

## ФОРМУВАННЯ МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

### FORMATION OF MECHANISMS OF BEHAVIOR SELF-REGULATION IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION

У статті здійснено науково-категорійний аналіз сутності поняття «психологічний механізм». Виокремлено найбільш значущі характеристики психологічних механізмів, які обумовлюються внутрішньо психологічними та інтеракційними процесами становлення й розвитку особистості. Автором статті в результаті проведеного дослідження констатовано, що механізми саморегуляції закріплюються в психологічній організації особистості як функціональні способи її перетворень, у результаті яких з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень особистісної системи, змінюється режим її функціонування. Саморегуляція розуміється як єдність соціальних та психологічних (рефлексивних, мотиваційних, вольових) проявів свідомості та самосвідомості індивіда. З'ясовано, що саморегуляція особистості є структурним утворенням, у якому виділяються когнітивна, мотиваційно-емоційна, вольова та поведінкова складові частини. Зазначено, що у процесі формування механізмів саморегуляції поведінки важливу роль відіграє моральна самосвідомість особистості, через призму якої вона сприймає повсякденність, себе та інших у просторі буття. За результатами дослідження зазначено, що формування механізмів саморегуляції поведінки в процесі психологічної реабілітації тісно пов'язано з актуальними потребами. Основними шляхами формування механізмів саморегуляції поведінки в процесі психологічної реабілітації визначено переорієнтацію з досягнення результату на спосіб виконання завдання; актуалізацію потреби досягнення успіху; усвідомлення пріоритету просоціальних цінностей у життєвому просторі; проєктування рефлексивних очікувань референтних осіб; активізацію інтернального локусу контролю; актуалізацію просоціального самоствердження та визнання. Зроблено висновок, що оволодіння особистістю морально-духовними якостями знаменує процес її становлення як суб'єкта саморегуляції поведінки, який буде здатний приймати довірливі рішення, самостійно встановлювати пріоритетність суспільно значущих цінностей, ставити цілі, які адекватні власним можливостям, опанувати засоби їх досягнення, вибирати толерантні до інших шляхи самоствердження.

The article provides a scientific and categorical analysis of the essence of the "psychological mechanism" concept. The most significant characteristics of psychological mechanisms, which are caused by intra-psychological and interactive processes of formation and development of personality, are singled out.

The author of the article in the result of the study states that the mechanisms of self-regulation are fixed in the psychological organization of the individual as functional ways of their transformation, resulting in various psychological neoplasms, increases or decreases the level of individual system, changes its functioning. Self-regulation is understood as the unity of social and psychological (reflexive, motivational, volitional) manifestations of consciousness and self-consciousness of the individual. It has been found that personality self-regulation is a structural formation in which cognitive, motivational-emotional, volitional and behavioral components are distinguished.

It is noted that in the process of formation of the mechanisms of behavior self-regulation an important role is played by the moral self-consciousness of the individual, through the prism of which they perceive everyday life, themselves and others in the space of existence. According to the results of the study it is indicated that the formation of mechanisms of behavior self-regulation in the process of psychological rehabilitation is closely related to the actual needs of the individual. The main ways of formation of the mechanisms of behavior self-regulation in the process of psychological rehabilitation are determined by: a) reorientation from achieving the result to the way of performing the task; b) actualization of the need to succeed; c) awareness of the priority of moral values in the living space; d) designing reflective expectations of reference people; e) activation of the internal locus of control; f) actualization of prosocial self-affirmation and recognition. It is concluded that the mastery of moral and spiritual qualities of the individual marks the process of their formation as a subject of behavior self-regulation, which will be able to make arbitrary decisions, independently prioritize socially significant values, set goals that are adequate to their capabilities, master the means to achieve them, choose the tolerant ones in relation to other ways of self-affirmation.

**Key words:** psychological mechanism, self-regulation of personality, mechanisms of behavior self-regulation, psychological rehabilitation, self-consciousness, moral and spiritual values.

