formation of self-regulation of the individual in the system of its integration are analyzed: basal emotional self-regulation, volitional and value self-regulation, and systems and types of mental self-regulation: current, situational, and long-term.

Conclusion. In a broad sense, the phenomenon of self-regulation is interpreted as a systemic process with a complex multi-level structure that is inherent in all living systems and determines their appropriate functioning. In a narrow sense, this phenomenon is viewed as self-control, self-programming, and self-correction of human behavior based on feedback and is aimed at regulating mental phenomena according to certain rules and norms. All levels of the individual's life system are interconnected, so changes at one of them cause changes in the entire system as a whole.

The considered approaches and basic concepts demonstrate: about a wide range of scientific research on the outlined issue; about the multi-level organization and complexity of mechanisms that ensure regulation and the diversity of manifestations of the regulatory process; about the integrity and interdependence of all levels of the human life system.

Purposeful self-regulation of processes at the level of mental states will undoubtedly lead to optimization of the state of the entire system, including the regulation of relationships, activities, behavior, and functional state.

Key words: self-regulation; voluntary self-regulation; mental self-regulation; mental states; functional states; homeostasis; allostasis; mental health.

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 09.05.25.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 30.06.25.

© 2025. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.