

## ПРОВІДНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

### LEADING DETERMINANTS OF SELF-REGULATION OF PERSONALITY BEHAVIOR IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

У статті представлено результати аналізу наукових підходів до вивчення і визначення провідних детермінант саморегуляції поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях, що зумовлено сукупністю зовнішніх умов та індивідуальних особливостей людини, характеризується високим ступенем невизначеності й погіршує умови життєдіяльності та можливості задоволення базових потреб особистості. Зазначаючи різноманітних негативних соціальних впливів, людина втрачає природність і невимушеність контакту зі світом. Складна життєва ситуація може викликати деформацію життєдіяльності індивіда. Передбачено, що системоутворюючим чинником організації життєдіяльності особистості у складній життєвій ситуації є саморегуляція. Саморегуляція розуміється як цілеспрямований процес самоорганізації психічної активності особистості. Наголошено, що вихід зі складної життєвої ситуації вимагає активізації особливих механізмів саморегуляції поведінки особистості. Саморегуляція поведінки як суб'єктивна властивість особистості передбачає наявність стану внутрішньої і зовнішньої мотивації. Найважливішим позитивним результатом розв'язання складної життєвої ситуації є особистісне зростання. Опиняючись у складній життєвій ситуації, особистість запускає динаміку смисложиттєвих процесів, які супроводжуються необхідністю особистісних змін, переходом до нового етапу розвитку, пошуком нової ідентичності, переосмисленням життєвого шляху й побудовою нової картини буття. Зазначено, що воля виступає провідною детермінантою саморегуляції поведінки особистості у складній життєвій ситуації. Воля виступає як вища психічна функція в мотиваційній сфері саморегуляції поведінки особистості. Основна особливість вольової регуляції полягає у свідомій мобілізації особистістю своїх психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів під час здійснення цілеспрямованих дій і вчинків. В її основі лежить довільна форма мотивації. Мотив відображає змістовний бік вольового акту (навіщо людина діє саме так), а вольове зусилля служить механізмом реалізації бажань і намірів людини. Наголошено, що навіть у ситуаціях максимального ступеню складності, які можуть травмувати особистість, здійснюють трансформаційний вплив на неї, спричиняючи психологічну реконструкцію особистості, котра проявляється у розвитку її життєстійкості.

**Ключові слова:** складна життєва ситуація, життєстійкість, саморегуляція поведінки особистості, смисл життя, вольова регуляція, вольове зусилля, мотивація.

The article presents the results of the analysis of scientific approaches to the study and determination of the leading determinants of self-regulation of personality behavior in difficult life situations, which is caused by a combination of external conditions and individual characteristics of a person, characterized by a high degree of uncertainty and worsens the living conditions and the ability to meet the basic needs of the individual. Experiencing various negative social influences, a person loses naturalness and ease of contact with the world. A difficult life situation can cause deformation of the individual's vital activity. It is assumed that the system-forming factor in the organization of the individual's life in a difficult life situation is self-regulation. Self-regulation is understood as a purposeful process of self-organization of mental activity of the individual. It is emphasized that the way out of a difficult life situation requires the activation of special mechanisms of self-regulation of personality behavior. Self-regulation of behavior as a subjective property of the individual implies the presence of a state of internal and external motivation. The most important positive result of solving a difficult life situation is personal growth. Being in a difficult life situation, the personality starts the dynamics of meaningful life processes, which are accompanied by the need for personal changes, the transition to a new stage of development, the search for a new identity, rethinking of the life path and building a new picture of being. Will acts as the highest mental function in the motivational sphere of self-regulation of personality behavior. The main feature of volitional regulation is the arbitrary form of motivation. The motive reflects the content of the volitional act (why a person acts in this way), and volitional effort serves as a mechanism for the realization of human desires and intentions. It is emphasized that even in situations of the maximum degree of complexity, which can traumatize the personality, have a transformational effect on it, causing psychological reconstruction of the personality, which is manifested in the development of its resilience.