УДК 159.9.62  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.10>

**Кириченко Т.В.**  
к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Ключові слова:** психологічний механізм, саморегуляція особистості, механізми саморегуляції поведінки, психологічна реабілітація, самосвідомість, морально-духовні цінності.

**Постановка проблеми.** Розвиток сучасної психологічної науки актуалізує дослідження, пов'язані з життєдіяльністю людини як системи, де зовнішнє й внутрішнє, індивідуальне

й суспільне розглядаються як єдине ціле (І.Д. Бех, 1995 рік; Д.О. Леонтьєв, 2003 рік; С.Д. Максименко 2013 рік). Психологія працює над пошуком таких механізмів психічного роз-

виту людини, які б дали їй можливість досягти повної реалізації своєї індивідуальності відповідно до людської сутності, яка моделює свій ціннісний світ і орієнтується на ідеальні зразки людського буття (E. Higgins, 1996).

У контексті порушеної теми акцентуємо увагу на тому, що саморегуляція особистості зумовлюється здатністю виходити за межі наявної ситуації, переборювати безпосередні спонуки для досягнення значущої перспективної мети. Бути суб'єктом процесу саморегуляції означає надавати особистісного смислу загальнолюдським та конкретно індивідуальним цінностям, певним обов'язкам та завданням, адже оволодіння особистістю морально-духовними якостями являє собою процес її становлення як суб'єкта саморегуляції поведінки. Для збереження психічного здоров'я людини важливими є гармонія особистості, позитивна динаміка всіх процесів і станів, які становлять її буття, узгодженість між ними. Особлива роль у цьому належить саморегуляції поведінки. Кожній людині треба вміти узгоджувати свою поведінку з діями інших людей, так її програмувати, щоби передбачати характер реакції з боку суспільства на відповідні вчинки.

Врахування онтологічного виміру людини, сфери функціонування духовного начала та використання потенційних можливостей у процесі реабілітації значно підвищують ефективність та результативність її життєдіяльності. Саморегуляція посідає провідне місце у становленні особистості, її прагненнях до самовдосконалення, самореалізації, самоздійснення. У зв'язку з цим проблема формування механізмів саморегуляції поведінки особистості в процесі психологічної реабілітації потребує ґрунтовного та всебічного вивчення.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Процесуальний аспект дослідження формування механізмів саморегуляції особистості актуалізує необхідність звернення до механізмів досліджуваного процесу. У сучасних наукових розвідках у галузі психології досліджуються різні механізми саморегуляції (М.Й. Боришевський [4; 5], О.О. Конопкін [8], Ю.А. Миславський [11]). Питання активності людини як суб'єкта власної діяльності та поведінки знаходять висвітлення у працях Л.І. Анциферової [2], С.Д. Максименка [10], І.І. Чеснокової [15]. У напрямі суб'єктного підходу до вивчення особистості та феномена саморегуляції (К.О. Абульханова-Славська [1], І.І. Чеснокова [15]) саморегуляція є фундаментальною сутнісною характеристикою особистості та виявляється у її здатності до усвідомлення власної поведінки, активності та оволодіння ними. Розвиток сучасної психології в аспекті все більшої її онтологізації значно актуалізує дослідження, пов'язані з життєдіяльністю людини як сис-

теми, де зовнішнє й внутрішнє, індивідуальне й суспільне розглядаються як єдине ціле [9]. Психологія працює над пошуком таких механізмів психічного розвитку людини, які б дали їй можливість досягти повної реалізації своєї індивідуальності відповідно до людської сутності, яка моделює свій духовно-ціннісний світ і орієнтується на ідеальні зразки людського буття [16; 17].

