

ВОЛЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, САМОКОНТРОЛЬ ТА ІНШІ «САМО»-ПРОЦЕСИ WILL, SELF-REGULATION, SELF-CONTROL AND OTHER “SELF”-PROCESSES

Статтю присвячено розкриттю ролі волі у системі психічної саморегуляції людини, її взаємозв'язків з іншими «само»-процесами. Проаналізовано різні концепції саморегуляції, самоконтролю, вольової регуляції. Зміст поняття «саморегуляція» у психології децю відрізняється від загальнонаукового, дослідники акцентують на її активному суб'єктному характері. Виділено два основні підходи на саморегуляцію залежно: 1) від співвідношення «гомеостаз – саморозвиток»; 2) від того, що виступає об'єктом саморегуляції. У першому підході об'єктом саморегуляції виступає стан людини: психічний, психофізіологічний, емоційний, функціональний; завдання саморегуляції – його стабілізувати, зберегти цілісність. У другому підході об'єктом саморегуляції виступає діяльність людини (найчастіше професійна); основне завдання саморегуляції полягає в ефективному та успішному досягненні поставлених цілей. У цьому разі можна поставити знак рівності між саморегуляцією і самоуправлінням, самоменеджментом, самоорганізацією. Між поняттями, які характеризують саморегуляцію та вольову сферу, немає чітких границь, часто вони перетинаються. Ураховуючи багатоаспектність феномену волі та багатофункціональність вольової регуляції, воля є обов'язковим складником різних моделей саморегуляції, часто виступає у них під іменами інших «само»-процесів. Ключовими властивостями, які характеризують людину як суб'єкта саморегуляції, поруч із когнітивними виступають вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, самоконтроль, улевненість, стійкість. Зроблено висновок про ієрархічний характер і самої системи вольової регуляції. Вольова регуляція відіграє роль «силового блоку» будь-якої ієрархічної системи саморегуляції, «відділи» якого представлено на різних рівнях ієрархії (мотиваційному, операційно-технічному, на рівні регуляції психічного стану).
Ключові слова: воля, саморегуляція, самоконтроль, вольова регуляція, «само»-процеси, суб'єктність.

The article is devoted to revealing the role of will in the system of mental self-regulation of a person, its interrelationships with other «self» processes. Various concepts of self-regulation, self-control, volitional regulation are analyzed. The content of the concept of «self-regulation» in psychology is somewhat different from the general scientific one; researchers emphasize its active subject character. Two main approaches to self-regulation are distinguished, depending on: 1) the ratio «homeostasis – self-development»; 2) from what is the object of self-regulation. In the first approach, the object of self-regulation is the human condition – mental, psychophysiological, emotional and functional; the task of self-regulation is to stabilize it, to preserve its integrity. In the second approach, the object of self-regulation is human activity (most often professional); the main task of self-regulation is the effective and successful achievement of the set goals. In this case, you can put an equal sign between self-regulation and self-management, self-management, self-organization. There are no clear boundaries between the concepts characterizing self-regulation and volitional sphere, they often overlap. Taking into account the multifaceted nature of the phenomenon of will and the multi-functionality of volitional regulation, will is a mandatory component of various models of self-regulation, often appearing in them under the names of other «self» processes. The key properties that characterize a person as a subject of self-regulation, along with cognitive ones, are volitional qualities: purposefulness, persistence, decisiveness, initiative, independence, self-control, confidence, stability. A conclusion was made about the hierarchical nature of the volitional regulation system itself. Volitional regulation plays the role of a «power block» of any hierarchical system of self-regulation, whose «departments» are represented at different levels of the hierarchy (motivational, operational-technical, at the level of mental state regulation).
Key words: will, self-regulation, self-control, volitional regulation, «self»-processes, subjectivity.

UDK 159.947
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.3>

Шамлян К.М.

к.психол.н.н.,
доцент кафедри теоретичної
і практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Вивчення вольового потенціалу особистості є дуже актуальним. Воля уособлює якості людини, життєво необхідні сьогодні для виживання та перемоги у війні: силу, незламність, рішучість, сміливість, мужність, терпіння. Тлумачний словник української мови волю визначає так: 1) одна з функцій людської психіки, яка полягає, насамперед, у владі над собою, керуванні своїми діями й свідомому регулюванні своєї поведінки; 2) бажання, хотіння; 3) право розпоряджатися на свій розсуд; влада; 4) відсутність обмежень; привілля; 5) свобода, незалежність; протилежне неволя, рабство [16, с. 735].

