

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЛЮДИНИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СВІТУ АБО ВМІННЯ «БУТИ»

SELF-REGULATION AS THE PERSONAL POTENTIAL OF A PERSON IN THE CONDITIONS OF THE MODERN WORLD OR THE SKILLS OF "BEING"

Стаття присвячена дослідженню особистісного потенціалу людини в умовах сучасного суспільного життя, зокрема саморегуляції, що сприяє психологічній зрілості та професійній успішності. Значним є вплив мережевого суспільства й інформаційних технологій на життя та діяльність людини. Сучасні винаходи децю полегшують, забарвлюють, урізноманітнюють життя людини, але водночас примушують бути готовою до прояву надлюдських можливостей щодо психологічного та фізичного функціонування. Вони істотно впливають на роботу психіки та вимагають від індивіда залишатися весь час у стані перманентної готовності до прояву життєстійкості, стресостійкості, працездатності, витривалості, конкурентоспроможності, ефективності, активності тощо. Але людина від народження не володіє значною кількістю «спеціальних» стратегій поведінки, що мають бути адекватною реакцією на навколишні подразники інформаційного суспільства. Однак людина має деякий внутрішній особистісний і психічний потенціал, що, за умови правильного формування та розвитку, може забезпечити суб'єктивне благополуччя та професійне зростання. Учені звертають увагу на необхідність здобуття відповідних знань, умінь і навичок, пошук актуальних методів, способів і засобів для забезпечення комфортності життєдіяльності індивіда. Наразі не існує сталої моделі щодо процесу самоуправління, саморегулювання особистості. Однак учені здійснюють постійний пошук і намагаються знаходити шляхи вирішення проблеми, що є актуальними та дієвими саме в конкретних сучасних умовах. Відповідальність, сумління, терпіння, постійний розвиток і вдосконалення, адекватне мислення та ставлення до навколишнього світу, позитивний світогляд – ці й інші особистісні складові частини не є вродженими, але людина здатна їх набувати. Оскільки саме психологічна вихованість є запорукою успішної життєдіяльності, насамперед для індивіда та для суспільства загалом. І не навпаки, як інколи помилково вважає більшість, що проявляє нескінченний нонконформізм у взаєминах. Отже, провідну роль у формуванні та розвитку сучасної особистості відіграє соціальна компетентність, що забезпечує здатність долати труднощі, учитися вчитися, стабілізувати психофізичний і психо-емоційний стан, співпрацювати, адекватно спілкуватися, критично та творчо мислити, ухвалювати конструктивні рішення, виявляти стійкість, емпатію, саморегулюватися тощо. Остання складова частина заслуговує на висвітлення в даному дослідженні, адже значним чином забезпечує самовладання людини та високий рівень сутнісного існування індивіда.

Ключові слова: глобалізація, інформаційні технології, саморегуляція, соціальна компе-

тентність, особистісний потенціал, мережеве суспільство.

The article is devoted to the study of a person's personal potential in the conditions of modern social life, in particular, self-regulation, which contributes to psychological maturity and professional success. The impact of the network society and information technologies on human life and activity is significant. Modern inventions somewhat facilitate, color, diversify human life, but at the same time force to be ready for the manifestation of superhuman abilities in terms of psychological and physical functioning. Having a significant impact on the work of the psyche, they require the individual to remain in a state of permanent readiness for vitality, stress resistance, work capacity, endurance, competitiveness, efficiency, activity, etc. But a person from birth does not possess a significant number of «special strategies» of behavior, which should be an adequate reaction to the surrounding stimuli of the information society. However, a person has a certain internal personal mental potential that can be properly formed and developed in order to ensure subjective well-being and professional growth. Scientists pay attention to the need to acquire relevant knowledge, abilities and skills, search for actual methods, ways and means to ensure the comfort of an individual's life. Currently, there is no stable model for the process of self-management, self-regulation of the individual. However, scientists are constantly searching and trying to find ways to solve the problem that are relevant and effective in specific modern conditions. Responsibility, conscience, patience, constant development and improvement, adequate thinking and attitude to the surrounding world, positive outlook – these and other personal components are not innate, but a person is able to acquire them. Since it is psychological upbringing that is the key to successful life, first of all, for the individual himself and for society as a whole. And not vice versa, as the majority sometimes mistakenly believes, showing endless non-conformism in relationships. Therefore, the leading role in the formation and development of a modern personality is played by social competence, which provides the ability to overcome difficulties, learn to learn, stabilize the psychophysical and psychoemotional state, cooperate, communicate adequately, think critically and creatively, make constructive decisions, show resilience, empathy, self-regulate, etc. The last component deserves to be highlighted in this study, because it significantly ensures a person's self-control and a high level of essential existence of the individual.