**Постановка завдання.** З огляду на вищезазначене мета статті полягає в обґрунтуванні вивчення механізмів саморегуляції поведінки особистості та визначенні шляхів їх формування в процесі психологічної реабілітації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Підґрунтям для вивчення механізмів саморегуляції поведінки особистості виступили дослідження поняття «психологічний механізм». Так, розглядаючи психологічні механізми розвитку особистості, М.Й. Боришевський визначає психологічний механізм як феномен, який означає наявність стану оптимальних взаємин і взаємодії між структурними елементами (підсистемами) психологічної системи, що забезпечує її функціонування, становлення та розвиток. Відповідно, характеристика психологічних механізмів пов'язана насамперед із аналізом особливостей структурних компонентів цієї системи [5, с. 28]. С.Д. Максименко визначає механізм психіки людини як «знаряддя, пристрій у людини, завдяки якому поєднуються в цілісність її органи і системи для передачі і перетворення енергії та інформації в процесах її діяльності» [10, с. 76]. Л.І. Анциферова розглядала психологічні механізми як «способи, що закріпилися в психологічній організації, функціональні способи її перетворення, в результаті яких з'являються різні психологічні новоутворення, підвищується або знижується рівень організованості особистісної системи, змінюється режим її функціонування» [2, с. 14]. Заслугує на увагу позиція дослідниці стосовно того, що «психологічні механізми виступають як способи перетворення організації особистості лише тому, що вони є механізмами реальних або уявних перетворень стосунків індивіда з суспільством, зі світом загалом» [2, с. 15].

Психологічні механізми розглядаються і як суб'єктивна репрезентація об'єктивних процесів, що забезпечують взаємодію людини з навколишнім середовищем, і як система різних психологічних чинників, засобів, що забезпечують той чи інший процес прояву психічних властивостей, різні психічні зміни.

Необхідно звернути увагу на позицію В.К. Вілюнаса, який розглядає співвідношення понять «процес» та «механізм»: «один і той самий феномен може бути схарактеризовано і як процес, і як механізм залежно від контексту обговорення; так, наприклад, процес

витіснення має, з одного боку, свій механізм, в основі якого лежить допустима взаємодія емоцій, з іншого – сам може розглядатися як механізм усунення суперечностей у мотиваційній сфері особистості» [6, с. 5]. Він зазначав, що «енергія, якщо вона не сліпа, повинна чимось розподілятися. Цей процес, як правило, є наслідком деяких структурних утворень, тобто мотиваційна динаміка ґрунтується на механізмах, що її здійснюють та наповнюють тим або іншим предметним змістом, але до нього не зводяться» [6, с. 4].

Проаналізувавши низку досліджень, можемо констатувати, що психологічні механізми більшістю авторів визначаються як динамічна сторона психічного життя людини, яка є структурним утворенням, що спрямовує рух психічної діяльності до певного результату. Поняття «психологічний механізм» пов'язано з необхідністю визначення детермінації тих чи інших явищ або процесів, особливостей їхнього функціонування; з реалізацією системно-структурного підходу до вивчення конкретних психологічних феноменів, які характеризуються складною структурою, зумовленою тими чи іншими регулятивними функціями; із сукупністю психологічних механізмів, що описують те чи інше явище або процес.

Таким чином, поняття «психологічний механізм» має розглядатись як функціональні способи перетворень психічної організації особистості, внаслідок яких увиразнюються особистісні новоутворення, які зумовлюють різні рівні організованості особистісної системи, її режим функціонування. Важливо відзначити, що психологічні механізми пов'язані як з внутрішньо психологічними, так і з інтеракційними процесами становлення та розвитку особистості.

Визначені здобутки вчених слугували засадами для дослідження психологічних механізмів саморегуляції поведінки особистості та особливостей їх формування в процесі психологічної реабілітації. Вичленування психологічних механізмів саморегуляції дає можливість розглядати особистість, яка активно змінює власну поведінку, ставлення до себе й довкілля. Як слушно відзначає І.Д. Бех [3], виникнення й формування регулятивних механізмів поведінки суб'єкта пов'язані з його здатністю розчленовувати в часі спонукально-операційну і виконавську частини поведінкового акту.