**Key words:** difficult life situation, resilience, self-regulation of personality behavior, meaning of life, volitional regulation, volitional effort, motivation.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.43.11>

**Кириченко Т.В.**

к. психол. н., доцент кафедри психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Вступ.** Зміна звичних умов життєдіяльності, зростання чисельності негативної інформації та труднощі в адаптації до нових умов життя сприяють появі та розвитку емоційних переживань, тривожності, депресивних станів та стресових розладів. Такі стани вимагають від особистості вміння швидко

адаптуватися до умов соціального світу, усвідомлено ставити життєві цілі й добиватися їх, брати на себе відповідальність за ухвалені рішення. Пріоритетною ознакою сучасного етапу розвитку психології є гостра потреба пошуку тих сутнісних характеристик особистості, які б сприяли конструктивному

розв'язанню чисельних проблем у всіх формах її активності.

Із нашої точки зору, саморегуляція і є цим засобом реалізації спонук і потенцій індивіда, саме вона слугує специфічним коректором означених потреб і цілей в умовах складних зовнішніх і внутрішніх чинників середовища чи ситуації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** засвідчив, що регулятивна функція психіки належить до фундаментальних категорій. Питанням саморегуляції особистості присвячено численні праці у різних галузях науки: філософії, етиці, соціології, психології, кожна з яких розглядає досліджуваний феномен по-своєму. Так, у контексті філософського підходу саморегуляція особистості тлумачиться з погляду людської свободи, її права вибору, самобутності тощо. Етичний вимір досліджень торкається проблем моральності, вибору життєвої стратегії в умовах радикальних соціально-економічних змін суспільства. Дослідження соціологів фокусуються на природі і характері суспільних, групових та індивідуальних цінностей і норм, поясненні джерел соціальної активності людини.

Найбільш актуальними в контексті нашого дослідження можна вважати концептуальні положення щодо феномену саморегуляції в контексті гуманістичного напрямку психології (А. Маслоу [6], К. Роджерс [7], В. Франкл [9], Е. Фромм [10]).

Незаперечну цінність у дослідженні феномену саморегуляції становить доробок вітчизняної психології, яка внесла цілу низку підходів та напрямів до вивчення означеної проблеми. Праці В. О. Іванникова [2], В. К. Каліна [3], В. І. Селіванова [8] спрямовані на пошуки механізмів дії та взаємодії регулятивних процесів, закономірностей саморегуляції, побудову її моделей.

Отже, виходячи з того, що у складних життєвих ситуаціях зняти невизначеність можна лише за допомогою саморегуляції, особливий інтерес має проблема вивчення провідних детермінант зазначеного феномену, що і визначило мету статті – концептуалізувати та теоретично охарактеризувати провідні детермінанти саморегуляції особистості у складних життєвих ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу.** Виникнення складної життєвої ситуації зумовлене сукупністю зовнішніх умов ситуації та індивідуальних особливостей людини, які впливають на її оцінку. До зовнішніх умов належать обставини, які людина контролювати не може, оскільки вони є незалежними від неї. Внутрішніми умовами є суб'єктивні умови, за яких складна життєва ситуація сприймається як перешкода адекватному повноцінному здійсненню життєдіяльності. Складна життєва

ситуація розуміється як значима для людини ситуація з високим ступенем невизначеності, що переживається індивідом як неможливість «жити за таких умов» і виявляється у неспроможності змінити самі умови життя [1].

Слід зазначити, що складні життєві ситуації утруднюють вирішення проблем за допомогою звичних моделей поведінки, зумовлюючи необхідність змін задля повноцінного функціонування, адже такі обставини вимагають від особистості високого рівня соціальної активності та вибору нових стратегій її подолання. Складна життєва ситуація може викликати деформацію життєдіяльності індивіда.