Key words: globalization, information technologies, self-regulation, social competence, personal potential, network society.

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.38>

Пагава О.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри загальної

та соціальної психології

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

У сучасних умовах поширення глобалізації, інформаційних технологій фахівці різних сфер професійної діяльності продовжують пошуки не лише ефективних і успішних способів для становлення та реалізації особистості, але й шляхів покращення, полегшення, поліпшення, оздоблення її життя. Процес усесвітньої економічної, політичної, культурної, релігійної, технологічної, законодавчої, суспільної інтеграції є неминучим у структурі сучасної світорозбудови. Піддається впливу не лише капітал, але й робоча сила, виробничі ресурси, якими є люди. У результаті глобалізації та інформатизації світ і його суб'єкти стають усе більш взаємозалежними. Провідна роль у даному процесі належить міжнародній інтеграції, що набирає обертів і потужностей. Але під впливом таких подій особистість виявляється розгубленою. Сучасні виклики ставлять перед людиною завдання виявляти надлюдські можливості щодо виживання та продовження психологічного та фізичного функціонування. Фахівці все частіше звертають увагу на такі необхідні особистісні складники, як життєстійкість, стресостійкість, працездатність, витривалість, конкурентоспроможність, ефективність, активність, дієвість. Вивчення людської сутності та суб'єктивного призначення нині, як ніколи раніше, набуває провідного значення. Сучасна людина, опинившись серед технологічного буму, почувається позбавленою багатоговіркової впевненості цивілізаційної сутності власного існування. Події, спостерігачами яких є нині й ми, вказують на наближення до безвиході та безперспективності існування. Цивілізація людей упритул підійшла до своєї «кінцевої точки» через неконтрольовані процеси як власної життєдіяльності, так і технічних і технологічних здобутків. Окрім того, на перший план також висуваються проблеми екологічної небезпеки, віртуалізації суспільств, трансформації та переформатування культури тощо, що призводить до втрати антропологічної основи людини на тлі незворотних процесів розширення та вдосконалення віртуального простору. Феноменальна нереальність, якою володіє людство у ХХІ ст., віртуальна, створила ілюзію істини: прекрасне та моральне, культурне та цивілізаційне, істинне та правдиве, благородне та чемне – усе це десь загубилося в існуючій конфігурації штучного буття. Плутанина та непередбачуваність тиснуть на людину, що знаходить віддзеркалення в її психіці: свідомості й інших психічних функціях, що за своїм природним покликанням не є створеними від початку для функціонування в таких умовах. Перебування сучасної людини у стані постійної перманентної готовності до подолання різних труднощів висуває вимогу бути якомога раніше підготовленою до здійснення життєдіяльності в таких умовах.

Вітчизняні дослідники зазначають, «що існування сучасного соціуму традиційно тривало в межах тривимірного простору, однак сприйняття його мірності на початку ХХ ст. зростає до чотирьох (з'являється час), а з початку ХХІ ст. – до п'яти

(з'являється інформаційність, вимірювана в бітах). Так, нове тисячоліття позначилося входженням у життя людей віртуальної реальності. Інтенсивне проникнення віртуальності в соціальне й індивідуальне життя створює нову грань існування соціуму як віртуальної цивілізації та віртуальної культури» [4, с. 6].

