



Наталія МАКАРЧУК

Доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри загальної та практичної психології факультету іноземних мов Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Автор понад 90 наукових праць.

В ІДГУ працює з 2018 року.

Сфера наукових інтересів: становлення особистості й формування саморегуляції; психологічна корекція психічного розвитку; інтеграції й соціалізації в умовах сучасних суспільних та освітологічних перетворень.

E-mail: makarchuk.n.o@gmail.com

ПСИХОЛОГІЯ САМОРЕГУЛЯТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Представлені результати дослідження проблеми психології саморегулятивної діяльності особистості переконливо доводять існування взаємообумовлених зв'язків між саморегуляцією та діяльністю суб'єкта. Доведено, що ефективність надання психологічної допомоги залежить від стану сформованості саморегулятивної діяльності фахівця та його психічного здоров'я і психологічного благополуччя. Описано структуру саморегулятивної діяльності, розкрито її змістове наповнення і роль фахівця психологічної допомоги.

Ключові слова: діяльність, саморегуляція, саморегулятивна діяльність, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, фахівець психологічної допомоги.

Запровадження реформування основних систем державного управління (йдеться про освіту та медицину) зумовило потребу в імплементації досвіду психологічної допомоги як обов'язкової складової освітніх чи медичних послуг. Основні напрями психологічної допомоги, як-от практична психологія та психотерапія, у цьому контексті здобувають інший ракурс і потребують перегляду методології їх реалізації. Не менш складною є зростаюча тенденція щодо особливого попиту на клінічних психологів і психотерапевтів. Дискусійними лишаються також питання про зміст діяльності фахівців психологічної допомоги, їх цільового призначення й особистісної здатності до виконання такого виду діяльності. Звідси виникає потреба дослідження трьох основних аспектів сучасного стану практичної психології та психотерапії. Перший аспект стосується забезпечення психологічної складової у системі медичної установи; другий – характеру самих міждисциплінарних алгоритмів психологічної допомоги, які варто запроваджувати, оскільки психологічна допомога може надаватися як психіатрами-психотерапевтами, так і психологами-психотерапевтами. Третім аспектом бачиться перегляд суб'єктивної готовності фахівців психологічної допомоги до її реалізації в оновленому форматі надання освітніх та медичних послуг. Саме проблема суб'єктивної готовності, яка вимірюється станом сформованості саморегулятивної діяльності особистості фахівця до реалізації психологічної допомоги і є актуальною в межах цього дослідження.

Відтак мету статті визначає розкриття основних методологічних складників психології саморегулятивної діяльності практикуючого-психолога та психолога-психотерапевта. Основоположними дефініціями методологічного аналізу виступають

діяльність та саморегуляція.

Діяльність є основним чи не найскладнішим об'єктом дослідження психології, розкрити який повноцінно досить непросто. Будучи константною за структурою, вона є динамічною за розгортанням її складових у контексті індивідуального розвитку людини (І. Бех, В. Давидов, В. Зінченко, Г. Костюк О. Леонтьєв, Б. Ломов, С. Максименко, К. Платонов, В. Рибалка та ін.). Саме складність представлення діяльності в контенті психіки, що проявляється у поєднанні внутрішнього (встановлення функціонування психічних процесів і станів, властивостей, якостей, мотивів і цінностей, які є суто внутрішніми і за походженням, і за функціонуванням) та зовнішнього (поведінка суб'єкта) сьогодні викликає найбільші труднощі в побудові експериментальних досліджень. Щодо проблеми саморегуляції особистості, то вона, своєю чергою, обумовлюється невирішеністю в теоретико-методологічному та прикладному аспектах суперечностей між відсутністю чіткої взаємоузгодженої системи критеріїв і показників ефективності становлення особистості, формуванням її психічної діяльності, з одного боку, та відсутністю методологічної системи досліджень і прикладних технологій формування її здатностей до саморегулятивної діяльності – з іншого. Складність досліджень цього виду діяльності полягає в тому, що цей феномен людської психіки не вивчався в ракурсі його діяльнісної природи та динаміки її функціонування.