Зокрема, Ю. М. Швалб [11] звертає увагу на те, що, зазнаючи різноманітних негативних соціальних впливів, людина втрачає природність і невимушеність контакту зі світом. Увесь її процесуальний простір розщеплюється на первинні та вторинні процеси. Вона вважає, що в житті хоче одного (первинний процес), але весь час з'являються обставини, які їй заважають (вторинний процес) і дають протилежні результати. Але навіть ситуації максимального ступеню складності, які можуть травмувати особистість, здійснюють трансформаційний вплив на особистість, спричиняючи психологічну реконструкцію особистості, яка проявляється у розвитку її життєстійкості.

У зв'язку із цим серед домінуючих внутрішніх ресурсів особистості, що допомагають їй долати складні життєві ситуації, Е. Фромм [10] виділив такі:

а) надія – готовність до майбутніх подій, саморозвиток і бачення перспектив, що сприяють життєдіяльності та особистісному зростанню;

б) раціональна віра – усвідомлення, що існує багато можливостей і потрібно їх вчасно виявляти та використовувати;

в) душевна сила, або мужність – здатність протистояти спробам зруйнувати надію та віру, здатність говорити «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так».

Окрім того, психологи-гуманісти підкреслюють, що людина – це головний архітектор власної поведінки і життєвого досвіду. Як вільна істота вона відповідальна за реалізацію якомога більшої кількості можливостей і живе по-справжньому істинним життям, якщо виконує цю умову. Вони стверджують, що єдина «реальність», відома кому-небудь, – це суб'єктивна (особистісна) реальність, але в жодному разі не об'єктивна. Отже, особистість постає саморегульованим суб'єктом, котрий сам відповідає за власний внутрішній світ, дії і поведінку загалом [6; 7; 9].

У зв'язку зі сказаним слушною є думка А. Маслоу [6] про те, що найважливішим позитивним результатом розв'язання складної життєвої ситуації є особистісне зростання.

Зокрема, він зазначав, що найбільш значущим досвідом у житті особистості, яка досягла самоактуалізації, є трагедія, під впливом якої вона була змушена інакше поглянути на життя, змінити своє уявлення про світ, підкреслюючи, що саме страждання породжує в людині її кращі якості, змінює її, робить мудрішою, надає можливість досягнути сенсу життя. На думку вченого, зв'язок між сенсом життя і вищими цінностями найбільш сильно виявляється у складній життєвій ситуації, адже заради власних цінностей людина готова змиритися зі стражданням і скорботою, може винести неминуче страждання й при цьому не зламатися.

Таким чином, опиняючись у складній життєвій ситуації, особистість запускає динаміку смисложиттєвих процесів, які супроводжуються необхідністю особистісних змін, переходом до нового етапу розвитку, пошуком нової ідентичності, переосмисленням життєвого шляху й побудовою нової картини буття [1; 11].

Тим часом прагнення до здорового розвитку К. Роджерс [7] розуміє як переважаючу силу, вона мотивує людину, скеровує в певне русло. У цілому це процес набуття, використання, розподілу чи відмови від влади, контролю і прийняття рішень, оскільки кожен індивід володіє всебічними внутрішніми ресурсами самосвідомості, зміни «Я-концепції» і саморегулюючої поведінки. Отже, людина сама визначає себе, спостерігаючи й оцінюючи власний досвід. Учений стверджував, що поведінка людини цілеспрямована, спрямована вперед та орієнтована на майбутнє. Особистість сама вибудовує свою поведінку і тому вона найвищою мірою проактивна й саморегульована.

Підсумовуючи, зазначимо, що в теорії людиноцентрованого підходу саморегуляція представлена концепцією функціонування особистості. Згідно із цією концепцією, лише та особистість, структурні одиниці якої функціонують за принципом реалізації закладеного в них потенціалу, здатна до зрілих способів поведінки і стосунків. У зв'язку із цим К. Роджерс зазначає, що метафорою не повністю функціонування особистості може бути музичний інструмент, наприклад рояль, у якого деякі клавіші западають або видають фальшивий звук. Грати на такому інструменті можна, але виконати серйозні твори складно. Повнота функціонування визначає конгруентність людини, її здатність долати труднощі, творчо самореалізовуватися [7].