Аналіз останніх публікацій. Багатозначність проблеми волі зумовлює різні підходи до її вивчення. В українській психології проблема волі традиційно тісно пов'язана з фор-

муванням особистості, її морального стрижня. У сучасних дослідженнях волі виділяють такі напрями: 1) прикладні дослідження вольової та емоційно-вольової регуляції у різних сферах діяльності (навчальній, професійній, у системі реабілітації та підтримання здоров'я); 2) значення вольової регуляції для самореалізації та саморозвитку особистості; 3) виховання вольових якостей особистості засобами фізичної культури та спорту, де необхідним принципом є створення ситуації подолання перешкод; 4) виховання вольових якостей у навчальній діяльності (зазвичай у початковій школі) та роль вольових якостей учнів у досягненні академічної успішності [21].

Нині у вивченні волі переважає регуляційний підхід: воля у дослідженнях найчастіше

постає як процес та/або здатність людини здійснювати різні функції вольової регуляції. Однак представлений проблеми волі в українських публікаціях сьогодні не відповідає її значущості для теорії і суспільної практики.

Разом із цим більш загальна тема психічної (насамперед свідомої) саморегуляції людини відноситься до найбільш розроблених у психології. За останні двадцять років із цієї теми українськими авторами було опубліковано декілька монографій (Ж.П. Вірна, В.М. Чайка, В.О. Олефір, М.В. Гриньова, Е.М. Балашов). Учені досліджують різні види та аспекти саморегуляції: саморегуляцію діяльності (різних її видів, насамперед навчальної та професійної), саморегуляцію суб'єктної активності, саморегуляцію довільної активності людини, саморегуляцію поведінки, вольову, емоційну, емоційно-вольову, моральну, ціннісну, особистісну, ціннісно-смыслову, мотиваційно-смыслову, інтелектуальну, рефлексивну, соціальну, саморегуляцію психічних станів, саморегуляцію функціональних станів тощо.

В останні декілька років предметом підвищеного наукового інтересу українських психологів виступають дотичні до саморегуляції теми – самодетермінації (Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська) та самопроекування (Н.В. Чепелева, М.Л. Смульсон, О.В. Зазимко, С.Ю. Гуцол). У дослідженнях саморегуляції та інших «само»-процесів, на нашу думку, воля часто-густо розчиняється в них та/або виступає під іншими назвами, незважаючи на те що, по суті, її характеристики (специфічні ознаки) становлять стрижень відповідних теоретичних моделей.

Мета статті – розкрити роль волі у системі психічної саморегуляції людини, її взаємозв'язки з іншими «само»-процесами.

Виклад основного матеріалу. Предметом психологічного дослідження проблеми волі у різні часи були різні її аспекти. Народжена волюнтаризмом проблема волі як проблема свободи людини мати свої бажання та переконання і діяти за своєю волею у психології від самого початку постала як проблема реалізації цієї свободи у конкретних умовах цілеспрямованої активності людини. Реалізація бажання на практиці часто пов'язана з досить складним та багатофункціональним процесом досягнення поставлених цілей, пояснення якого найкраще вписується в рамки регуляційного підходу. Можливо, тому сьогодні регуляційний підхід у психологічних дослідженнях вольової сфери залишається переважаючим. Поняття «воля» та «вольова регуляція» вчені використовують як синоніми.

Запровадження регуляційного підходу до вивчення волі пов'язано з працями Ю. Куля та Й. Бекмана [25; 26], які одні з перших відокре-

мили вольові процеси від мотиваційних, акцентуючи на тому, що найважливішим у феномені волі є не спонукання до дії, а власне її виконання. Завдяки теорії Ю. Куля проблема волі у психології була поставлена як проблема «контролю над дією». В основі теорії лежить припущення про те, що цілеспрямована поведінка передбачає проходження двох фаз: вибору (вибір мети, формування наміру) та реалізації (здійснення наміру). Основна функція вольової регуляції, за Ю. Кулем, полягає в утриманні наміру в активному стані в умовах сприятливих для її реалізації. Вольові процеси мають забезпечувати намір енергією і контролювати підтримку виконання дії.

Контроль над дією є системою психічних функцій (субсистем контролю), гнучка взаємодія яких повинна забезпечити реалізацію наміру: мотиваційний, емоційний, перцептивний, поведінковий контроль, контроль уваги, контроль активізації зусиль, контроль кодування та оперативна пам'ять. Ці функції контролю здійснюються на свідомому і на несвідомому рівнях і вмикаються тоді, коли реалізація наміру зустрічається з різного роду перешкодами та труднощами.