Саморегуляція як властивість психіки визначалася ще за часів становлення філософії. Філософи, які опікувалися з'ясуванням одвічних суперечностей існування світу, шукали вирішення питань сутності людини, її буття в індивідуальному та масовому вимірі, співвідношення внутрішнього та зовнішньо опосередкованого в прояві психічного в людині. Першоосновою трактування саморегуляції є умовиводи Аристотеля, Платона, Лукреція, К. Маркса, Т. Павлова, Е. Феїзова та ін. Платон вважав, що все існуюче (дійсне та реальне) повинно мати зразок у абсолютному (ідеї). Саме там, де існує прагнення людини досягти чогось абсолютного, і з'являється довільна регуляція власної психічної діяльності з метою досягнення бажаного та реалізації власної потреби. Осмислення саморегуляції та рефлексія щодо цього феномену в межах філософської науки здійснювалися з різних підходів, забезпечивши цим першооснову саморегулятивної діяльності як цілісності існування людини в різних сферах життя, врівноваження соціальної та психічної (як внутрішньої складно ієрархізованої неподільної та взаємообумовленої системи психіки) сторін буття. Отже, психіка обумовлює виникнення саморегулятивної діяльності у вимірах особистості як її носія.

У психології визначають психіку як властивість високоорганізованої матерії, яка за своїм змістом є відображенням об'єктивної дійсності та має специфічні стадії розвитку. Стадія елементарної сенсорної психіки визначається відображенням індивідом об'єктивної дійсності засобами чуттєвого досвіду. На думку О. Леонтьєва, саме чуттєвість дозволяє індивіду активно орієнтуватися в навколишньому середовищі та реагувати на його зміни (Леонтьєв, 1977: 54). На цій стадії інстинктивна поведінка виступає провідною формою взаємодії з об'єктивним оточенням. Психологічною ж сутністю стадії є відображення окремих властивостей предметів, але не предмета в цілому. Стадія перцептивної (сприймаючої) психіки характеризується появою поряд із інстинктивними формами поведінки набутих форм – навичок. Навичка – це відібрані та завчені рухи, що призводять до досягнення мети завдяки розвиненій здатності до формування цілісного образу предмета. Стадія інтелекту чи «ручного мислення» визначається за умови, якщо психічне відображення

характеризується відображенням не тільки цілісності предметів, але і зв'язків, відношень між предметами, що знаходяться у полі зору індивіда.

Зазначені стадії дозволяють диференціювати розвиток психіки, до якого не долучена самосвідомість, що є притаманною лише людині. Підтвердженням існування стадій психіки на досвідомому рівні є дослідження, в яких доведено, що тваринному світу також властиве проходження цих стадій у розвитку психічного (*Виготський, 1982: 96*). Водночас недоречно нехтувати існуванням розбіжностей між твариною та людиною. Однією з них є здатність до психічного відображення, що у структурі функціонування людської індивідуальності характеризується як ідеальне, суб'єктивне, проєктивне, випереджаюче, активне. А в контексті саморегулятивної діяльності роль випереджаючого відображення набуває особливої актуальності.

На початкових етапах розвитку людська психіка не диференціює у сприйнятті зовнішній світ, його носія чи саму себе, тобто функціонує на досвідомому рівні, характерними ознаками якого є сприйняття, коли відображається те, як суб'єкт (тобто сама людина) взаємодіє з предметним світом і особливо з оточуючими. Водночас включеність самосвідомості у розвиток людської психіки засвідчує той факт, що у процесі цього розвитку людина за безпосередньої активності свідомості або свідомої психічної діяльності здатна до відображення свого носія (йдеться про формування та функціонування «Я-образу»), суб'єкта та психічних реакцій, що виникають у процесі взаємодії та одночасно виступають необхідним чинником. Отже, визначається двозначність зв'язків між психікою, свідомістю та самосвідомістю. Так, з одного боку, психіка існує без функціонування свідомості, а саме включення її в функціонування свідомості забезпечує її динаміку. З другого, основою формування індивідуальної свідомості виступає не що інше, як розвинена здатність психіки до диференціації та відповідної інтеграції суб'єктивного й об'єктивного, відповідних психічних реакцій, що неминуче виникають у цьому процесі. Звідси й виникає необхідність врахування специфіки психічного відображення та його ролі у формуванні й становленні саморегуляції в онтогенезі.

Проблема діяльності представлена функціональністю психічного відображення і є актуальною та складною для розгляду в науковому пізнанні. Існування суперечливих тенденцій у виявленні особливостей психічного відображення та широкого спектру їх трактувань з боку різноманітних підходів, наукових напрямів та галузей детермінує потребу його констатації в межах дослідження.