Саме тому саморегуляція поведінки людини у складній життєвій ситуації ґрунтується на відчутті правильності і стає повною мірою доступною тільки за умови повноти функціонування. Зробивши той чи інший значущий вибір у житті, людина спирається на інтегральний процес, що відображає весь комплекс механізмів саморегуляції поведінки особистості.

Спираючись на теорію гуманістичного напрямку, необхідно зазначити, що людина має можливість самостійно вибирати потреби, цілі та пріоритети, структурувати й досягати їх відповідно до вибраної моделі поведінки. З нашої точки зору, саморегуляція особистості і є цим засобом реалізації ресурсів та потенцій індивіда, саме вона слугує специфічним коректором означених потреб і цілей у складних умовах мінливого середовища чи ситуації.

Згідно з розумінням К. Левіна [5], людина – це замкнута система, що має дві властивості: 1) відокремленість від зовнішнього середовища (має межі); 2) включеність у більший простір (систему) – психологічне середовище. Занурення у психологічне середовище формує життєвий простір – ту психічну реальність, яка є сукупністю потенційних подій, здатних впливати на поведінку людини. При цьому життєвий простір (стимули, що сприймаються) суб'єктивний і не тотожний об'єктивному зовнішньому світові (реальним стимулам). Особливості саморегуляції визначаються такими рівнями: 1) між людиною і психологічним середовищем; 2) між життєвим простором і зовнішнім світом (визначає рівень функціонування особистості: психотичний, пограничний і невротичний); 3) межі між субрегіонами (фактами).

Феномен саморегуляції в теорії поля К. Левіна [7] виглядає так: 1) збільшення напруги одного субрегіону у внутрішньому регіоні щодо інших субрегіонів спричиняє посилення потреби; 2) вивільняється психічна енергія, та організм прагне до відновлення рівноваги між напругою субрегіонів; 3) психічні процеси (наприклад, мислення, пам'ять та ін.) є засобом вирівнювання напруги, що виникла. Вони спрямовуються у бік пошуку певного валентного об'єкта психічного середовища, який може зняти напругу. Теорія поля К. Левіна була покладена в основу теорії групового руху (групової динаміки) і сприяла появі цілої низки системних концепцій саморегуляції особистості у психотерапевтичній традиції. Наприклад, у психодинамічному підході саморегуляцію позначено категорією долі, яка складається завдяки людському вибору. Такий вибір здійснюється на підставі різних чинників, як-от: генетичних схильностей, походження потягів, особливостей оточуючого середовища.

Прагнення людини знайти і реалізувати смисл свого життя, за В. Франклом [9], є природженою мотиваційною тенденцією, що притаманна людині й є основним двигуном поведінки та розвитку особистості. Людина повинна вірити у смисл, що наповнює її реальні вчинки. Відсутність смислу породжує у людини стан «екзистенціального вакууму». Роль смислів виконують цінності – смислові універсалиї,

що узагальнюють досвід людства. Це, своєю чергою, дає змогу узагальнити можливі шляхи, завдяки яким життя людини може набути смислу. В. Франкл описує три групи цінностей: цінності творчості, цінності переживання і цінності відношення. Пріоритет належить цінностям творчості, основним шляхом реалізації яких є праця. Смысл праці полягає у тому, що людина бачить у життєдіяльності крім службових обов'язків, як реалізує себе у цьому як особистість. Цінності творчості є природними і важливими, але не необхідними.

На думку В. Франкла [9], цінності переживання, наприклад любов, можуть надати людині на певний період смисл життя, але любов не є найкращим варіантом щодо її осмисленості. До цінностей відношення людина звертається, коли опиняється в обставинах, які не може змінити. Найбільші практичні досягнення логотерапії пов'язані з цінностями відношення, з пошуком людьми смислу свого існування у суб'єктивно безвихідних ситуаціях. В. Франкл ставить питання не сенсу життя взагалі, а питання про конкретний смисл життя даної особистості у даний момент часу. Кожна ситуація вміщає у собі свій смисл, різний для різних людей, але для кожного він є єдиним та істинним. Не лише від особистості до особистості, а й від ситуації до ситуації цей смисл змінюється. Смысли не надані нам, ми не можемо вибрати собі смисл, ми можемо лише вибрати собі покликання, де ми знайдемо смисл. У цьому людині допомагає совість, що підказує, який із потенційних смислів є для неї істинним. Совість допомагає людині знайти навіть такий смисл, що може не співпадати із цінностями, якщо цінності не відповідають ситуаціям, що швидко змінюються. Саме так зароджуються нові цінності.