Ю. Куль виділяє два типи вольової регуляції: самоконтроль (Selbstkontrolle), що відповідає традиційному розумінню волі, та саморегуляцію (Selbstregulation). Феноменологія суб'єктивних переживань, характерних для обох типів, описана у роботі К. Соколовські.

За К. Соколовські [29], тип регуляції «самоконтроль» феноменологічно виявляється, насамперед, у довільній увазі, спрямованій на цільовий об'єкт, та у зусиллі суб'єкта підвищити рівень власної активності. Емоції, які переважно пов'язані з кінцевим результатом (побоювання «чи вийде?»), постійно присутні у свідомості людини і сприймаються як такі, що заважають. Емоційна напруга переважає операційну. Для запобігання зриву діяльності за виникнення перешкод потрібні додаткові цикли довільного контролю. Характерне активне придушення чинників (наприклад, конкуруючого наміру або думок про неуспіх), що виводять систему з рівноваги. Це придушення здійснюється вольовим зусиллям із боку «Я» і супроводжується переживанням конфлікту. Однак придушення тенденції, зберігаючи потенціал протидії, призводять до повторення нового циклу придушення з боку «Я» і, як наслідок, до ескалації напруги. Процес узгодження всередині системи може настільки затягнутися, що початкова тенденція до дії так і не буде ініційована або, будучи ініційованою, не буде завершена. Спроби придушення негативних чинників (наприклад, у формі самонаказу) задіють значні ресурси, які б могли бути скеровані на регуляцію дії.

Другий тип «саморегуляція» виявляється,

насамперед, у мимовільній увазі до цільового об'єкта та відсутністю зусиль людини задля енергетизації своєї поведінки. Емоції пов'язані здебільшого з процесом виконання дії (наприклад, досада «я зробив неправильно», радість – «це зробив добре»). Емоційна напруга залишається відносно низькою, незважаючи на об'єктивно високу операційну напругу. Виникаючи у ході діяльності перешкоди викликають мимовільне збільшення зусиль суб'єкта для досягнення мети. Система функціонує за «демократичним» принципом: ефект саморегуляції складається зі спільної роботи всіх компонентів системи і не потребує постійних контролюючих впливів із боку «Я».

Ураховуючи множинність психологічних механізмів, які опосередковують вольовий процес, стає зрозумілим, чому Ю. Куль відмовляється від застосування поняття «воля». Традиційний для волі «силовий» сценарій тут не є основним; іншими словами, вся система контролю за дією повинна уберегти суб'єкта від надмірної витрати енергії та сил, пов'язаних із вольовими зусиллями, зробивши шлях реалізації наміру більш гнучким, виваженим і менш напруженим.

Теорія контролю над дією послужила однією з основ для розроблення концепцій саморегульованого навчання SRL – self-regulated-learning [30], основна ідея яких полягає у тому, що основною причиною неуспішного навчання є низька здатність учнів застосовувати саморегуляцію, тому процес навчання буде успішнішим, якщо учні будуть свідоміше підходити до свого навчання і намагатися впливати на нього, керуючи власними зусиллями, мотивацією, наполегливістю.

У дослідженні В. Циммермана [31] було показано, що учнів із високою саморегуляцією вчителі характеризують як: а) самостійних людей, які мають надзвичайну наполегливість у навчанні; б) упевнених, стратегічних і винахідливих у подоланні проблем; в) таких, які зазвичай самостійно реагують на результати виконання завдання.

В. Циммерман запропонував концептуальну модель саморегуляції, яка передбачає аналіз саморегуляції у чотирьох вимірах, кожен з яких пов'язаний з основними психологічними аспектами навчання: мотивація, методи, результати діяльності, екологічні ресурси. Визначальним для здійснення саморегуляції служить критерій особистого вибору і контролю (для кожного із цих вимірів), тому модель рясніє «само»-процесами

Перший вимір стосується мотивації учнів до саморегуляції свого навчання і відповідає на питання Why? (Чому?); атрибутами саморегуляції тут виступають більша внутрішня мотивація або самомотивація. Перевага віддається терміну «самотивація» (self-motivated)