Психічне відображення є властивістю високоорганізованої матерії (людини і тварини), що відтворює у формі суб'єктивних образів – відчуттів, сприймань, уявлень, думок, почуттів – об'єкти зовнішнього світу у процесі активної діяльності в природному та соціальному середовищах (*Макарчук, 2011: 360*). Саме психічне відображення, регулюючи поведінку суб'єкта, забезпечує його взаємодію із середовищем. Психічне відображення людини різниться від психічного відображення тварини. Людина здатна відображати навколишню дійсність за допомогою свідомості, що обумовлюється соціальними умовами та закономірностями її життя. Свідоме відображення, що практично реалізується у формі вольових переконань, цінностей, настанов тощо, є вищим регулятором та організатором діяльності людини. Практично всі довільні психічні процеси спрямовані на реалізацію планів та програм, що виникають у процесі психічного відображення й підкорюються відповідним завданням і меті. Свідоме відображення формується та розвивається у спільній практичній діяльності й спілкуванні людей.

Психічне відображення є передумовою появи, а згодом і формування та

функціонування саморегулятивної діяльності. За власною формою самопредставлення у психічній діяльності воно є як безпосереднім, або мимовільним, так і опосередкованим, або довільним. Підтвердженням цього аспекту є той факт, що саморегуляція здійснюється як у вищих формах діяльності психіки, так і на нижчих рівнях її відображення. Йдеться про свідому та неусвідомлену саморегулятивну діяльність. Неусвідомлена саморегулятивна діяльність має автоматичний характер і може здійснюватися без втручання суб'єкта, тобто відбувається авторегуляція. Регуляція свідомо забезпечується активним включенням свідомості на рівні опосередкованого відображення.

Існування саморегулятивної діяльності на несвідомому рівні, тобто у формі авторегуляції, підтверджується дослідженнями Д. Узнадзе та його наукової школи (*Узнадзе, 1966: 234*). Вчений увів до аналізу саморегуляції методологічні й експериментальні позиції. Основу саморегулятивної діяльності він вбачав у наявності її обов'язкової складової – діючого суб'єкта. Пояснення цього полягає в його міркуваннях про те, що наявність будь-якої потреби та ситуація її задоволення провокують появу специфічного стану суб'єкта, який визначається та характеризується як його установка до здійснення певної діяльності, спрямованої на задоволення його актуальної потреби. Установка – це готовність до активності у певному напрямі, й виникає вона на базі взаємодії потреби та середовища, але не середовища в цілому, а лише того, впливу якого людина зазнає в конкретний момент. Визначаючи установку як динамічне утворення, як модус цілісного суб'єкта, котрий формується щоразу в момент, який безпосередньо передує цьому поведінковому акту, Д. Узнадзе ретельно відстоював позицію, за якою структурним елементам психіки належить важлива роль у регуляції поведінки.

Означена теза була підтверджена у понятті «фіксована установка», яку було визначено у співставленні з «ситуативною установкою», дослідженою науковцем значно раніше. Фіксована установка на відміну від ситуативної полягає в тому, що в результаті неодноразового «зіштовхування» потреби та ситуації її задоволення установка особистості закріплюється та фіксується. Різноманітність стійких взаємозв'язків індивіда із зовнішнім світом представлена системою фіксованих вторинних установок, тоді як неопосередкована поведінка скеровується динамічною первинною ситуативною чи актуальною установкою.

Зі свого боку А. Прангишвілі – послідовник Д. Узнадзе – дещо розширив змістове наповнення поняття «установка», що дало можливість виявити важливі змістові складові саморегуляційної діяльності. А. Прангишвілі вказує, що установку доречно трактувати як модус цілісного суб'єкта (особистості) у кожний дискретний момент її діяльності. Модус являє собою вищий рівень організації «людських сил». Активність людини детермінується суперечністю між очікуваною моделлю затребуваного майбутнього та реальністю. Це протиріччя є стійким, бо виникає систематично, на всіх стадіях розвитку людини, починаючи від біологічних потреб (спрага, голод тощо) і завершуючи соціальними потребами (багатство, влада тощо). Психіка обумовлює активність людини, представляючи собою форму відображення, що зацікавлене в отриманні запланованого результату. Вона зумовлює не лише функціонування людини як істоти, котра сприймає, але і як такої, що активно діє. Відповідність меті активності людини, спрямованої на вирішення власних актуальних проблем та досягнення мети, зумовлює вирішальний прорив у розвитку. Його суть розкривається через розвиток мислення людини як такого, що здатне надавати безцінні й іррелевантні властивості речам, котрі задовольняють її інтереси; воно

здійснює реконструювання та трансформування форм речей, що надають можливість організації дій. Тут ідеться не лише про програми дій, але й про схеми очікуваних результатів.