Унаслідок спотворення реальної дійсності з'являються не лише неіснуючі та невідомі об'єкти в матеріальному світі, але й сам процес сприйняття людиною всього оточення набуває тотальних змін. Особистість теж зароджується віртуалізованою та, народившись і зазнаючи становлення у світі, сповненому тотальних емоційних хвилювань, вона разом з її мотиваційними, когнітивними, вольовими, характерологічними й іншими складовими частинами піддається нівеченню. Нині інформація відіграє роль важливого стимулятора зміни якості життя людини, а під впливом значної кількості існуючої інформації відбувається формування й «інформаційної свідомості» [4]. Нині маємо розмиті транскультурні кордони та спотворене визнання і тлумачення культурних цінностей, традицій, звичаїв, бездуховності в розвитку окремого індивіда й суспільства загалом. Проблема полягає в ускладненні комфортного й безпечного її існування. З кожним днем інформації стає все більше, вона весь час оновлюється, призводячи до інформатизаційної перебудови життєдіяльності людини та роботи її психіки [4].

Сучасні українські фахівці відзначають, що «<...> у розвинутих країнах уже «вимальовується» картина, яку описали теоретики інформаційного суспільства (Д. Белл, Ф. Махлуп, Е. Тоффлер), прогнозуючи, що «весь світовий простір перетвориться на єдину комп'ютеризовану громаду <...> Люди будуть жити в електронних квартирах і котеджах. Кожне житло буде обладнане різними електронними й комп'ютеризованими спорудами, а основна діяльність людей буде складатися з обробки інформації (матеріальне й енергетичне виробництво забезпечуватимуть машини)». Нині інформація й інформаційні технології виступають рушійною силою у процесах розвитку науки, економіки, політики, культури, освіти тощо. Опоненти ж дотримуються іншої думки, акцентують увагу на труднощах у життєдіяльності особистості, що виникають «завдяки» швидким темпам упровадження таких непростих у сприйнятті інформації й інформаційних технологій» [4, с. 33].

Учені зауважують, що перешкоди, перепони, бар'єри, ризики, негативні реакції, неприйняття, відторгнення, утома, дратівливість через інформаційний шум чи безкінечний потік інформації, її розшарування спричиняють суб'єктивні психологічні проблеми для людини. Незнання або боязкість пошуку інформації, неволодіння правильними стратегіями інформаційного пошуку, відсутність необхідних навичок у роботі з інформацією, брак коштів для придбання сучасних гаджетів, неможливість оплатити інформаційні послуги прово-

кують виникнення «психологічного бар'єра». Він є небажанням або невмінням вийти з так званої «зони комфорту», тієї захисної реакції індивіда, що позбавляє спроб змінити налагоджену протягом тривалого періоду життя й роботи послідовність виконання дій. Як результат, маємо феномен, який психологи назвали «кризою ідентичності», що характеризується неадекватністю самооцінки, утратою почуття перспективи, безпричинним песимізмом, зовнішньою пасивністю, безкомпромісністю, агресивністю. Окрім того, «барикадується» людське мислення: зменшується здатність концентруватися, спостерігати, глибинно занурюватися, аналізувати, систематизувати, абстрактно, критично мислити. Нівечиться така важлива психічна функція, як увага: вона стає розсіяною, незосередженою через значну кількість об'єктів. Водночас пам'ять практично не використовується: вона стає поверхневою та короткочасною, бо індивід точно знає, що саме зможе знайти та де [4].

Вітчизняні дослідники звертають увагу на попередження американського психіатра Г. Смолла, який стверджував, що «цифрова революція примушує мозок еволюціонувати в небаченому раніше темпі. На сцену виходить нова раса – цифрові аборигени, яких хай-тек оточує з дитинства. Лише уявіть: для розвитку мозку до його теперішнього стану знадобилось декілька сотень тисяч років, а для еволюції, що відбувається під впливом сучасних технологій, виявилось досить одного покоління! Це найбільш несподіваний і найзначніший перелом в історії людства <...>» [4, с. 36].

