

УДК 159.9

**ТІТОВА Тетяна Євгенівна**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка*

## **СМИСЛОВІ АСПЕКТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

*Стаття присвячена проблемі саморегуляції особистості як складного інтегративного феномену. Визначається необхідність розглядати особливості процесу саморегуляції через призму особистості та у взаємозв'язку із її смисловою сферою. Описуються погляди на дослідження ціннісно-сміслових утворень як базових якостей особистості, які спрямовують і регулюють її поведінку та діяльність.*

**Ключові слова:** саморегуляція, свідомо особистісна саморегуляція, стиль саморегуляції, ціннісно-сміслова сфера особистості, цінності, смисли.

**Постановка проблеми.** Саморегуляція особистості є досить актуальним та перспективним напрямком досліджень у сучасній психологічній науці. Вивчення цього феномену відкриває нові можливості для розуміння та пояснення загальних закономірностей побудови та реалізації людиною власної довільної активності, продуктивності прийняття нею життєвих рішень, успішності її поведінки в цілому.

Феномен саморегуляції є досить складним та багатогранним. Існує безліч поглядів на сутність та структуру саморегуляції, що, в свою чергу, зумовлює необхідність систематизації існуючих даних із зазначеної проблематики.

У багатьох дослідженнях вказується, що провідну роль у процесі саморегуляції відіграють смислові утворення особистості. В них зазначається, що останні наділені регулятивним потенціалом та зумовлюють вибір людиною способів саморегуляції власної активності. При цьому, смислові утворення, як правило, досліджуються окремо від процесу саморегуляції, що не дає змоги повною мірою встановити специфіку взаємозв'язків між ними. З огляду на це, дослідження смислових аспектів саморегуляції є актуальним.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемі саморегуляції присвячено низку праць, в яких вона розглядається у структурі діяльності (Є.П. Ільїн, В.К. Калін, Г.Б. Леонова,

Ю.Я. Стрелков та ін.). У контексті особистості саморегуляція розглядається К.О. Абульхановою-Славською, О.О. Конопкіним, О.К. Осницьким та ін. Сучасними дослідниками розроблена концепція усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, описана структурно-функціональна модель процесу саморегуляції, визначено поняття «стиль саморегуляції», розроблено діагностичний інструментарій для визначення індивідуальних особливостей саморегуляції (Є.М. Коноз, О.О. Конопкін, Н.Ф. Круглова, В.І. Моросанова, О.К. Осницький, Г.С. Пригін, В.І. Степанський та ін.). У сучасній літературі можна знайти роботи, присвячені дослідженню саморегуляції функціональних станів людини (Л.Г. Дика, А.С. Кузнєцова, Г.Б. Леонова, О.О. Прохоров, В.В. Семикін та ін.). На провідну роль смислових утворень у процесі саморегуляції вказують Б.С. Братусь, В.О. Іванніков, З.С. Карпенко, Д.О. Леонтєв, С.Д. Максименко, Г.К. Радчук, А.В. Сірий, В.Е. Чудновський, М.С. Яницький та ін., однак, недостатньо вивченою залишається психологічна структура смислових аспектів саморегуляції особистості та їх взаємозв'язки. З огляду на це *основна мета статті* полягає у визначенні взаємозв'язку саморегуляції та смислових утворень особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Феномен саморегуляції розглядається науковцями у різних теоретичних контекстах: як одна з головних функцій свідомості, що забезпечує інтеграцію різних психічних процесів (В.О. Ганзен); як особливий механізм оптимізації стану людини (Г.Ш. Гадрєєва, І.С. Кон); як оптимізація процесів самодетермінації, самореалізації (керування особистісними смислами, цілями, життєвим шляхом) та самоорганізації як управління пізнавальною активністю, поведінкою, діяльністю (К.О. Абульханова-Славська, І.І. Чеснокова, Н.І. Чуприкова).