Отже, дослідження установки Д. Узнадзе, що дало можливість визначити зміст авторегуляції як ситуативної установки (що виступає одиницею функціонування саморегуляції на неусвідомленому рівні) й уведення фіксованої установки та вторинної фіксованої установки, підтверджує факт появи та функціонування психічної саморегуляції на рівні особистісного та суб'єктивного представлення. А в межах концепції взаємообумовленості психіки й свідомості вказує на існування саморегулятивної діяльності на усвідомленому рівні як фіксованої та вторинної фіксованої установки.

У контексті теоретичного аналізу проблеми функціонування саморегулятивної діяльності на усвідомленому та неусвідомленому рівнях, доречно врахувати внесок у розуміння функціонування психіки відомого психоаналітика, засновника психоаналітичної теорії З. Фрейда. Встановленню природи психічного як першооснови появи та функціонування саморегуляції була присвячена значна частина позицій психоаналітичної теорії З. Фрейда.

Поява психоаналізу наприкінці XIX – початку XX ст. як концепції протиставлення існуючим механістичним концепціям, в яких людина, її психіка та психічна діяльність розглядалася за прикладом діяльності механічного процесу (механічної машини), знаменувала перегляд усталених поглядів на функціонування людини в нормі та за наявності психопатологічних і психофізичних порушень. Саме З. Фрейду належить революційна позиція у визнанні індивідуальності та неповторності кожної людини і, відповідно, перегляду усталених форм її клінічного супроводу (за наявності психопатологій). Це детермінувало у подальшому аналогічні зміни і в тих науках, які об'єктивували людину як самостійний предмет дослідження та дотично розглядали її природу.

Посилання на особливу роль і необхідність регулювати власну поведінку людини представлені практично в усіх роботах З. Фрейда. Особливої уваги заслуговує визначена психоаналітиком структурна організація психічної діяльності з позицій структурної побудови свідомості на трьох рівнях – свідомому, передсвідомому та несвідомому. Функціонування трьох рівнів усвідомлення забезпечує саморегуляцію з урахуванням ролі включеності свідомості в цей процес. У такому аспекті в межах аналітичної концепції саморегулятивна діяльність є досить вузько представленою. З метою розширення уявлень про складність цієї діяльності та щодо результатів наукових досліджень З. Фрейдом було визначено й структурну організацію особистості, представлену трьома компонентами: «Над-Я», «Я», «Ід» («Воно»), які взаємодіють, взаємообумовлюються та вступають як у прямі, так і в зворотні зв'язки з порядком рівнів усвідомлення людини (*Фрейд, 2013: 158*).

Не буде помилкою констатація того факту, що З. Фрейд та його послідовники у власних наукових пошуках (як практично і всі наукові дослідження в психології) прагнули до наукового виявлення та обґрунтування джерела внутрішньої цілісності психічного. Саме йому належить виявлення та визначення у процесі експериментальної роботи (ідеться про проведення процедури обстеження та здійснення психоаналітичної терапії людей із різними формами істерії) джерела психічної цілісності у сфері вроджених несвідомих потягів, реалізація яких, наштовхуючись на спротив з боку оточуючого середовища, створює напруження, що безпосередньо виражається у психічних станах тривожності. На думку аналітика,

способи, якими індивід забезпечує задоволення цих вроджених несвідомих потягів, можуть виступати своєрідними формами саморегуляції.

Найповніше описаним у теорії психоаналізу способом саморегулятивної діяльності є конфлікт (К. Абрахам, А. Адлер, М. Кляйн, Ж. Лакан, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Левін, Дж. Келлі та ін.). Стиль вирішення суб'єктом власного конфлікту з суспільством, його захисні реакції, особливо ті, що сформувалися в ранньому віці, набувають, на думку психоаналітиків, властивостей стійких рис характеру, а згодом трансформуються в риси особистості. В основу психоаналітичного розуміння особистості і, відповідно, збереження її психічної цілісності як основної складової саморегуляційної діяльності покладено ідею вічного протистояння індивіда його соціальному оточенню, їх протиставлення.