Щодо сутності психологічних механізмів саморегуляції стосовно вирішення завдань нашого дослідження, то вважаємо, що психологічні механізми саморегуляції поведінки складають інтегративну сукупність психічних властивостей індивіда, що визначають рух до регуляції його дій, вчинків, поведінки й ґрунтуються на зразках, еталонах, цінностях індивідуального та суспільного характеру.

Розглядаємо психологічні механізми саморегуляції поведінки і їх роль у становленні й розвитку особистості в тісному зв'язку з аналізом мотиваційних компонентів, а саме установок, провідних потреб та мотивів, які в комплексі характеризують систему суб'єктивно важливого для особистості ставлення до різних явищ суспільного життя, до інших людей, до себе.

Слід також зазначити, що не може існувати лише один ефективний механізм саморегуляції, оскільки такий був би неспроможний досягнути багатопричинності реальної поведінки. Серед широкого спектру психологічних механізмів саморегуляції нами бралися до уваги лише ті, які найвиразніше визначають активність та регуляцію поведінки особистості.

Таблиця 1

**Репрезентація механізмів саморегуляції особистості у сучасному науковому дискурсі**

<b>Автор</b>	<b>Механізми саморегуляції</b>
І.І. Чеснокова (1977 рік) [15]	Самоконтроль
О.О. Конопкін (1980 рік) [8]	Контроль та оцінювання реальних результатів (забезпечує зіставлення відповідності чи невідповідності запрограмованих цілей з одержаними результатами діяльності)
К.О. Абульханова-Славська (1982 рік) [1]	Зміна об'єктивної позиції індивіда в життєдіяльності, способі інтерпретації дійсності
Б.В. Зейгарнік, А.В. Холмогорова, С.Г. Мазур (1989 рік) [7]	Рефлексія, смисловий зв'язок
Ю.О. Миславський (1991 рік) [11]	Спілкування
М.Й. Боришевський (1992 рік) [4]	Самооцінка, домагання, соціальні очікування, оцінні ставлення до оточуючих, наміри
І.Д. Бех (1995 рік) [3]	Особистісна рефлексія
Д.О. Леонтьєв (2003 рік) [9]	Механізми смислопородження, такі як замикання життєвих відносин, індукція смислу, ідентифікація, інсайт, зіткнення смислів, покладання смислу

Аналіз механізмів саморегуляції особистості представлено в дослідженнях різних науковців (табл. 1).

Психологічний аналіз наукових напрямів досліджуваної проблеми показав, що саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінюванні засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе. При цьому внутрішню сутність саморегуляції поведінки особистості становить сукупність психологічних механізмів.

Проте варто зауважити, що у процесі формування психологічних механізмів саморегуляції поведінки важливу роль відіграє моральна самосвідомість особистості, через призму якої вона сприймає повсякденність, себе та інших у просторі буття. Психологічні механізми саморегуляції поведінки особистості є структурним утворенням самосвідомості, що інтегрує в собі здатність визначати ціннісні орієнтації, здібність досягати мету адекватно внутрішнім потенціалам, можливість самоконтролю, прагнення до успіху (самореалізації), потребу просоціального самоствердження та визнання.

Варто зазначити, що важливу роль у формуванні механізмів саморегуляції поведінки відіграють вольові якості. Воля в системі саморегуляції поведінки виступає як основний елемент всіх механізмів саморегуляції поведінки підлітків, яким опосередковується свідомість, що дає змогу приймати рішення й приводити їх до здійснення, адже мало усвідомити та вибрати ту чи іншу мету, її ще треба реалізувати, а для цього необхідно володіти певною внутрішньою активністю, прагненням до досягнення вибраної мети. Важливо вміти підкоряти своєму раціональному вибору емоції та почуття.



Рис. 1. Механізми саморегуляції поведінки особистості

Саморегуляція поведінки в нашому дослідженні виступала як сукупність зовнішніх та внутрішніх соціально-психологічних, мотиваційних та вольових виявів самосвідомості особистості. Вона є цілісним особистісним утворенням, інтегруючим у собі психологічні механізми поведінки.