Дослідники вказують на те, що «інтернет учить багатозавданевості – можливості обробляти декілька завдань водночас. Можна слухати музику й писати у блог, відволікаючись на перевірку пошти. Дослідження показали: надмірна багатозавданевість посилює стрес і дефіцит уваги, робить роботу менш ефективною. Тривале занурення в цифровий світ спричиняє особливу перевтому. Багато хто зізнається, що через кілька годин роботи в Мережі починають помилятися, відчують спустошеність, утому, роздратованість, словом, відчують себе в цифровому тумані. Цю нову форму стресу Г. Смолл назвав «техногенним виснаженням мозку». Виявляється, що чуттєва сфера людини також піддається інформаційному тиску. Якщо зануритися в детальний розгляд того, як організм людини здатний сприймати інформацію, то ми дізнаємося, що зв'язок з різними її видами здійснюється завдяки п'яти органам чуттів. Так, завдяки зору людина опановує візуальний вид інформації; слух сприймає аудіальний її вид; нюх – нюховий; смак – смаковий; дотик – тактильний. За різними оцінками, від 75 до 90% інформації людина отримує за допомогою органів зору, приблизно 9–15% – за допомогою органів слуху, решту – за допомогою нюху, смаку та дотику. Отже, якщо у процесі роботи з інформацією буде задіяно здебільшого лише органи зору, а решта – залишаться такими, що не задіяні, про який адек-

ватний розвиток психіки та людини загалом можна казати» [4, с. 36].

Сучасних учених вукрай непокоїть такий стан проблеми. Оскільки, на їхню думку, «за таких обставин людина вже не є цілком психологічно та навіть психічно здоровою: з'являється низка серйозних проблем. Науковці звертають також увагу на той факт, що за кожен із комунікаційних проривів в інформаційній еволюції (виникнення писемності, друкарства, радіо, телебачення, інтернету) людство розплачується кардинальними змінами свого сприйняття, пізнавальних здібностей тощо. За швидкістю поширення інформації, безумовно, лідирує ХХІ ст. Засвоєння нової інформації найчастіше відбувається селективно, що зумовлює якісні зміни в розвитку особистості. Поширення різноманітної інформації здійснює вагомий вплив на стан її формування. Деформації піддаються духовність, ціннісні орієнтації, розумові та психічні здібності людини. Найголовніше полягає в тому, які наслідки очікують на людину, що повинна жити в умовах інформаційного тиску й постійного стресу» [4, с. 37].

Звісно, технологічний процес і віртуалізацію суспільства та людини зупинити неможливо, але можна «озброїтися» відповідними знаннями, вміннями та навичками, щоб зберегти людяність та деякі якості для того, щоб сповільнити рух в бік маргіналізації й остаточного знищення сутності особистості. Очевидною є необхідність пошуку шляхів подолання (що із цим можна зробити?) та полегшення ситуації для забезпечення комфортності життєдіяльності індивіда.

Сучасні політики, митці, бізнесмени, філософи, актори, співаки, учені, художники, меценати тощо традиційно збираються щороку у швейцарському місті Давос, де проходить Усесвітній економічний форум [1]. Це також є передусім зібранням небайдужих громадян сучасних розвинених суспільств, які мають розуміння, відповідальність та непокояться щодо конструктивного майбутнього наступних поколінь. Упродовж десятків років метою заходу є пошук новітніх актуальних методів і способів, що забезпечують рухливість людської спільноти вперед, але зі збереженням сутності та безпеки, незважаючи на численні проблеми, що виникають на шляху такого крокування. Останніми роками більшість дискусій зосереджена на обговоренні таких глобальних викликів, як безробіття та соціальна нерівність, націоналізм і екстремізм, міжнародна злочинність, торгівля людьми, сексуальне рабство тощо. До того ж світова бізнес-еліта закликає владу країн світу припинити геополітичні конфлікти, конкуренцію та посилити кооперацію з питання вирішення міжнародних конфліктів.

Нині, як ніколи, наголошується на провідній ролі формування та розвитку ключових компетентностей у людини. Серед важливих компетентностей, яких тепер мають навчити, починаючи зі школи, а можливо, ще й із дитячих років, є підприємницька, соціальна та громадянська.

Відтепер і в майбутньому здатність і вміння вирішувати проблеми, генерувати ідеї та втілювати їх, критично мислити, співпрацювати, запобігати конфліктам і врегульовувати такі, знати про свої права й обов'язки, дотримуватись їх і підлаштовуватись під зовнішні чинники є вкрай необхідними.