Визначаючи взаємообумовленість індивідуального розвитку людини та культурного розвитку людства в цілому, З. Фрейд доводить, що ці процеси мають ідентичну природу, якщо взагалі не є одним і тим самим процесом, який відбувається серед різномірних об'єктів, що і складає зміст саморегулятивної діяльності. Людина завжди прагне до двох протилежних проявів власної особистості. Сутність першого розкривається в тому, що людською природою обумовлено самозбереження незалежно від умов функціонування. Психоаналізом доведено, що не позбавлена цих механізмів і психіка. Сутність іншого – протилежного прояву – полягає в тому, що людина прагне відповідати культурним стереотипам і зразкам, жити згідно з нормами та законами, визначеними суспільством. Ці протиріччя завжди стають помітнішими в момент вибору людиною між власними потребами, бажаннями та вимогами, що висуває до неї суспільство у формі культурних стереотипів. Їх загострення призводить, своєю чергою, до загострення внутрішньоособистісного конфлікту, невирішеність якого детермінує появу психопатології. У процесі розвитку окремої людини основною метою залишається програма пошуку задоволення, прагнення до щастя. Включення до колективу людей або пристосування до нього з'являється як практично «приречена умова», що має бути дотримана на шляху до досягнення мети – щастя. Простіше кажучи, індивідуальний розвиток виступає як результат поєднання двох прагнень – прагнення до щастя, що в більшості випадків визначається як «егоїстичне», та прагнення до об'єднання з іншими у колективі, яке називається «альтруїстичним». Процес розвитку індивіда може мати і власні риси, що не простежується в культурному процесі людства, а обумовлюється така відмінність лише наявністю спільної мети і суспільства, й індивіда – включення в колектив.

Саме в цих суперечностях, за даними психоаналітичної концепції, закладена сутність саморегулятивної діяльності. Призначення психоаналізу в знаходженні тієї специфічної системи цієї діяльності, яка є природною для людини й, водночас, досить часто під активним впливом таких культурно обумовлених процесів, як навчання, виховання та соціалізація, є недоступною для свідомості людини.

К. Левін, своєю чергою, обстоював позицію цілісної стійкості мотиваційного ядра особистості, що й виступає механізмом психічної саморегуляції. Дж. Келлі вбачав джерело психічної цілісності та саморегуляції у внутрішньому прагненні індивіда концептуалізувати сприйняття зовнішнього світу.

Щодо когнітивно-поведінкового підходу, то, виходячи з його основних позицій, змістом психічної саморегуляції є когнітивні та поведінкові схеми, засвоєні людиною у постійно повторюваних і закріплених у мисленні та поведінці процесах і станах (А. Бек, Дж. Бек, А. Еліс, Дж. Келлі та ін.). Саморегуляція з позицій когнітивно-поведінкового підходу визначається з урахуванням таких положень: більшість

поведінкових проблем є наслідком недоопрацювання або «пропусків» у навчанні та вихованні; між поведінкою людини та оточуючим її середовищем існують реципрокні взаємини; випадковий досвід залишає більш помітний відбиток на особистості, аніж вплив традиційної моделі «стимул-реакція»; моделювання поведінки являє собою одночасно і навчальний, і психотерапевтичний процес, когнітивний аспект є вирішальним у процесі навчання. Отже, саморегулятивна діяльність – це система когнітивно-поведінкової діяльності особистості, що базується на самоконтролі, самоспостереженні, створенні контактів, використанні особистістю самонаучуваних прийомів, які активізують задані когнітивні структури.

Представники гуманістичного підходу в психології (Ш. Бюллер, С. Джулард, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл та ін.), на відміну від психоаналізу та когнітивно-поведінкового підходу, в саморегулятивній діяльності вбачають гармонізацію людиною своїх внутрішніх і зовнішніх відчуттів у ставленні до самої себе та світу, що оточує її. Саморегуляція є одним із понять гуманістичної психології, що розкриваються в її методологічних принципах та положеннях. Тут ідеться про: визнання цілісності людини й вимогу вивчення її з урахуванням цієї цілісності; визнання унікальності людини, на основі якого має здійснюватися аналіз певних випадків її життя на противагу проведенню статистичних узагальнень; визнання як основної психологічної реальності людини її відкритості світу та переживання нею світу й себе в ньому; визнання як природи людини заданих потенціалів до безперервного розвитку та саморозвитку; визнання людського життя як єдиного процесу становлення та функціонування людини; визнання людиною права вибору свободи від зовнішньої детермінації та відповідно до власних смислів і цінностей; визнання як основних складових природи людини її активного, інтенціонального, творчого начал. Запровадження у практику навчання, виховання та розвитку цих методологічних положень обумовлює причини формування психічної саморегуляції, змістом якої є цілісність і неподільність психіки людини, забезпечення її психологічного здоров'я та створення передумов для забезпечення внутрішньо обумовленого та вмотивованого свободою життя людини в суспільстві. Г. Олпорт здійснював спроби встановити емпіричним шляхом констеляції рис поведінки та психічних реакцій.