Саморегуляцію поведінки розуміємо як єдність соціальних та психологічних (рефлексивних, мотиваційних, вольових) проявів свідомості й самосвідомості індивіда. Таке психологічне утворення уособлює сукупність установок, дій, вчинків, завдяки яким особистість реалізує власну поведінку, добираючи адекватні та морально виважені засоби її втілення в навколишньому світі. Системний аналіз проблеми саморегуляції поведінки підвів до її цілісного вивчення на рівні суб'єкта взаємодій, що реалізує цей рівень поведінки в конкретних соціально-психологічних умовах і зумовлюється її здатністю виходити за межі наявної ситуації, переборювати безпосередні спонуки для досягнення значущої перспективної мети.

Аналіз наукових підходів до визначення сутності саморегуляції особистості, наявних підходів до розкриття механізмів досліджуваного процесу зумовлює виокремлення таких механізмів саморегуляції поведінки особистості (рис. 1).

Визначені механізми саморегуляції поведінки розглядаються як постійно діюча, ситуативно зумовлена цілісна система способів, прийомів та операцій, що використовуються суб'єктом на різних рівнях усвідомленості. Представлені механізми характеризуються різним ступенем узагальненості, виявляються як у конкретних, вибіркових ситуаціях, так і в типових ситуаціях життєдіяльності особистості. Ефективність формування механізмів саморегуляції поведінки особистості підвищується за умови їхнього взаємозв'язку та взаємодоповнюваності. Виділені психологічні механізми перебувають у постійній взаємодії.

Як вияв внутрішньої активності саморегуляція виникає в людини перш за все в тих діях та вчинках, які тісно пов'язані з актуальними потребами. Вважаємо, що саморегуляція поведінки особистості є засобом задоволення потреб, які виявляються в прагненні досягти успіху, одержати схвалення значущих людей, самоствердити власне «Я», визначити своє місце серед інших людей. Вона залежить від її установок, що формуються на основі взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. До таких установок ми відносимо рівень домагань та ціннісні орієнтації. Включення ціннісних орієнтацій у систему саморегуляції поведінки дає змогу встановити загальні соціальні детермінанти, які мотивують поведінку. Ціннісні орієнтації ми розглядаємо



як механізм, що на емоційно-вольовому рівні регулює поведінку особистості, а також як відносну синергічність суб'єктивних та об'єктивних чинників її особистісного становлення.

Специфіка психологічних механізмів саморегуляції поведінки особистості полягає в тому, що кожний психологічний механізм має автономний рівень розвитку, водночас це особистісне утворення лише в цілісності виступає регулятором поведінки. Саморегуляція поведінки особистості є структурним утворенням, у якому виділяють когнітивну, мотиваційно-емоційну, вольову та поведінкову складові частини. Перша з них пов'язана з особливостями раціональної рефлексії особистістю власної поведінки, а також усвідомленням себе як суб'єкта поведінки. Друга включає переживання та мотиви особистості, що опосередковують та координативно супроводжують її дії, спілкування, взаємини. Третя містить субстанційні та ціннісні спонукання, а також моральну мотивацію поведінкових реакцій і звершень індивіда. Четверта концентрує осмислені акти дій, вчинків та життєвих позицій загалом. Складові частини саморегуляції поведінки пов'язані з глибинними особистісними утвореннями. За допомогою них особистість цілісно самореалізується як суб'єкт зовнішньої та внутрішньої дії, діяльності та поведінки.

Сьогодні на зміну біо-психо-соціальної моделі реабілітації приходить біо-психо-соціо-онтологічна модель. Врахування онтологічного виміру людини, сфери функціонування її духовного начала як сутнісного атрибуту людської природи у процесі реабілітації значно підвищує ефективність та результативність роботи, задає мету розвитку людини й скеровує її на шляху до цієї мети.

Духовно-психологічна реабілітація – це система духовних, психологічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення духовних, психічних та фізичних сил, корекцію або компенсацію порушень духовних станів, психічних функцій, особистісного статусу [13, с. 32].