Здійснюючи смисл свого життя, людина здійснює сама себе. Прагнення до реалізації унікального смислу свого життя формує унікальну особистість людини. Тому постає питання про смисл самої особистості людини, її індивідуальності. Смысл особистості людини завжди пов'язаний із суспільством. І навпаки, смисл суспільства визначається існуванням індивідів. В. Франкл уважає, що людина вільна знайти і реалізувати смисл життя, навіть якщо її свобода обмежена об'єктивними обставинами. Йдеться про свободу людини по відношенню до потягів, до спадковості і до чинників та обставин зовнішнього середовища. Якщо йдеться про детермінацію поведінки людини цінностями або моральними нормами, людина дозволяє або не дозволяє собі бути ними детермінованою.

Отже, на думку В. Франкла, людина характеризується двома фундаментальними здатностями: до самотрансценденції і до самоусунення. Перша визначається здатністю людини

виходити за межі самого себе, спрямованістю її на об'єкти у зовнішньому світі. Друга характеризується можливістю людини піднятися над собою і над ситуацією, подивитися на себе із зовнішнього світу. Це дає змогу людині бути самодетермінованою. В. Франкл бачить людину суб'єктом, що постійно визначає, чим він буде у наступний момент. Прийняття такого рішення – акт не лише свободи, а й відповідальності. Свобода без відповідальності трансформується у свавілля. По суті, це відповідальність за своє життя.

Таким чином, ідея смислу життя як інтегруючого чинника життя людини була визначена у В. Франкла основою теорії особистості, що визначає шляхи саморегуляції поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Варто зазначити, що поведінка людини здебільшого регулюється раціональними силами. Саморегульовані особистості наполегливо йдуть до поставленої цілі, важливим компонентом у цьому довготривалому процесі є воля людини. А. Маслоу розглядає особистість як принципово вільну і відповідальну за рішення, який спосіб життя вибрати. Ця особистісна свобода чітко проявляється у тому, що людина вирішує, яким є її потенціал і як вона буде актуалізовувати свій внутрішній ресурс.

Разом із тим саморегуляція поведінки як суб'єктна властивість особистості передбачає наявність стану внутрішньої і зовнішньої мотивації. Аналіз особливостей розвитку саморегуляції поведінки дає можливість зрозуміти, як суб'єкт усвідомлює необхідність «вписувати» цілі, вимоги, спонукання зовнішнього плану у власну мотивацію, тобто у внутрішній план. У генезисі мотивів саморегуляції поведінки чітко простежується роль довільності як провідного чинника розвитку особистості. Довільний характер мотивів саморегуляції складається з усвідомлення індивідом необхідності враховувати й оцінювати у своїй поведінці, з одного боку, реальні зовнішні обставини, у яких він знаходиться, – з іншого, власні можливості й співвідносити їх із поставленою метою. Таким чином, воля виступає провідною детермінантою саморегуляції поведінки особистості.

В основі вольової регуляції лежить довільна форма мотивації, за якої зміна спонукань досягається через зміну дій. Воля виступає як вища психічна функція у мотиваційній сфері саморегуляції поведінки особистості. Вона виникає в результаті розвитку людських потреб, опосередкованих інтелектом. Поведінка людини спонукається різноманітними потребами і мотивами, які знаходяться в певному відношенні один з одним [2; 3; 8].