Починаючи із середини ХХ ст., основні зусилля в психології були спрямовані на вивчення та розробку проблеми внутрішньої регуляції, або саморегуляції з позицій суб'єктного підходу, що представлено у дослідженнях К. Абульханової-Славської, М. Бернштейна, У. Кенона, О. Конопкіна, Ш. Надирашвілі, Й. Фейгенберга, В. Ядова, М. Ярушкіна та ін. Суб'єктний підхід, покладено в основу такого пошуку сутності саморегуляції, розкривається через прагнення дослідити людину (дитину, підлітка, дорослого) в її істинних суб'єктивних вимірах. Вивчення можливостей, процесів і умов саморозвитку та саморозкриття людини, показ її активної, творчої ролі в реалізації відношень із різними сферами дійсності в побудові власного життя виступає основною методологічною позицією щодо застосування суб'єктного підходу.

К. Альбуханова-Славська, М. Бернштейн, О. Конопкін, О. Леонт'єв, Г. Нікіфоров та інші здійснювали широкоаспектні дослідження феномену саморегулятивної діяльності з позицій розуміння й пояснення загальних закономірностей побудови та реалізації власної довільної активності людиною, продуктивного прийняття нею рішень у власному житті. Досить часто контекст психологічних пошуків ставить в один синонімічний ряд поняття «саморегуляція» та

«психічна саморегуляція», але це є правомірним, бо обумовлене загальною специфікою саморегуляції – суто внутрішньою природою її детермінант і специфікою побудови психологічних досліджень.

Психічна саморегуляція як специфічна активність суб'єкта, спрямована на перетворення власного стану, тобто як дії, що включена до структури діяльності, вивчалася Є. Ільїним, А. Леоновою, В. Медведєвим, Ю. Стрелковим та іншими. Саморегуляція як додатковий вид діяльності, спрямований на відтворення сил організму та активізацію працездатності, була об'єктом досліджень С. Кропивинцева. В. Калін убачав у психічній саморегуляції перетворювальну діяльність, у якій об'єктом є організація функцій самого суб'єкта.

Вивченням регуляторних процесів і функціональної структури процесів саморегуляції займалися І. Кондратьєва, Н. Круглова, Ю. Миславський, Ю. Наживін, О. Осницький, Н. Сипачов, В. Степанський та ін. В. І. Моросанова здійснила дослідження функціональної структури процесів саморегуляції як першооснови вивчення індивідуального стилю саморегуляції. О. Осницький визначив структуру та функції регуляторного досвіду. Проблема діяльності та функціонування психічної саморегуляції, своєю чергою, вирішувалася шляхом вивчення: структури саморегуляції в навчальній діяльності школярів різного віку (М. Боришевський, М. Н. Круглова та ін.); саморегуляції студентів (О. Белоусов, Г. Пригін та ін.); регуляторних процесів у різноманітних видах професійної, навчально-професійної та профорієнтаційної діяльності (О. Конопкін, В. Моросанова, О. Осницький та ін.).

У контексті виявлення специфіки впливу психічної саморегуляції на регуляцію діяльності К. Альбуханова-Славська визначає її як механізм забезпечення внутрішньої психічної активності людини психічними засобами. При цьому активність і саморегуляція виступають як дві взаємодоповнюючі сторони, де активність виражає мінливість, рух, а саморегуляція забезпечує її стійкість, стабільність. О. Конопкін вбачав у проблемі психічної саморегуляції одну з найбільш глобальних та фундаментальних у загальній психології.

Є. Басін, Б. Братусь, Г. Вайзер, Б. Зейгарник, В. Іванников, К. Карпинський, О. Леонтьєв, Є. Насинівська, В. Чудновський та інші визначали смислові утворення як складові змісту саморегуляції, вказуючи, що утворення виконують головну роль при постановці особистістю мети та усвідомленні нею власних вчинків. На підтвердження правомірності цих наукових умовиводів може слугувати визначення С. Рубінштейна про те, що психічна саморегуляція є свого роду смисловою саморегуляцією, без якої неможлива орієнтація суб'єкта у стійкій структурі змістових зв'язків – між подіями життєвого шляху та індивідуальним сенсом життя.

Свідомість і самосвідомість детермінує функціонування волі особистості. С. Л. Рубінштейн визначив основні положення функціонування вольової діяльності у структурі особистості. Вольова діяльність детермінується мотивами, джерелом яких є потреби та інтереси людини. Вона спрямовується на усвідомлювані цілі, які виникають у зв'язку з вихідними мотивами та здійснюється на основі внутрішньої та зовнішньої діяльності. В основу такого розуміння вольової діяльності покладено ідею Л. Виготського щодо мимовільних процесів як основи формування довільних. С. Рубінштейн підкреслює взаємозв'язок довільних та мимовільних процесів і визначає їх роль у становленні людини.