Водночас у кожній особистості існують індивідуальні інтереси, потреби, установки, культурні доміанти. Саме ці складові частини створюють підготовчу платформу для формування ефективної саморегуляції поведінки. Для нашого дослідження надзвичайно суттєвими є визначені механізми саморегуляції. На думку К. Обуховського [12], досягнення якісно нового рівня розвитку особистості є можливим завдяки пошуку смислу свого існування. Відсутність такої смислопошукової активності приводить до перетворення особистості на людину-предмет, яка не здатна виявляти вольову, специфічну активність стосовно самої себе.

Духовно-психологічна реабілітація включає сукупність усіх провідних психологічних засобів, які виконують системоутворювальну функ-

цію у становленні людини: як людина сприймає цей світ, як вона в ньому існує, яким є її ставлення до себе та інших, чого прагне, які має цілі в житті – в усіх цих питаннях присутні цінності й смисли людського буття.

Провідним критерієм ефективності саморегуляції поведінки є ціннісне ставлення людини до світу, яке базується на вищих духовних цінностях і позиціях, на яких здійснюється рух до вершин людської досконалості, до духовності, яку М. Фуко назвав пошуком, практичною діяльністю, досвідом, завдяки яким суб'єкт здійснює в самому собі перетворення, які необхідні для досягнення істини [14, с. 315].

Як зазначає Д.О. Леонтьєв, «духовність не варто ототожнювати з певними цінностями, вона сама є здібністю людини орієнтуватися на цінності і визначатися по відношенню до них». Причому не на окремі цінності, а на поле цінностей, що дає можливість вибирати смисли і цінності, «залишаючи їх відкритими до розвитку і діалогу з іншими смислами і цінностями» [9, с. 17].

Духовна реальність перебуває у динамічному стані, не замикаючись у колі раз і назавжди вибраних цінностей і смислів. Так, А. Нарайанасамі [17] розглядає духовність як сутність нашого існування, яка надає значення і є метою нашого існування; духовність надає смисл нашій індивідуальності, в якій полягає наша унікальність. Автор висловлює думку про те, що в духовних людей сильно розвинені почуття власного «Я», сила волі й глибоке розуміння свого місця у світі. На почуття самосвідомості здійснюють значний вплив основні релігійні переконання, які запозичуються та оновлюються протягом безперервного процесу формування духовного начала в людині. Приймаючи ті чи інші рішення, люди керуються досвідом, накопиченим у процесі духовного розвитку. Це є одним із важливих аспектів, який впливає на формування механізмів саморегуляції в процесі духовно-психологічної реабілітації.

Узагальнення сучасних наукових підходів до визначення поліфункціонального характеру особистісної саморегуляції дало змогу виокремити шляхи формування механізмів саморегуляції поведінки особистості в процесі психологічної реабілітації, такі як:

- самосприйняття власного реального (реалістичного) «Я», проектування рефлексивних очікувань референтних осіб стосовно нормативного «Я», антиципація власних дій у просторі різних проблемних (критичних) ситуацій;

- рефлексивний аналіз егоцентричного й децентричного «Я», переорієнтація з досягнення результату на спосіб виконання завдання, актуалізація інтернального локусу контролю, усвідомлення особистістю підлітка власних якостей (самоцінностей);

– актуалізація потреби досягнення успіху, стимулювання мотиву «бути не гірше інших», осмислення проблем, пов'язаних з комунікативними контактами;

– усвідомлення пріоритету просоціальних цінностей у життєвому просторі, усвідомлення себе суб'єктом саморозвитку, який відповідає за особисті рішення та вчинки, прийняття довільного рішення у конкретній ситуації, планування свого життя.

Наявність цих способів дій сприяє формуванню впевненості у своїх силах, розвитку відчуття власної цінності, становленню вольових якостей як найважливіших мотивів саморегуляції поведінки.