У 2018 р. була оновлена ключова компетентність – особиста (соціальна, навчальна). Її основними знаннями, умінями, навичками виступають здатність справлятися з невизначеністю, складністю, учитися вчитися, підтримувати фізичне й емоційне благополуччя, співпереживати і конструктивно вирішувати конфлікти, концентруватися, справлятися зі складністю, критично аналізувати ситуації й ухвалювати рішення, співпрацювати в командах та вести переговори; знання різних способів розвитку своїх здатностей; вміння шукати підтримки тощо. А такі навички, як критичне мислення, аналітичне мислення, вирішення проблем, творчість, робота в команді, вміння спілкування та проведення переговорів, ухвалення рішень, саморегуляція, стійкість, емпатія, участь, повага до різноманітності, узагалі враховуються в усіх сучасних ключових компетентностях [5].

Варто наголосити, що зазначені складники входять до ключової компетентності Нової української школи (НУШ) – «Уміння вчитися впродовж життя». Отже, українська спільнота активно та з розумінням нагальності питання долучається до міжнародної співпраці в такому напрямі. Адже такий вектор руху людства по своїй суті віддзеркалює спроможність і можливості особистісного потенціалу, що є у пригоді вже зараз і стануть орієнтирами в майбутньому. «Учитися впродовж життя» – є насправді індивідуальним виміром людини. Відомо, що ще давньогрецький філософ Сократ говорив: «Я знаю, що нічого не знаю». Цей вислів підштовхує до усвідомлення того, що чим більше людина пізнає навколишній світ, чим більше вона занурюється в його розуміння, тим більше вона впевнюється в неможливості поринути у справжню його сутність та призначення. Але саме це незнання й підштовхує її рухатися постійно вперед та наполегливо продовжувати пошуки істинного [5].

Теоретиками була окреслена чотирирівнева модель освіти. Вона передбачає втілення таких вимірів навчання та відповідних до них, сформованих і розвинених, важливих життєвих навичок, як: по-перше, когнітивний вимір («учитися знати») – це творчість, критичне мислення, вирішення проблем; по-друге, інструментальний вимір («учитися діяти») – це співпраця, переговори, ухвалення рішення; по-третє, індивідуальний вимір («учитися бути») – це саморегуляція, стійкість, комунікація; по-четверте, соціальний вимір («учитися жити разом») – це повага до різноманітності, емпатія, участь. Отже, коли зараз людство крокує в напрямі поширення глобалізації, то вищезазначені особистісні складники є просто необхідними для успішності й адекватності співіснування.

На думку фахівців, в умовах життєдіяльності в сучасному світі важливими є психологічна та соціальна компетентності як складові частини зрілої адекватної особистості, що визначають, зокрема, й індивідуальний вимір людини. Це вказує на її особистісний потенціал до саморегуляції, стійкості, комунікації. Що це передбачає? «Учитися бути» – учитися відбуватися, становитися (жити у злагоді із собою), передбачає самореалізацію, підвищення особистісного потенціалу, самоповагу й ефективність. Це також передбачає набуття когнітивних, внутрішньоособистісних і міжособистісних психосоціальних навичок. До того ж важливим є прояв стійкості особистості, що втілюється через здатності до подолання стресів, аналітичне та творче мислення, позитивне ставлення до себе і стосунків з іншими, адаптивність, саморозвиток, управління емоціями та поведінкою тощо. І, звичайно, значущою є комунікація, що розглядається як життєва навичка, з якою пов'язані здатності до чіткої презентації та пояснення ідей, понять і концепцій; усвідомлення мети спілкування; урахування особливостей аудиторії або співрозмовників; навички переконання; навички формальної усної презентації та письмового спілкування; вміння вести діалог; уникання дискримінаційної мови, впевненість тощо. Окрім того, це реалізація здатності до самоконтролю, самостійності, наполегливості, сміливості, стійкості, управління часом, організаційних здібностей, надійності, постановки цілей, планування життя, автономії, самодопомоги, саморефлексії, самооцінки тощо як складників саморегуляції особистості. Вищезазначене розглядається як психофізичний стрижень особистісного потенціалу людини, на що звертали увагу у своїх дослідженнях багато вітчизняних і зарубіжних учених [2; 6; 7].