Вчення про вольові процеси привносить інший ракурс у дослідження саморегулятивної діяльності. Психіка виступає основою саморегулятивної діяльності живих систем більш розвиненої біологічної та фізіологічної структури. Йдеться про

тварин, у розвитку та життєдіяльності яких представлена стадія елементарної психіки та стадія розвитку елементарних мисленневих операцій, і людину. Формування вольової діяльності виступає однією з основних умов переходу саморегулятивної діяльності на новий особистісний рівень. Підтвердженням цього є погляди Л. Веккера, Л. Виготського, С. Рубінштейна, В. Селіванова, в яких розкривається необхідність появи вольової регуляції як переходу регуляції на особистісний рівень.

Наступною умовою такого переходу є наявність взаємозв'язку всіх компонентів психічної структури. О. Конопкін, Ю. Миславський, В. Моросанова визначають психічну активність як основу особистісної саморегуляції, додаючи їй таким чином до цілісної структури саморегуляції.

У працях Л. Виготського, А. Висоцької, С. Рубінштейна, В. Селіванова, Т. Шульги та інших визначено положення, що дають можливість підтвердити роль вольової діяльності на формування особистісної саморегуляції. О. Конопкін, В. Моросанова, своєю чергою, безпосередньо підтверджують це у своїх дослідженнях. Отже, з позицій регуляційного підходу до проблеми волі саморегуляція виступає: як функція волі; як вольовий процес; як сполучна ланка внутрішньої та зовнішньої активності.

В. Калін розуміє саморегуляцію через вольові процеси та визначає вольову регуляцію як свідоме, опосередковане метою та мотивами предметної діяльності створення стану оптимальної змобілізованості, оптимального режиму активності та концентрації цієї активності в необхідному напрямі, тобто, цілеспрямоване створення такої організації психічних функцій, яка б забезпечувала найбільшу ефективність дій. М. Ярушкін уводить розуміння саморегуляції через механізм довільної саморегуляції, до якого відносить волю як особливу форму поведінки. Науковець виділяє три форми регуляції: мимовільну, довільну, вольову як вищі форми довільної регуляції з боку особистості. К. Мілюхін визначає фактори саморегуляції, провідна роль яких належить незадоволеним потребам, що являють собою конфлікт (протиріччя, неузгодженість) між майбутнім і теперішнім, тобто між моделлю затребуваного майбутнього та реальністю. Коли йдеться про біологічні потреби, говориться про мимовільну саморегуляцію, або авторегуляцію. У випадку ж виникнення соціальних потреб, діє вольова саморегуляція. Проте в обох випадках саморегуляція спрямована на подолання протиріччя та реалізацію моделі затребуваного майбутнього. Науковець зазначає, що довільна та вольова саморегуляція знаходяться у відношеннях включення. Вольова саморегуляція – частина довільної регуляції, один із рівнів довільної саморегуляції (особистісний). Довільна саморегуляція може включати в себе вольову активність, умовою виникнення якої є ускладнений характер протікання саморегуляції. Вольова активність є проявом особистості, а отже, вольові дії мають особистісні риси.

Традиційно у психології саморегулятивна діяльність вивчається в межах співвідношення концептуальних положень «особистість – діяльність». Це співвідношення не є взаємоузгодженим, а, навпаки, детермінує низку суперечливих положень, згідно з якими саморегулятивна діяльність інтерпретується двозначно. З позицій особистісного підходу регуляцію визначають поза діяльнісним контекстом, суто як роботу над собою з метою зміни власних цінностей, установок, мотивації. Ці позиції інтегровані в змістовому підході особистісної саморегуляції й визначають її зміст. А. Альбуханова-Славська, Е. Голубєва, О. Крупнов, І. Куренков, Н. Лейтес визначення позиції саморегуляції у структурі особистості здійснюють, аналізуючи її базові складові з позиції цілісно-функціонального підходу.

Значна кількість зарубіжних досліджень присвячена пошуку альтернативних шляхів вирішення проблеми розвитку саморегуляції особистості. Р. Бернс вважає, що одним із основних напрямів роботи щодо розвитку Я-концепції учня є надання допомоги в усвідомленні можливостей регуляції власної особистості. А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс в основу гуманістичної парадигми поклали ідею саморозвитку особистості, реалізація якої можлива завдяки саморегулятивній діяльності людини.