У процесі психологічної реабілітації необхідно враховувати мотивацію, внутрішнє бажання людини наслідувати стандарти або відкидати їх. Подібно до того, як цілеспрямована поведінка неможлива без мети, так і саморегуляція неможлива без стандарту, оскільки саморегуляція – це спроба докласти зусиль до зміни поведінки, щоб відповідати стандарту. Стандарти реалізуються в поняттях можливих, бажаних станів. Вони включають ідеали, очікування, цілі, цінності, порівняння. Е. Хіггінс [16] розподіляє стандарти на ідеальні та належні.

Головну роль у здійсненні саморегуляції відіграють, згідно з поглядами Е. Хіггінса, особистісні стандарти для оцінювання та саморегуляції поведінки та діяльності. Оцінка конкретного результату, як сприятлива, так і несприятлива, буде залежати від особистісних стандартів, на основі яких вона здійснена. Стандарти виступають певними критеріями, що визначають представлені в когнітивній сфері людини бажані або небажані результати. Якщо дії людини відповідають її стандартам, то вона відчуватиме задоволення, а якщо дії не відповідають стандартам, то людина буде незадоволеною. Людина буде прагнути здійснити дії, спрямовані на досягнення задоволеністю собою та уникати негативних реакцій на саму себе. Оскільки для більшості дій немає еталонів відповідності, то люди зазвичай оцінюють свої дії щодо досягнень інших. Референтні порівняння можуть прийняти форму виконавчих досягнень інших в аналогічних ситуаціях, стандартні норми, засновані на представницьких групах, власні минулі досягнення тощо. Від реалізації цих положень залежить ефективність формування механізмів саморегуляції поведінки в процесі духовно-психологічної реабілітації.

Саморегуляція, яка заснована на особистісних стандартах, включає пізнавальний процес порівняння стандартів зі сприйманим результатом діяльності. При цьому реабілітаційна дія має не змінювати, не перероблювати людину, а допомагати стабілізувати психологічну рівновагу, спираючись на все сильне й позитивне в особистості.

Недостатність знань та оцінок нею своїх якостей у поєднанні з яскраво вираженою актуалізацією мотивації досягнення створює психологічні передумови до порушень саморегуляції поведінки. В різних випадках у більшості спостерігається ситуативна поведінка. Таких людей вирізняють підвищена тривожність, занепокоєність, агресивність, нетерпимість до інших. Звичайно, вплив внутрішніх психологічних чинників підсилюється несприятливим соціальним оточенням, кризовими явищами в суспільстві, економічними негараздами тощо. Змінити ці обставини, тобто покращити життєдіяльність сучасної людини, здебільшого дуже важко. Важливо формувати усвідомлення себе суб'єктом саморозвитку, який відповідає за свої вчинки, емоції, прийняття рішень. Вагома роль у цьому процесі належить мотивам самоствердження та визнання.

Отже, реабілітаційний процес має бути особистісно мотивованим, таким, що актуалізує мотивацію до самоствердження й визнання; формує вміння аналізувати себе та інших у ситуаціях неадекватної поведінки (коли нівелюються саморегулятивні аспекти) та «егоцентричного» самостверджуючого спілкування; спрямовує розвиток уваги до почуттів іншого, підвищує рівень прийняття як себе, так і оточуючих.

Задоволення потреб у самоствердженні та визнанні сприяє розвитку самосвідомості, спонукає особистість саморегулювати власну поведінку. Головним фактором у особистісній регуляції є смислові структури. Зокрема, Д.О. Леонтьєв виділяє дві форми саморегуляції, а саме предметну та смислову. Якщо перша пов'язана із забезпеченням адекватності операціональних характеристик діяльності особливостям її предмета, то друга «спрямована на узгодження цілей та засобів діяльності з мотивами, потребами, цінностями та установками суб'єкта» [9, с. 147]. В особливостях саморегуляції виявляються суттєві властивості активності людини, її соціально-психологічне відображення зовнішніх умов, вироблення системи моральних взаємин, взаємодія з навколишнім (соціальна, предметна).