У сучасних умовах також надається провідна роль здатності особистості до саморегулювання, яке визначається як здатність людини самостійно окреслювати свою поведінку з метою задоволення власних потреб і потреб свого оточення. Це також здатність ухвалювати рішення, які можуть бути, можливо, менш прийнятними в короткостроковій перспективі, але більш корисними в середньостроковій і довгостроковій. Людина вже народжується із задатками, зокрема й до саморегулювання. І дехто, від природи вже маючи таку сприятливу здатність, уміло користується нею, тоді як в іншого вона слабка, така, що її треба потужно розвивати. Однак інколи психологічної підтримки або допомоги може потребувати й людина, яка здатна більшою мірою вирішувати власні проблеми, оскільки навколишній світ виявляється швидкоплинним, змінним і непередбачувано впливовим [10].

Провідні дослідники сучасності виокремлюють такі чинники, що підштовхують нас саме зараз до здатності саморегуляції: утому, хвилювання та перевантаження. Очевидним є те, що останні вимагають від людини виявляти таку поведінку, яку ми називаємо саморегульованою. Для того,

щоб налаштуватися на хвилю самодопомоги, самозцілення, потрібний енергетичний ресурс, докладання зусилля, а також час і простір, зокрема й у нашому мозку. Самовідновлення, як фізичне, так і психологічне, потребує від людини перезавантаження, за сприятливих умов мета буде цілком досяжною. На жаль, є і зворотний бік процесу: коли людину накриває хвиля психофізичного перезавантаження, втоми або хвилювання і мозок прагне діяти якомога швидше, йти вже відомими шляхами. На жаль, вони не завжди є правильними. Ці «природні» шляхи, які ми наслідуємо, інколи, навпаки, погіршують ситуацію. Звісно, ідеться не про дисципліну або відповідальність, а про те, що нівечить нашу психіку ще більше, а разом із нею й роботу біологічного організму. Маються на увазі шкідливі звички, що використовуються для маскування проблем і, насправді, лише змінюють тимчасово стан нашої свідомості, уводячи в оману людину та не надаючи конструктиву, а лише руйнації.

Стратегія розвитку саморегуляції передбачає виокремлення способів боротьби з порушниками адекватного робочого психофізичного стану. Визначаючи саморегуляцію як здатність, якою може володіти людина з метою контролю власних думок, емоцій, поведінки, дій, ми можемо краще зрозуміти її сутність, істотну роль у функціонуванні нашого буття, пізнання, розвитку, життя та діяльності. На це вказують і сучасні досягнення нейронауки [13].

Важлива роль у даному процесі належить формуванню та розвитку навичок саморегуляції, що сприяють нашому успіху й автономії в умовах сучасного світу, допомагають краще вчитися, розуміти, висловлювати та виражати те, що ми відчуваємо, самопочуватися, спілкуватися, працювати тощо.

Загальні принципи, які використовуються фахівцями із саморегуляції, такі: самовизначення (вирішення для себе) і мета пізнання (усвідомити власне навчання, його помилки та його успіхи) [10]. Починати треба зі свідомості, а точніше – з усвідомлення, зі співчуття до себе, з любові до себе (адекватно розуміючи та втілюючи цей контекст), з розвитку критичності та гнучкості мислення, щоб «відійти» на якусь дистанцію від попередніх упереджених думок, настанов, щоб знайти конструктивний баланс власного існування [11].

Актуальною є модель саморегуляції, розроблена S. Shanker, у якій автор виокремлює п'ять таких складових частин:

- біологічну (або фізіологічну) саморегуляцію як здатність управляти реакціями, що походять із нервової системи та впливають на енергетичний рівень, або «стан неспання», розділений за таким континуумом: сон, або сонливість, концентрація, настороженість і спокій, надмірна стимуляція, «гіпернастороженість або приголомшеність»;

- емоційну саморегуляцію – здатність приділяти увагу та змінювати інтенсивні емоційні реакції, почуття або настрої. Наприклад, індивід само-

регулюється, коли він здатний оговтатися від своїх емоцій, відновити впевненість і відновити спокій після почуття сорому, розчарування, роздратування, гніву;

- когнітивну саморегуляцію – означає, що індивід здатний звертати увагу та змінювати свою поведінку на основі психічних процесів, як-от запам'ятовування, увага, засвоєння й утримання інформації, а також вирішення проблеми. Наприклад, індивід саморегулюється тоді, коли він може зосередитися, а потім переключити власну увагу на щось інше, упорядкувати свої думки та не звертати уваги на чинники, що відволікають;