перед «внутрішньою мотивацією», оскільки останній часто означає, що мотивація походить від завдання, тоді як перший припускає в учня постійну мотивацію, яка випливає з його уявлень про самоефективність (self-efficacy), і використання таких процесів саморегуляції під час навчання, як самостійна постановка цілей (self-goals). Другий вимір стосується саморегуляції методів навчання і відповідає на питання How? (Як?). Для того щоб учні могли самостійно регулювати свій метод академічного навчання, їм потрібно надати вибір у методах навчання. Інший аспект цього виміру стосується використання учнями часу. Третій вимір стосується результатів навчання – What? (Що?). Атрибутом саморегуляції виступає самоусвідомлення (self-aware) учнями результатів навчання. Ця форма саморегуляції передбачає такі процеси, як самомоніторинг (self-monitoring), самооцінка (self-judgment), самоконтроль, контроль над дією (action control), воля (volition). Четвертий вимір – питання Where? (Де? або З ким?) стосується зусиль учнів саморегулювати своє фізичне та соціальне середовище для досягнення цілей навчання.

Л. Корно [23; 24], спираючись на концепції Ю. Куля і Х. Хекхаузена, досліджував роль волі у саморегуляції навчання. Вольові процеси мають забезпечувати зв'язок між наміром і досягненням навчальної мети. Часто виконання навчального завдання потребує значного часу, упродовж якого мотивація може змінюватися так, що рівень навчальної мотивації може стати недостатнім для реалізації наміру. Володіння необхідними когнітивними стратегіями також може не забезпечувати успішного виконання завдання. За увагу учня конкурує велика кількість різноманітних стимулів шкільного середовища. Для того щоб захистити намір учитися від конкуруючих цілей та інтересів і виконати навчальне завдання до кінця, учень повинен володіти певними спеціальними навичками і стратегіями вольової саморегуляції.

Вольові процеси являють собою думки і дії, спрямовані на підтримання наміру досягнути певної мети в умовах внутрішніх і зовнішніх перешкод, і виступають частиною більш широкої системи саморегуляції. Вольова регуляція бере участь у формуванні плану підтримки мотивації і досягнення цілей за допомогою стратегічного управління пізнавальними та афективними процесами у ході виконання завдання.

Отже, у процесі реалізації навчального наміру учні використовують два типи стратегій: когнітивні і вольові (метакогнітивні і метамотиваційні). Вольові стратегії захищають намір учитися і виконують функцію посередника між намірами та стратегіями навчання. [23]

На думку теоретиків саморегульованого навчання, підходи до нього у XXI ст. мають значно змінитися. Американський психолог і педагог Річард Кеш [22] указує на найсуттєвіші зміни, які він спостерігав у неоміленіалів (дітей, народжених після 2000 р.), – це їхня невпинна потреба в стимуляції та зменшення концентрації уваги. Технологічний прогрес дав змогу учням швидко отримувати доступ до інформації та контактувати з іншими через віртуальну реальність; у зв'язку із цим учителі перебувають у жорсткій конкуренції із силами, які щодня, щомиті привертають увагу дітей. Тему саморегуляції підтримують популярні медіа та видання, використовуючи такі слова, як «твердість», «рішучість», «непохитність», «мислення», «драйв» і «самоконтроль», підкреслюючи тим, що найважливіше для досягнення успіху сьогодні – це вміння уникати відволікань, залишатися зосередженим на виконанні завдань і розвивати відчуття самостійності у навчанні.

Р. Кеш [22] пропонує модель саморегульованого навчання, яка містить три виміри: саморегуляція афекту, саморегуляція поведінки і саморегуляція пізнання. Саморегуляція постає процесом, за допомогою якого учні систематично особисто активізують і підтримують афекти, поведінку та мислення, які скеровані на цілі навчання.

Три виміри SRL тісно переплетені і в успішних учнів працюють у тандемі. Завдяки цій моделі процес саморегуляції стає зрозумілим і простим як абетка АВС: Affect (як ви себе відчуваєте), Behavior (що ви робите) і Cognition (як ви думаєте). Навчання учнів балансу цих трьох елементів формує мотивацію, стійкість та готовність до подальшої кар'єри.

Отже, рішучість, наполегливість, настрої, самоконтроль – усі ці поняття виступають атрибутами саморегульованого навчання, які відображають здібність учня керувати своїми імпульсами, залишатися зосередженим на виконанні завдань до їх завершення, розвивати почуття автономії у навчанні для досягнення академічного успіху. Саморегульовані учні відчувають особисту цінність у навчанні, виробляють ефективні навички навчання, вітають труднощі, шукають допомогу та використовують невдачі як інструмент навчання.