На підставі сказаного варто додати власні міркування про те, що саморегуляція пове-

дінки на особистісному рівні виступає, насамперед, як вольова поведінка, спрямована на подолання внутрішніх перешкод і конфліктів на шляху до досягнення свідомо поставленої мети, яка починається з актуалізації мотиву і завершується формуванням спонукання як його результату. У процесі саморегуляції беруть участь такі утворення, як мотиви та установки, уявлення особистості про себе і свої можливості, знання про середовище. Особистість саморегулює поведінку, співвідносячи свої функціонально-енергетичні можливості із власними змістовно-смаковими установками, із системою своїх цінностей, із вимогами соціальних ситуацій [4].

У сучасних дослідженнях вольова саморегуляція поведінки розглядається як процес довільного формування спонукань. Воля і довільність є різними за своїм змістом психічними утвореннями. Розвиток волі пов'язаний зі становленням мотиваційної сфери особистості. Розвиток довільності визначається формуванням усвідомленості й опосередкованості поведінки.

У зв'язку із цим В. О. Іванніков [2], В. К. Калін [3], В. І. Селіванов [8] зауважують, що основна особливість вольової регуляції полягає у свідомій мобілізації особистістю власних психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів і перешкод під час здійснення цілеспрямованих дій і вчинків. Необхідним засобом цілеспрямованої поведінки є вольове зусилля. Вольове зусилля – це основний механізм саморегуляції, за допомогою якого особистість здійснює владу над своїми спонуканнями, вибірково реалізуючи одну мотиваційну систему і гальмуючи іншу. Свідомо психічна напруга виникає у людини за дефіциту енергії й прагнення мобілізувати свої резерви для подолання труднощів у досягненні мети. За вольового зусилля вона виникає не спонтанно, а викликається особистістю свідомо.

Найважливішим аспектом вольової регуляції, на думку В. К. Каліна [3], є швидкий аналіз індивідом проблемних ситуацій. Це вимагає перетворення функціональної організації психіки, переключення свідомості з об'єкта діяльності на суб'єкта, тобто на самого себе, з метою ліквідації невідповідності між своїм станом і вимогами, які висуваються до його діяльності. Вольова саморегуляція включає у себе оволодіння вмінням передбачати, розпізнавати, вирішувати відпрацьованими способами проблемні ситуації. Вона забезпечує самоуправління функціональною структурою психіки і рівень ресурсних витрат у діяльності та поведінці, в окремих діях та вчинках особистості. Рівень розвитку вольової саморегуляції поведінки визначається ставленням особистості не лише до труднощів у своїй індивіду-

альній поведінці, а й до особливостей спілкування з іншими людьми. Таким чином, вольова активність є вищою формою саморегуляції поведінки особистості. Вона не зводиться до суми домінуючих мотивів поведінки.

На думку В. О. Іваннікова [2], вольова регуляція – це особистісний рівень довільної регуляції, спонукання до дії, прийнятої свідомим рішенням людини. Вона опосередкована знаннями людини про навколишній світ, про свої цінності й можливості, на основі яких здійснюється передбачення та оцінка наслідків власної активності. Таким чином, вольова регуляція виступає вищим рівнем саморегуляції поведінки особистості.

Отже, основна особливість вольової регуляції полягає у свідомій мобілізації особистістю своїх психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів під час здійснення цілеспрямованих дій і вчинків. В її основі лежить довільна форма мотивації. Мотив відображає змістовний бік вольового акту (навіщо людина діє саме так), а вольове зусилля служить механізмом реалізації бажань і намірів людини.

Важливу роль у саморегуляції поведінки особистості відіграють емоції. Однак підвищення емоційного збудження вище певного рівня викликає протилежний ефект, який виявляється у дезорганізації функціональних систем, погіршенні адаптації і призводить до різноманітних порушень діяльності. Порівнюючи вольову та емоційну саморегуляцію, В. К. Калін відзначає, що «механізм емоцій забезпечує загальну мобілізацію всіх систем організму, і ця мобілізація не завжди буває оптимальною». Емоції не завжди бажані, адже за своєї надмірності вони дезорганізують діяльність або ж їх зовнішній вияв ставить людину в невідгідне становище. З іншого боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності та спілкування [3].