- соціальну саморегуляцію – здатність розпізнавати, розуміти й оцінювати окремі соціальні сигнали та діяти відповідно до них, тобто брати участь у соціальних взаємодіях. Уважається, що індивід деяким чином саморегулюється соціально, коли він правильно реагує на такі сигнали, як вираз обличчя або тон голосу, а також коли він співпрацює з іншими;

- просоціальну саморегуляцію – тобто індивід здатний до емпатії щодо інших і проявляє поведінку, яка, на думку М. Bronson, «приводить до позитивної соціальної діяльності» [9]. Інакше кажучи, це значить мати друзів або допомагати іншим. Ця форма саморегуляції також передбачає здатність до саморегуляції в інших чотирьох сферах. Наприклад, коли індивід допомагає комусь, хто щойно опинився у складній ситуації та зазнав шкоди, демонструє водночас когнітивну саморегуляцію (визнається складність ситуації та невідкладність, фокусування на ній уваги), біологічну й емоційну (зберігається спокій, щоб допомогти іншому), соціальну (визнаються та розуміються необхідність і потреба допомоги та вирішити питання), демонструється просоціальна саморегуляція [16].

Отже, особистість, що поступово та почергово формує та розвиває в себе здатності відповідно до запропонованої моделі, стає цілком придатною до прояву саморегульованої поведінки.

Такі дослідники, як М. Bronson, зазначають у своїх працях важливість самоконтролю, самодисципліни та самовизначення [9]. Самоконтроль означає належне адміністрування наслідків, як позитивних, так і негативних, фіксацію поведінки. Цей процес розбивається на два етапи: визначення відповідного підсилення та застосування позитивного підкріплення. Дослідники також звертаються у своїх працях до самоспостереження, вважають, що люди мають уміти спостерігати та самоспостерігати, оцінювати та відстежувати власну поведінку. На самоспостереження впливає середовище, сприйняття інших, що також може бути спотвореним і здатне негативно або надто позитивно впливати на формування та розвиток навичок індивіда. Але люди, які вміють себе оцінити як людей, які незалежні у своїй оцінці, є значно більше самовизначеними [19]. Важливою є й самооцінка, що включає порівняння поведінки, яку кон-

тролює особа, та її мету [17]. Ця стратегія – самооцінюватись, інформує людину про можливість адекватного співвіднесення своїх «показників» із поставленою метою [19]. А. Bandura та В. Zimmetman намагаються розрізнити конструктивність і ефективність поведінки, що реалізується згідно із власними цілями [6; 19]. Можна використовувати різні методи чи інструменти, нотуючи свій прогрес для досягнення цілей. Можна створювати графіки, таблиці, діаграми тощо, кодувати таким чином свій прогрес. Зафіксоване досягнення мети надасть можливість порівняти свою оцінку з очікуваними результатами. Самооцінка функціонує як зворотний зв'язок за наявності або відсутності спікера [17].

Безпосередньо пов'язані з розширенням індивідуальних психологічних можливостей самозміцнення, яке включає відчуття особистої ефективності (переконавання в тому, що індивід здатний працювати, проявляти успішну поведінку, необхідну для досягнення визначеного результату); локус контролю (прояв контролю над важливими цілями життя) та мотивацію (позитивні та реалістичні очікування). На думку Т. Brigham, самозміцнення (або самопосилення) являє собою теоретико-методологічну складову частину основного аспекту самоконтролю та саморегуляції [8].

Отже, нині вміння саморегулюватися розглядається як уміння надання першої медичної самодопомоги. Сучасне освітнє середовище, до складу якого входять учителі, різноманітні фахівці, психологи, вихователі, батьки, представники спільноти й самі здобувачі освіти, – це велика команда, провідним завданням якої є бути обізнаним із питань саморегуляції та вміння її реалізовувати. Переваги не примусять себе чекати: спільне здобуття освіти з питань саморегуляції схоже з роботою із сучасним гаджетом, що швидко занурює у світ когнітивного буму, а регулярний і досить тривалий емоційно-соціальний контекст із саморегуляції коригуватиме запропоновані еволюцією постулати індивідуально-психологічного розвитку кожної особистості [20].