У сучасній вітчизняній психології саморегуляція розглядається як внутрішня цілеспрямована активність людини, що реалізується за рахунок системної участі різних явищ та рівнів психіки. В такому розумінні людина виступає «відкритою системою, що самоорганізується, існування та розвиток якої забезпечується цілісною системою саморегуляції, яка має свої проєкції на різних рівнях її індивідуальності» [11, с.37]. За В.І. Моросановою предметом психології саморегуляції є інтегративні психічні процеси, котрі забезпечують самоорганізацію людини як суб'єкта діяльності, поведінки, життєдіяльності та дозволяють зберігати цілісність її індивідуальності [11].

У дослідженнях вітчизняних психологів здійснено багато спроб визначити рівні саморегуляції та описати специфіку кожного з них. Так, наприклад, О.К. Осницький визначає рівні саморегуляції відносно предметної діяльності та ставлень особистості. Визначають рівні саморегуляції й у відповідності до рівнів життєдіяльності людини – соціально-психологічний, особистісний, рівень психічних процесів та рівень керування і регуляції психічних станів [4]. Кожен із зазначених рівнів саморегуляції досліджується у різних аспектах, визначаються взаємозв'язки саморегуляції з діяльністю, з особистісними характеристиками. Однак, найбільш перспективним вважається визначення саморегуляції як складного інтегративного процесу [7].

У такому розумінні саморегуляція інтегрує когнітивні, мотиваційні, а також власне регуляційні процеси і структури особистості [10] та являє собою «процес ініціації, побудови та керування психічною активністю для досягнення свідомо висунутих та суб'єктивно прийнятих цілей діяльності. Цей процес реалізується цілісною системою свідомої саморегуляції, що має універсальну структуру для різних видів активності та діяльності» [12, с. 9].

Індивідуальні відмінності саморегуляції проявляються у її «стильових особливостях» або «стилі саморегуляції», що позначають індивідуальні способи самоорганізації діяльності та поведінки людини і стійко повторюються у різних життєвих ситуаціях [13].

На думку Є.М. Коноз та В.І. Моросанової, у стилі саморегуляції проявляється загальна регуляторна основа індивідуальності, те «яким чином людина планує та програмує досягнення життєвих цілей, враховує значущі зовнішні та внутрішні умови, оцінює результати та корегує свою активність для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів, те, в якій мірі процеси самоорганізації розвинуті та усвідомлені» [13, с.119]. Відповідно, авторами пропонується розглядати особливості свідомої саморегуляції людини залежно від розвитку тих чи тих її стильових характеристик («гнучкість», «самостійність», «моделювання», «планування», «програмування», «оцінка результатів», «загальний рівень саморегуляції»). «Планування» позначає індивідуальні особливості цілепокладання та утримання цілей, «гнучкість» – здатність перебудовувати систему саморегуляції, враховуючи обставини, «самостійність» – регуляторну автономність, «моделювання» – усвідомлення значущих внутрішніх та зовнішніх умов, уміння враховувати їх, «програмування» – здатність чітко та деталізовано продумувати способи власних дій, скласти програму. «Оцінка результатів» вказує на адекватність оцінки отриманих результатів, наявність суб'єктивних критеріїв оцінювання

ефективності дій, «загальний рівень саморегуляції» – сформованість індивідуальної системи саморегуляції в цілому, характеризує здатність людини до свідомої саморегуляції, а також взаємозв'язок окремих функціональних ланок психічної саморегуляції [10].

У той же час, дослідниками неодноразово вказувалось на те, що людина, не лише реалізуючи самостійно визначені цілі, а й виконуючи ззовні поставлені завдання, заломлює їх крізь призму власних сенсів та, відповідно, вносить індивідуальну специфіку у способи здійснення діяльності [13]. У багатьох сучасних дослідженнях (Д.О. Леонт'єв, Н.І. Непомнящая, В.В. Столін, І.І. Чеснокова та ін.) визнається регуляційна роль різних компонентів самосвідомості, в тому числі й смислових утворень.

Смислова сфера особистості є складним багаторівневим утворенням, що містить особистісні цінності, смислові конструкти, смислові диспозиції, мотиви, особистісні смисли й смислові настанови. Всі вони відрізняються за характером та функціональними проявами, проте, знаходяться у тісному взаємозв'язку один з одним. Найвищий рівень смислової сфери становлять цінності, які є смислоутворювальними щодо всіх інших смислових структур [8].