Дослідження В. Мішела та його колег [27; 28] змістили основний фокус погляду на волю – від волі як здатності попри все реалізовувати бажання до волі як здатності утримуватися від негайного задоволення бажання. Основний висновок експериментів (які ще називають «зефірними» тестами) полягає у тому, що здатність протистояти спокусам, виявлена у досліджуваного в дитинстві, позитивно корелює з його успіхами у дорослому віці і взагалі сприятливо впливає на все його подальше життя.

Волю, точніше силу волі (Willpower), стали ототожнювати із самоконтролем. Концепція самоконтролю як влади над собою (своїми імпульсами та бажаннями) зараз досить популярна в американській психології і є основою для створення різних програм для саморозвитку, самореалізації та самооздоровлення. Автор однієї з них, Келлі Макгонікал, визначає силу волі як здатність контролювати свою увагу, емоції та бажання, яка впливає на здоров'я, матеріальне становище, стосунки з іншими людьми й кар'єру. За даними Американської асоціації психологів, основною проблемою на шляху до досягнення своїх цілей американці вважають брак сили волі.

Слід зазначити, що в українських публікаціях є певна плутанина у використанні понять «воля», «вольова регуляція» і «самоконтроль». Так, у дослідженні Т. Кирпенко [6] вольова регуляція і самоконтроль виступають окремими характеристиками особистості. У дослідженні К. Лисенко-Гелемб'юк [7] до процесів вольової регуляції віднесено такі «само»-процеси, як саморегуляція, самоуправління, самоорганізація, самоконтроль та самодетермінація.

Розглянемо місце вольової регуляції у системі психічної саморегуляції людини як більш загального механізму людської психіки. Тема саморегуляції і однією з найбільш розроблених в українській психології.

Саморегуляція як загальнобіологічне поняття виступає одним з основних принципів роботи організму людини як біокібернетичної системи. Закон саморегуляції ґрунтується на дії зворотного зв'язку й адаптації до умов навколишнього середовища. Регуляція є пристосувальним механізмом, який посилює або послаблює той чи інший процес за різних впливів на організм. Цей процес спрямований на збереження чи покращення умов діяльності організму. У фізіології саморегуляція є загальним принципом організації функціональних систем [12].

У психології поняття «саморегуляція» тісно пов'язане з основними функціями психіки – відображенням та регуляцією, які традиційно виділяються у вітчизняній психології. Префікс «само» вказує на активний, суб'єктний характер реалізації цих функцій у людини.

Психічну саморегуляцію визначають як системну функцію психіки, що забезпечує адекватну умовам гнучкість поведінки та діяльності на будь-якому з їх рівнів, свідомий вплив особистості на власні психічні явища (процеси, властивості, утворення, стани), поведінку та діяльність із метою підтримання, а за необхідності зміни характеру її протікання відповідно до тих завдань і обставин їх вирішення, що перед нею висувуються [17].

Нині у психологічній науці немає єдиного визначення поняття саморегуляції, оскільки

цей феномен стосується різних рівнів та напрямів психічної активності людини. У становленні сучасних уявлень про саморегуляцію особливу роль відіграв системний підхід, у межах якого підкреслюється необхідність її вивчення як процесу, що має багаторівневу детермінацію, а також суб'єктний підхід до дослідження психіки людини, уявлення про функціональну структуру системи усвідомленої саморегуляції довільної активності та концепція індивідуального стилю саморегуляції [3].

Дослідники, які займаються проблемою саморегуляції, підкреслюють її комплексний характер, визначають саморегуляцію як інтегративне утворення (властивість) особистості, що поєднує у собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Також більшість дослідників погоджується з ідеєю про те, що всі психічні явища, які властиві людині (відчуття, сприйняття, мислення та ін.), підпадають під регуляторні впливи саморегуляції [14].

Актуальність дослідження саморегуляції пов'язують зі зростаючою тенденцією у сучасній психології до інтегративного вивчення психології людини, її можливостей не тільки адаптувати себе до мінливих обставин, а й мінливі обставини до себе [13]. У психологічних визначеннях саморегуляції, окрім системної організації, часто підкреслюється її дієвий характер та налаштування на досягнення певних цілей, поставлених суб'єктом.