У зв'язку зі сказаним слушною є думка В. І. Селіванова [8] про те, що вольова регуляція поведінки людини виявляється в умінні долати зовнішні і внутрішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків. Подолання перешкод відбувається не лише на стадії мотиву (цілеутворення), а й на вирішальній стадії його виконання. Цей факт дає змогу розглядати вольову саморегуляцію на різних рівнях її виявлення та розвитку – від елементарних форм, на рівні окремих процесів, до найскладніших, на рівні самосвідомості особистості.

Підбиваючи підсумки, треба зазначити, що основна особливість вольової регуляції полягає у свідомій мобілізації особистістю своїх психічних і фізичних можливостей для подолання труднощів під час здійснення цілеспрямованих дій і вчинків. В її основі лежить довільна форма мотивації. Мотив відображає

змістовний бік акту (навіщо людина діє саме так), а вольове зусилля служить механізмом реалізації бажань і намірів людини. Допомогу людині слід спрямовувати на розкриття її потенціалу в саморегуляції. Його можна використовувати у діяльній самопошуку не лише власних умінь, а й особистісних смислів як суб'єкта в новій реальності, розвитку автономності, як здатності до саморегуляції. На нашу думку, саморегуляція особистості пронизує весь означений поступ – від вибраних життєвих цілей та програми як цілісної моделі життєвого шляху до їх здійснення.

**Висновки.** Наведене вище дає підстави розглядати саморегуляцію як інтегрований, системно організований психічний процес детермінації, побудови, підтримки і регулювання зовнішнього й внутрішнього впливу (самовпливу), спрямованого на досягнення вибраних суб'єктом цілей, що виражається у стимулюванні одних та гальмуванні інших особистісних потреб, дій і вчинків. Складна життєва ситуація формує нові психічні властивості, зміцнює афективну сферу та вдосконалює когнітивну, інтегруючи новий здобутий досвід, забезпечує якісно нове функціонування поведінки особистості, зміцнює волю, загартовує психічний дух та розширює можливості для особистісного зростання. Таким чином, складну життєву ситуацію суб'єкт переживає як перешкоду в реалізації та досягненні своїх цілей, і водночас це ситуація, яка містить для нього прихований ресурс та потенціал, що дає змогу їх реалізувати. Саморегуляцію особистості визначаємо як інтегральний процес, нерозривно пов'язаний з активністю індивіда, його знаннями, уявленнями, потребами, цілями, мотивами, ціннісними орієнтаціями, індивідуально-

типологічними особливостями. Саморегуляція пропонує оцінку людиною своєї поведінки з погляду суб'єктивного стану: з одного боку, передбачення оцінки з боку суспільства, з іншого – реакцію особистості на цю оцінку та її наслідки. У результаті взаємодії цих двох боків у свідомості людини виробляється вольове рішення: реалізувати свою ідеальну програму поведінки або відмовитися від неї.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Горбач С. Феноменологічний аналіз категорії «складна життєва ситуація». *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 1. С. 94–103.
2. Иванников В. А. Основы психологии. Санкт-Петербург : Питер, 2010. 336 с.
3. Калинин В. К. На путях построения теории воли. *Психологический журнал*. 1989. Т. 10. № 2. С. 46–56.
4. Кириченко Т. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3. Т. 1. С. 82–87.
5. Левин К. Теория поля в социальных науках. Санкт-Петербург : Академический проект, 2019. 313 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2014. 369 с.
7. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Санкт-Петербург : Эксмо-Пресс, 2001. 465 с.
8. Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности. *Психологический журнал*. 1982. Т. 3. № 4. С. 14–26.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник. Москва : Биг-Пресс, 2012. 204 с.
10. Фромм Э. Психоанализ и этика. Москва : Республика, 1993. 415 с.
11. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. *Психологічна теорія і практика : монографія*. Суми : СумДПУ, 2017. С. 19–39.