Найчастіше у психологічній літературі цінність визначається як «значимість для людей тих чи інших матеріальних, духовних чи природних об'єктів, явищ» [5, с.480]. За Д.О. Леонт'євим, цінність може не усвідомлюватись. У такому розумінні, вона реалізується через смислові настанови та диспозиції. У процесі індивідуального розвитку особистості відбувається ускладнення, перебудова усіх психічних структур. Зі збагаченням «ціннісно-смислового простору життя» [15] відбувається, відповідно, перехід на якісно новий, *свідомий рівень регуляції* поведінки та діяльності. Саме це, на нашу думку, характеризує вищий рівень розвитку особистості. Смислова регуляція тут відбувається на основі цінностей особистості, оскільки «стати особистістю – означає, по-перше, зайняти певну життєву, перш за все міжлюдську моральну позицію; по-друге, достатньою мірою усвідомлювати її та нести за неї відповідальність; по-третє, стверджувати її власними вчинками, справами, всім своїм життям» [3, с. 59]. Б.С. Братусь зазначає, що особливою стійкістю така позиція вирізняється саме тоді, коли вона усвідомлена, тобто коли проявляються особистісні цінності як «усвідомлені загальні смислові утворення» [3, с. 92].

Досить спірним є питання про співвідношення понять «смысл», «особистісний смысл» та «ціннісна орієнтація». Цікавою, на наш погляд, є спроба опису особливостей ціннісно-смислової сфери (та

співвідношення понять цінність і смисл) М.С. Яницьким. Він говорить про те, що цінності по суті є усвідомлюваним компонентом особистісних смислів людини. Процес формування особистісних смислів відбувається через усвідомлення соціальних (суспільних) цінностей, їх привласнення та набуття ними статусу ціннісних орієнтацій особистості. Так, М.С. Яницький зазначає, що «усвідомлення цінностей породжує ціннісні уявлення, а на основі ціннісних уявлень створюються ціннісні орієнтації, які, в свою чергу, й являють собою усвідомлювану частину особистісних смислів» [17, с. 39].

У такому сенсі ціннісні орієнтації є інтеріоризованими людиною смисловими утвореннями, які відрізняються від настанов та мотивів «усвідомленістю (порівняно з неусвідомлюваними мотивами, елементарними настановами), більшою стійкістю, незалежністю від ситуації» [14, с.105].

Ціннісні орієнтації завжди характеризують зміст активності особистості, визначають її загальне світосприйняття, надають смисл та спрямованість особистісним позиціям, поведінці та вчинкам. Система ціннісних орієнтацій має багаторівневу структуру, вершиною якої є «цінності, пов'язані з ідеалами та життєвими планами особистості» [6, с.29]. Можна сказати, що ціннісні орієнтації є цінностями, які усвідомлені та набули особистісного смислу.

Ціннісні орієнтації є однією з провідних властивостей особистості, що спрямовує світогляд людини, її поведінку та діяльність. Ціннісні орієнтації надають нам інформацію про те, яке місце, позицію у суспільстві займає особистість, які соціальні ролі виконує, до чого прагне. Так, В.Г. Алексеєва зазначає, що «ціннісні орієнтації являють собою найбільш гнучку, таку, що передбачає вільний вибір, а отже, всебічне врахування індивідуальних інтересів та потреб, форму включення суспільних (класових) цінностей у механізм діяльності та поведінки особистості» [2, с.64].