Наступні визначення споріднюють проблему саморегуляції з проблемою волі, адже фактично йдеться про вольову регуляцію. Так, саморегуляцію визначають як системно організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей. Усвідомлена саморегуляція є структурним утворенням особистості, яке представляє єдність цілеспрямованих дій, що проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе [15]. Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долаття перешкод (вольова поведінка) [19]. Проблема саморегуляції розглядається, насамперед, у контексті проблеми свідомої активності людини (як зовнішньої, практичної, так і внутрішньої, психічної) – довільної, регульованої. У психічній діяльності вона має місце у довільних її формах (довільна увага, довільні пізнавальні процеси, дії) [11].

Саморегуляцію вважають ключовою рисою суб'єктної активності людини. В. Олефір

[13] запропонував концепцію саморегуляції суб'єкта діяльності, згідно з якою саморегуляція розуміється як процес, заснований на інтелектуально-особистісних властивостях, інтегрованих суб'єктом для забезпечення цілеспрямованості діяльності. Інтегративне утворення розглядається як інтелектуально-особистісний потенціал, що актуалізується у взаємовідношеннях людини з дійсністю, яка пред'являє їй певні виклики і вимагає вкладення додаткових сил. Найбільш відчутно активність суб'єкта розгортається у трьох проблемних контекстах – ситуаціях невизначеності, досягнення, тиску, які актуалізують структурні компоненти інтелектуально-особистісного потенціалу суб'єкта для здійснення доцільних регуляторних корекцій власної активності на шляху до сприятливих результатів.

Учений визначає такі властивості інтелектуально-особистісного потенціалу: цілісність, організованість, динамічність, стійкість. Ці властивості інтелектуально-особистісного потенціалу як ресурсу саморегуляції відображено у моделі, що має ієрархічну структуру. На найнижчому її рівні представлено спостережувані інтелектуальні та особистісні зміни, які взаємодіють між собою, утворюючи чинники другого порядку, – чинники саморегуляції: розуміння ситуації, самовизначення, реалізації, стійкості. Взаємодія чинників другого порядку утворює інтегративний чинник – інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції.

Н. Сидоренко та І. Фриз [15] до найбільш суттєвих властивостей особистості, за допомогою яких здійснюється регуляторна діяльність, відносять: гнучкість, самостійність, надійність, опосередкованість, самоконтроль, рефлексивність, емпатійність, тривожність, ініціативність, відповідальність, упевненість, наполегливість, стійкість та ін. До групи особистісних детермінант регуляторної діяльності також можуть бути віднесені як мотиваційні, так і темпераментні та характерологічні особливості.

Багато дослідників указують на ієрархічну будову системи саморегуляції. Т. Кириленко [4], указуючи на багаторівневий характер регулювання, розглядає такі його рівні: психічний, що пов'язаний із підтриманням, мобілізацією психічної активності, яка виступає суб'єктивною умовою здійснення особистістю діяльності, й особистісний, що охоплює способи включення особистості в діяльність, її ставлення до неї.

В. Чайка і Н. Сеньовська [20] вказують, що більшість дослідників приділяє увагу свідомій саморегуляції; підсвідомо ж регуляція вивчена недостатньо. Учені порівнюють свідому (синоніми «усвідомлена», «психологічна») і підсвідому (синонім «саморегуляція

психічного») регуляцію за такими критеріями: сфера дії (впливу), функція, час дії, міра свідомого контролю. Усвідомлена саморегуляція дає змогу керувати досягненням свідомо прийнятої суб'єктом мети, базується на психічних процесах. Вона вимагає вольових зусиль, тому функціонує не завжди. Підсвідома саморегуляція забезпечує подолання афективної напруги, що виникає у процесі життєдіяльності; її основою є інстинкти. Вона функціонує постійно, не контролюється свідомістю, тому може не помічатися взагалі. Отже, свідомо саморегуляція передбачає застосування волі чи вольових зусиль, тобто фактично зводиться до вольової регуляції.

С. Максименко [9] виділяє три етапи становлення саморегуляції поведінки у системі інтеграції особистості: базальна емоційна саморегуляція; вольова саморегуляція; смислова ціннісна саморегуляція. Базальна емоційна ґрунтується на несвідомих механізмах, які працюють незалежно від бажань людини задля забезпечення стабільного стану її внутрішнього світу. Вольова і смислова саморегуляція відносяться до свідомого рівня. Перша ґрунтується на вольовому зусиллі, однак не знімає внутрішнє протистояння мотивів і не забезпечує стан психологічного комфорту. Смислова полягає у переосмисленні існуючих цінностей та породженні нових життєвих смислів. Цей механізм може існувати лише у інтегрованої, зрілої особистості.