Формування регулятивних механізмів поведінки суб'єкта пов'язане з його здатністю розмежовувати в часі спонукально-операційну та виконавчу частини поведінкового акту. Важливими аспектами, які впливають на формування механізмів саморегуляції, є моральні аспекти самосвідомості особистості, через призму яких вона сприймає повсякденність, себе та інших людей у просторі буття.

**Висновки з проведеного дослідження.** Психологічний аналіз наукових напрямів досліджуваної проблеми показав, що саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінюванні засобів

реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе.

Саморегуляція поведінки особистості зумовлюється її здатністю виходити за межі наявної ситуації, переборювати безпосередні спонуки для досягнення значущої перспективної мети.

Внутрішню сутність саморегуляції поведінки зростаючої особистості становить сукупність психологічних механізмів. Останні визначаються як динамічна сторона взаємодій індивіда і є структурними компонентами саморегуляції поведінки особистості. Вони спрямовують рух психічної активності індивіда до узгодження результатів взаємодій зі світом і самим собою.

У процесі формування психологічних механізмів саморегуляції поведінки важливу роль відіграє моральна самосвідомість особистості, через призму якої вона сприймає повсякденність, себе та інших у просторі буття. Механізми саморегуляції зможуть виконувати притаманну їм функцію лише за умови, що особистість усвідомлює себе носієм, суб'єктом того чи іншого утворення.

Формування механізмів саморегуляції поведінки базується на принципах духовно-психологічної реабілітації, оволодінні особистістю морально-духовними якостями, що знаменує процес її становлення як суб'єкта саморегуляції поведінки, який буде здатний приймати довільні рішення, самостійно встановлювати пріоритетність суспільно значущих цінностей, ставити цілі, які адекватні власним можливостям, опановувати засоби їх досягнення, вибирати толерантні по відношенню до інших шляхи самоствердження.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К.А. Личностные механизмы регуляции деятельности. *Проблемы психологии личности* : советско-финский симпозиум. Москва : Наука, 1982. С. 92–98.
2. Анцыферова Л.И. О динамическом подходе к психологическому изучению личности. *Психологический журнал*. 1981. № 2. С. 14–18.

3. Бех І.Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 202 с.

4. Боришевский М.И. Развитие саморегуляции поведения школьников : дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.07. Киев, 1992. 77 с.

5. Боришевський М.Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 26–33.

6. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. Москва : изд-во МГУ, 1990. 288 с.

7. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.В., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии. *Психологический журнал*. 1989. Т. 10. № 2. С. 121–132.

8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : Наука, 1980. 256 с.

9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. Москва : Смысл, 2003. 487 с.

10. Максименко С.Д. Психология учиння людини: генетико-моделюючий підхід : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.

11. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте. Москва : Педагогика, 1991. 152 с.

12. Обуховский К. Галактика потребностей. Психология влечений человека. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 296 с.

13. Основы реабилитационной психологии: преодоления наследия кризиса : начальный посібник. Т. 3. / заг. ред. Л.В. Гридковець. Київ : ОБСЄ, 2018. 236 с.

14. Фуко М. Герменевтика субъекта : курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981–1982 году / пер. с фр. А.Г. Погоняло. Санкт-Петербург : Наука, 2007. 677 с.

15. Чеснокова И.И. Самосознание, саморегуляция, самодетерминация личности. *Проблемы психологии личности* : советско-финский симпозиум. Москва : Наука, 1982. С. 121–128.

16. Higgins E.T. The "self-digest": Self-knowledge serving self-regulatory *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996. Vol. 71. No. 6. P. 1062–1083.

17. Narayanasamy A., Narayanasamy M.J. Spiritual Journey Board Game: an Educational Tool for Teaching Spirituality in Higher Education. *Discourse: Learning and Teaching in Philosophical and Religious Studies*. 2010. Vol. 18.9. No. 2. P. 59–80.