Прийняття та засвоєння цінностей являє собою складний динамічний та довготривалий процес, який здійснюється за допомогою механізмів інтеріоризації, ідентифікації та інтерналізації [17]. Стосовно ціннісно-смислової сфери ці процеси слід розуміти як рух від орієнтації у системі соціальних цінностей, усвідомлення власної приналежності до певної соціальної групи, до цінностей цієї групи як «вагомих-для-мене» (ідентифікація), прийняття цих цінностей як своїх власних (інтеріоризація) та регуляція власної поведінки і діяльності на підставі засвоєних, привласнених цінностей (інтерналізація). Таке розуміння процесу формування ціннісних орієнтацій особистості

пояснює можливу відсутність реальної регулятивної функції особистісних цінностей, що може виражатись у розходженні між декларованими та реальнодіючими цінностями. На це звертали увагу багато дослідників (Ж.П. Вірна, Є.І. Головаха, Д.О. Леонт'єв, Г.К. Радчук, Ш. Шварц, Н.Ф. Шевченко та ін.). Цей факт можна пояснити, якщо розглядати декларовані цінності як ціннісні уявлення (які виникають у результаті ідентифікації та інтеріоризації суспільних цінностей, але ще не мають реальної спонукальної та регуляторної сили), а реальнодіючі цінності – власне як ціннісні орієнтації особистості (що виникають як наслідок не лише ідентифікації та інтеріоризації суспільних цінностей, а й їх інтерналізації, що по суті й надає їм особистісного смислу та, як наслідок, регуляторного характеру).

У своїх працях А.В. Сірій та М.С. Яницький зазначають, що смислова сфера особистості є динамічною та має рівневу структуру. Процес становлення смислової сфери особистості вони розглядають через особливості взаємодії людини та суспільства, через становлення відношення людини до інших та до себе самої. При цьому А.В. Сірій та М.С. Яницький зазначають, що виникнення того чи того рівня смислової сфери може бути зумовлене, з одного боку, поступальним характером розвитку особистості в онтогенезі («відображає особистісний розвиток»), а з іншого – особливостями взаємодії особистості з навколишньою дійсністю у співвіднесенні з конкретною життєвою ситуацією (відображати «онтологічну складність всієї структури людської життєдіяльності») [16, с.52].

Дієвість смислових утворень може визначатись також сформованістю цілісної системи саморегуляції особистості [13]. На думку С.Д. Максименка, процес саморегуляції передбачає перебудову смислових утворень. Останні, будучи усвідомленими, породжуються в процесі смислового зв'язування, коли «встановлюється внутрішній зв'язок з ціннісною сферою особистості і нейтральний до цього зміст перетворюється в емоційно заряджений смисл. Результатом цієї роботи буде виникнення нових інтенцій та гармонізація внутрішнього світу особистості» [9, с.48]. Така смissoва, ціннісна саморегуляція є найвищим рівнем розвитку особистісної саморегуляції та може здійснюватись лише цілісною та інтегрованою особистістю [9].

Результати експериментальних досліджень В.І. Моросанової свідчать про те, що найбільш пов'язаними з смисловими утвореннями є такі стильові особливості, як «моделювання» (навички швидко орієнтуватись у мінливій ситуації та обирати відповідну умовам програму дій і тактику поведінки) та «гнучкість» (здатність

враховувати значущі умови та гнучко визначати тактику поведінки, можливість швидко та легко включатись у виконання діяльності, швидко переключатись з одного виду діяльності на інший) [13]. Тож, можна припустити, що особистість із розвиненою ціннісно-сисловою сферою має гнучкий стиль саморегуляції (у неї добре виражена здатність до гнучкості та моделювання), високою мірою здатна співвідносити власні особистісні характеристики чи пріоритети з особливостями інших та особливостями ситуації, є більш толерантною до ситуації невизначеності, здатна приймати рішення у ситуації вибору та реалізовувати їх. Якість регуляції, у цьому випадку, полягає у «співвіднесенні об'єктивної змінюваності дійсності з можливостями та суб'єктивними способами змінення її суб'єктом» [1, с.272]. Сюди входять і розшифровка значення дій інших людей, і здатність співвіднесення дій інших з власними діями, і здатність до диференціації наслідків цих дій для себе та інших тощо. В такому випадку, на нашу думку, можна говорити про сформованість та дієвість смислової саморегуляції особистості або «суб'єктно-особистісну саморегуляцію», пов'язану із суб'єктною активністю та детерміновану змістовними аспектами особистості (зокрема її цінностями та смислами).