Вольову регуляцію визначають як вид психічної регуляції діяльності та поведінки, коли людині потрібно самій свідомо долати труднощі постановки мети, планування та виконання дій. Поняття «вольова регуляція» за своїм змістом збігається з поняттям «воля». [5]

Вольова регуляція тісно пов'язана з емоційною регуляцією, часто-густо дослідники застосовують термін «емоційно-вольова регуляція». У деяких моделях емоційної регуляції воля презентує свідомий рівень регулювання емоцій. В. Гаврилькевич [2] пропонує трирівневу модель емоційної регуляції особистості: несвідома емоційна регуляція, свідомо вольова емоційна регуляція, свідомо смислова (ціннісна) емоційна регуляція. Другий рівень – вольова емоційна регуляція – спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. До цього рівня віднесено також вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань (психомоторних та вегетативних). Більшість методів та методик емоційної саморегуляції, описаних у літературі, належать, власне, до цього рівня: сугестивні методи (аутотренінг), м'язова релаксація, дихальні вправи тощо.

Важливим напрямом є дослідження свідомої саморегуляції психічних та функціональних станів. У цьому напрямі виконано

чимало прикладних досліджень, присвячених діяльності представників екстремальних професій (поліцейських, пожежників, військових), пов'язаних із небезпекою для життя і здоров'я [1; 18; 10]. Регулювання виниклих деструктивних станів (тривога, страх, афекти, паніка, агресія) під час виконання професійних завдань, а також їх попередження визнаються базовими професійними компетентностями таких фахівців.

Сьогодні психологами розроблено велику кількість різноманітних методів, методик, технік, прийомів, за допомогою яких людина навчається активно безпосередньо впливати на свій наявний психічний та функціональний стан. У літературі ця група методів отримала назву «методи психічної саморегуляції» (ПСР).

У сучасних умовах навчання навичкам саморегуляції набуває особливої актуальності для кожної особистості. Підвищення здатності особистості до опору негативним впливам, пов'язаним із війною, дослідники вбачають у популяризації методів психічної саморегуляції, адже саме вміння керувати собою, брати відповідальність за своє життя додають людині стійкості та незалежності [11].

Висновки. Проблема саморегуляції є однією з найбільш розроблених у сучасній психології. Однак зміст поняття «саморегуляція» у психології дещо відрізняється від загальнонаукового. На нашу думку, здебільшого психологи акцентують не так на гомеостатичній функції саморегуляції, яка повинна зберігати динамічну рівновагу психіки як відкритої системи, як на активному характері саморегуляції, котра забезпечувала б саморозвиток системи психіки. Відповідно, у дослідженнях ми можемо виділити два основні погляди на саморегуляцію: залежно, по-перше, від співвідношення «гомеостаз – саморозвиток», тобто яка функція саморегуляції є провідною – адаптація, пристосування до ситуації, чи її перетворення та/або створення; по-друге, від того, що виступає об'єктом саморегуляції.

Перший підхід близький до загальнонаукового розуміння саморегуляції як гомеостазу, здатного забезпечувати адаптацію, цілісність та стабільність психіки в умовах, що змінюються. Об'єктом саморегуляції виступає стан людини: психічний, психофізіологічний, емоційний, функціональний. Суть саморегуляції полягає у забезпеченні оптимального стану через тривале підтримання певного стану та/або через переведення людини з одного стану в інший.

У другому підході підкреслено активний, управлінський характер саморегуляції. Об'єктом саморегуляції виступає діяльність людини (найчастіше професійна); основне завдання саморегуляції полягає в ефективному та успішному досягненні поставлених цілей. У цьому

разі можна поставити знак рівності між само-регуляцією і самоуправлінням, самоменеджментом, самоорганізацією.

Між поняттями, які характеризують само-регуляцію та вольову сферу особистості, немає чітких границь, часто вони перетинаються. Ураховуючи багатоаспектність феномену волі та багатофункціональність вольової регуляції, воля є обов'язковим свідомим складником різних моделей саморегуляції, часто виступаючи в них під іменами інших «самопроцесів», підкреслюючи тим самим складність регулятивної системи та її суб'єктний характер.

У переліку властивостей, які характеризують людину як суб'єкта саморегуляції, поруч із когнітивними властивостями ключовими виступають ті, які традиційно відносять до волі особистості: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, самостійність, самоконтроль, упевненість, стійкість.