Визначення саморегулятивної діяльності суто з концептуальних позицій діяльності – це домінантність положень операційного підходу в обґрунтуванні довільності процесів, що забезпечують реалізацію регуляції та знецінення їх (процесів) індивідуальної специфіки. Здобутки діяльнісного підходу в психології характеризуються широким спектром досліджень, сутність яких розкривається через розуміння активної суб'єктивної позиції особистості в регуляції власної діяльності. Саморегуляція виступає цілісною системою, що представлена такою структурою: наявність у суб'єкта мети власної довільної активності; наявність моделі значущих умов діяльності; наявність програми власне виконавчих дій; наявність системи критеріїв успішності діяльності; наявність інформації щодо реально існуючих результатів; наявність оцінки відповідності реальних результатів критеріям успіху; рішення щодо необхідності та характеру корекції діяльності (Макарчук, 2014 : 235).

О. Конопкін визначає усвідомлену саморегуляцію як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини з ініціації, побудови, підтримання та управління різними видами та формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення визначених і прийнятих людиною цілей. Це висловлювання позначає основні функції усвідомленої саморегуляції. Успішність навчальної та професійної діяльності визначається рівнем усвідомленої саморегуляції як сукупності таких умінь, що допомагають організовувати процес виконання діяльності та керувати ним. Саме системі саморегуляції належить інтегруюча функція щодо дій людини, її психічних процесів, станів, що включаються у процес реалізації діяльності.

Вочевидь, саморегуляція виступає показником активності та спрямованості психіки суб'єкта, що дозволяє підтвердити її діяльнісний контекст. Відповідно, саморегулятивна діяльність – це діяльність суб'єкта, предметом якої є досягнення й утримання рівноваги у забезпеченні актуальних потреб. Щодо особистісного аспекту, саморегулятивна діяльність визначається актуальною потребою, яка циркулює в теперішньому часі й забезпечує функціональність особистості. Ця діяльність, очевидно, обумовлюється взаємодією фізіологічного та психічного в людині й конкретизується у ставленні до себе та світу. Саморегулятивна діяльність особистості визначається специфікою функціонування її мови, мислення та свідомості й видозмінюється упродовж кожного вікового етапу. Таким чином, будучи обумовленою конституціонально, оскільки людина приречена бути діяльнісною, саморегулятивна діяльність психіки є основоположним фактором реалізації усіх видів діяльності людини як особистості.

Професійна діяльність визначається предметом професійних уподобань, на який спрямована активність суб'єкта. У цьому ракурсі практична психологія і психотерапія мають зовні ідентичні предмети. Йдеться про спрямованість діяльності на іншу людину, суб'єктивний світ якої і є предметом діяльності фахівця. Щодо внутрішньої спрямованості діяльності, то в означеному контексті це суб'єкт фахівця, який надає цю психологічну допомогу, відтак предмет діяльності психолога та психотерапевта має значні розбіжності. Предметом діяльності психолога повинна виступати адаптивна здатність і поведінка суб'єкта, на якого спрямована психологічна допомога. Предмет діяльності психотерапевта є складним, бо має у собі поєднувати внутрішню готовність і здатність надавати психологічну допомогу й уміння

працювати з різноманітними проявами психіки іншого суб'єкта, серед яких вагомим значення набувають клінічні прояви.

Тож, саморегулятивна діяльність практичного психолога і психолога-психотерапевта – це діяльність із забезпечення допомоги іншому з урахуванням збереження власного суб'єктивного психологічного благополуччя та психічного здоров'я.

Особливого значення набуває професійна підготовка майбутніх практикуючих психологів та психологів-психотерапевтів. Саме використання міждисциплінарного підходу створює передумови для акумулювання існуючих надбань щодо змісту й структури психіки та її діяльності в ракурсі методології психологічної допомоги й створення передумов для реалізації цих методологічних пошуків у системі практичної діяльності фахівців психологічної допомоги.

Выготский Л. С. Проблемы общей психологии : [собр. соч. в 6 т.] Т. 2 [под ред. В. В. Давыдова]. М. : Педагогика, 1982. 368 с.

Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность 2-е изд. М. : Политиздат, 1977. 304 с.

Макарчук Н.О. Особистісна саморегуляція підлітків з порушенням розумового розвитку: монографія. К. : Фенікс, 2014. 448 с.

Макарчук Н.О. Проблеми психологічної допомоги підліткам з особливостями психофізичного розвитку Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць / Ун-т менедж. освіти НАПН України ; редкол.: О. Л. Ануфрієва та ін. К., 2011. Вип. 3 (16) / голов. ред. В. В. Олійник С. 358–365.

Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. М. : Наука, 1966. 451 с.

Фрейд З. Введение в психоанализ : лекции / пер. с нем. Г. В. Барышниковой ; под ред.: Е. Е. Соколовой, Т. В. Родионовой. Харьков ; Белгород : Клуб семейного досуга, 2013. 478 с.