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Дослідження смислових аспектів саморегуляції особистості є актуальним для сучасної психологічної науки. Проведений теоретичний аналіз проблеми вказує на відсутність єдиного теоретичного підходу до феномену саморегуляції. Визначення саморегуляції як складного інтегративного процесу дає можливість вивчати його у взаємозв'язку із смисловою сферою особистості, описати індивідуальні особливості саморегуляції (як на змістовому рівні, так і на рівні стильових особливостей).

Перспективи розробки цієї проблематики вбачаємо у її подальшій теоретичній розробці для спеціалістів сфери «Людина – Людина» та у проведенні відповідних емпіричних досліджень.

### *Список використаних джерел*

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 334с.
2. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В.Г. Алексеева // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5. – №5. – С. 63-70.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 301с.

4. Вагапова Н.И. Саморегуляция и самоуправление как базовые механизмы социальной адаптации личности / Н.И. Вагапова // Вестник экономики, права и социологии. – 2010. – № 3. – С.142-145.
5. Дьяченко М.И. Психологический словарь-справочник / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Мн. : Харвест, 2004. – 576с.
6. Кирилова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников / Н.А. Кирилова // Вопросы психологии. – 2000. – № 4. – С. 29-37.
7. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 5-12.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Природа, структура и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 486 с.
9. Максименко С.Д. Генезис существования личности / С.Д. Максименко. – К. : КММ, 2006. – 240 с.
10. Моросанова В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. – 1994. – №5. – 134-140.
11. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестник московского университета. – Сер. 14. – Психология. – 2010. – № 1. – С.36-45.
12. Моросанова В.И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / В.И. Моросанова, И.В. Плахотникова, Е.А. Аронова и др. ; [под ред. В.И. Моросановой]. – М. : Психологический ин-т РАО, 2006. – 320с.
13. Моросанова В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2000. – №2. – 118-128.
14. Психологические аспекты формирования нравственных ценностей у школьников: межвузовский сборник научных трудов. – Хабаровск, 1984. – 130с.
15. Психологические, философские и религиозные аспекты смысла жизни : Материалы III-V симпозиумов / [ред-кол.: В.Э. Чудновский и др]. – М. : Ось-89, 2001. – 336с.
16. Серый А.В. Ценностно-смысловая сфера личности : [учебное пособие] / А.В. Серый, М.С. Яницкий. – Кемерово : Кемеровский гос. ун-т, 1999. – 92с.
17. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система / М.С. Яницкий. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. – 204с.



**Т.Е. Титова**

### **СМЫСЛОВЫЕ АСПЕКТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ**

*Статья посвящена проблеме саморегуляции как сложного интегративного феномена. Определяется необходимость рассматривать особенности процесса саморегуляции через призму личности и во взаимосвязи с её смысловой сферой. Описываются взгляды на исследование ценностно-смысловых образований как базовых качеств личности, которые направляют и регулируют её поведение и деятельность.*

**Ключевые слова:** саморегуляция, осознанная личностная саморегуляция, ценностно-смысловая сфера личности, ценности, смыслы.

**T. Titova**

### **THE SENSE ASPECTS OF PERSONALITY'S SELF-REGULATION**

*Article deals with the problem of self-regulation as a complex integrated phenomenon. The necessity to discuss the peculiarities of the process of self-regulation within the context of personality and its sense sphere is postulated. The main approaches to the study of value-sense formations as the basic qualities of personality that direct and regulate its activity are shown.*

*Individual differences in self-regulation display in its style, which denotes the personal ways of activity and behavior organization. They and stable repeat in different life situations and include such characteristics as «flexibility», «autonomy», «modeling», «planning», «programming», «results evaluation», «general level of self-regulation».*

*It has been grounded that personality with well-developed value-sense sphere demonstrates flexible style of self-regulation (including skills of modeling), corresponds her/his own personal characteristics and priorities with the specific of situation, tolerates indefiniteness, and makes optimal decisions among two or more alternatives.*

**Key words:** self-regulation, aware personality's self-regulation, value-meaning sphere of personality, values, senses.

Надійшла до редакції 29.12.2015 р.