Можна зробити висновок про ієрархічний характер і самої системи вольової регуляції. Вольову регуляцію ми уявляємо як «силовий блок» будь-якої ієрархічної системи само-регуляції, «відділи» якого представлено на різних рівнях ієрархії: там, де вольову регуляцію розуміють як управління своєю мотивацією, вона посідає вищі щаблі ієрархії; там, де йдеться про подолання перешкод на шляху реалізації наміру, прояви волі (зазвичай як вольового зусилля) ми знаходимо на операційно-технічному рівні та/або на рівні саморегуляції психічних станів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Дідух М.М. Саморегуляція як процес внутрішньої психічної активності поліцейських. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2020. С. 197–199.
2. Гаврилькевич В.К. Емоційна саморегуляція дорослих з ішемічною патологією серця. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 6. С. 53–58.
3. Галая І.М. Особливості індивідуальної само-регуляції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. № 1. С. 3–14.
4. Кириленко Т.С. Психічні стани і потенціал емоційного переживання особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2009. Вип. 23. С. 51–61.
5. Кириленко Т., Шамлян К. Психологія волі : навчальний посібник. Київ : Київський університет, 2018. 159 с.
6. Кирпенко Т.М. Аналіз зв'язку самоконтролю, вольової регуляції та екологічно-орієнтованої життєдіяльності. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. VII. Вип. 45. С. 133–143.
7. Лисенко-Гелемб'юк К. Психологічний аналіз процесів вольової регуляції як ознаки свідомості й розкриття особистісного потенціалу. *Освітній про-стір України*. 2016. Вип. 8. С. 83–88.

8. Макгонікал К. Сила волі. Шлях до влади над собою. Київ : Наш формат, 2017. 264 с.

9. Максименко С.Д. Модуси розуміння особистості в психології: буттєве і духовне, цілісність і саморух. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2015. С. 9–16.

10. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2014. С. 107–113.

11. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*, June 14–17, 2022, Lisbon, Portugal. P. 548–550.

12. Мунасіпова-Мотяш І.А. Фізіологічні основи психічної саморегуляції. *Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Фізіологічні основи психічної саморегуляції»*. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2012. 96 с.

13. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.

14. Пивоварчик І.М., Пухкан І.М. Особливості саморегуляції особистості у сучасних умовах. *Науковий огляд*. 2021. № 2(74).

15. Сидоренко Н.І., Фриз І.В. Проблема саморегуляції поведінки та її особливості у майбутніх вчителів. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 246–251.

16. Словник української мови : в 11 т. / за ред. І. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970. Т. 1.

17. Фурс О.Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної освітньої діяльності в ЗП (ПТ) освіти: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 43 с.

18. Фурс О. Професійна психічна саморегуляція майбутніх фахівців екстремальних видів діяльності МО України в процесі їх спеціальної психологічної підготовки. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 52(2). С. 135–145.

19. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні* : матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів, м. Київ, 24 квітня 2013 р. Київ : Алерта, 2013. С. 290–292.

20. Чайка В.М., Сеньовська Н.Л. Структура, функції та рівні розвитку професійної саморегуляції вчителя. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Серія «Педагогіка»*. 2007. № 4. С. 3–8.

21. Шамлян К.М. Проблема волі у сучасній психології. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 76–83.

22. Cash R.M. (Ed.) *Self-Regulation in the Classroom: Helping Students Learn How to Learn*. Free Spirit Publishing, 2016. 184 p.

23. Como, L. (1993). The Best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. *Educational Researcher*, 22, 14–22.

24. Corno, L. The metacognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*. 1986. V. 11. P. 333–346.
25. Kuhl J., Beckmann J. *Volition and Personality: Action versus state orientation*. Gottingen: Hogrefe, 1994. 498 p.
26. Kuhl J., Beckmann J. *Action control: From cognition to behavior*. Berlin, Heidelberg: Springer. 2012. 288 p.
27. Mischel W., Ayduk O. «Willpower» in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R.F. Baumeister & Vohs K.D. *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford. 2004. P. 99–129.
28. Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B. «Willpower» over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2011. V. 6 (2). P. 253–256.
29. Sokolowski K. *Emotion, Motivation und Volition*. Gottingen: Hogrefe, 1993.
30. Schunk D.H., Zimmerman B.J. (Ed.) *Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. New York, 1994. 344 p.
31. Zimmerman B.J. Dimensions of Academic Self-Regulation: A Conceptual framework for Education / *Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. New York, 1994. P. 3–21.