Індивід, що постійно вчиться (і не лише накопичує знання з окремих дисциплін, предметів, науки), стає здатним управляти своїм життям, діяльністю, емоціями, поведінкою, діями тощо, адекватно реалізовувати контекст спілкування в соціумі. Саме такою вважається всебічно розвинена особистість: здатною розмірковувати, аналізувати, систематизувати, критично мислити, бути емпатійною, декодувати труднощі соціальних відносин і надмірні емоційні реакції тощо. Саморегуляція дозволяє краще управляти екологічними вимогами, правилами й обов'язками суспільного життя та модерувати власні реакції. Отже, це все не лише особливо корисно, але і є вкрай необхідним і розглядається на сучасному етапі як складова частина особистісного потенціалу людини, віддзеркалює її вміння репрезентуватися – «бути», набувати становлення, відбуватися.

Самопізнання, пізнання інших, самооцінка та вміння управляти своєю поведінкою, емоціями, діями, учинками – усе це є складовими частинами психологічної культури індивіда та результатом його соціального досвіду. Інколи в житті фізично та психічно здорових людей виникають проблеми психологічного або поведінкового характеру, які вони нездатні самостійно вирішити. У такому разі необхідно звернутися до фахівця, психолога, що за допомогою методів соціально-психологічного впливу спрямує виправлення недоліків у психології або поведінці людини. Ця перебудова та впорядкування життя та діяльності особистості завдяки спеціальним засобам психологічного впливу, реалізації активних методів соціально-психологічного супроводу має справу з уже сформованими якостями особистості або видами поведінки. Недоліки, що не мають органічної основи і що не є стійкими якостями, зазвичай піддаються психологічній корекції. Остання на практиці може застосовуватися у двох формах: індивідуальній або груповій. Групова психологічна корекція має декілька різновидів, одним із яких є соціально-психологічний тренінг. Нині він активно та широко застосовується і в освітньому процесі, оскільки в сучасному світі йдеться про значущість соціального контексту в розвитку особистості та формуванні її цінностей і життєвих цілей. Відомо, що А. Адлер уважав потужним вплив навколишнього середовища на цілі та цінності людини та сприятливим у їх модифікації, забезпечуючи роботу терапевтичних груп для багатьох громадян, представників різних вікових і соціальних груп суспільства. Нині робота щодо групової психологічної корекції знаходить відображення в закладах освіти. Метод психологічної допомоги, що реалізується в контексті групової роботи, виявляється ефективним і популярним. Однак головним і безумовним є те, що на перший план висувається прагнення допомогти адекватному розвитку особистості шляхом подолання комплексів і визволення потенціалу. Такий підхід до зміни, трансформації людського Я в інформаційному світі, безумовно, сприяє розвитку, зростанню, актуалізації, ціннісному конструкту, реінтеграції, новому досвіду людини. Такий вплив на складники свідомості особистості знаходить віддзеркалення у процесі побудови й укріплення структури самосвідомості, що і приводить до оптимізації її роботи в умовах сучасних реалій [15].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Усесвітній економічний форум. Давос-2020. URL: <http://surl.li/nvgdwl>.
2. Гримак Л.П. Резерви психіки людини. Москва : Політична література, 1987. 319 с.
3. Концептуальні засади реформування середньої освіти. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
4. Лабіринти віртуального: Тесей у пошуках Аріадни : монографія. Харків : Точка, 2016. 334 с.

5. Нова українська школа (НУШ). URL: <https://mon.gov.ua/tag/nova-ukrainska-shkola?&type=all&tag=nova-ukrainska-shkola>.
6. Bandura A. Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior* / V.S. Ramachaudran (ed.). New York : Academic Press, 1994. Vol. 4. P. 71–81.
7. Bandura A., Schunk D.H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. Vol. 41. P. 586–598.
8. Brigham T.A. Managing everyday problems. New York : Guilford Press. 1989. 172 p.
9. Bronson Martha B. Self-Regulation in Early Childhood: Nature and Nurture. New York : Guilford Press, 2001, 296 p.
10. Butler D.L. The Strategic Content Learning approach to promoting self-regulated learning: A summary of three studies. *Journal of Educational Psychology*. 1998. Vol. 90. P. 682–697.
11. Butler D.L., Winne P.H. Feedback and self-regulated learning: A theoretical synthesis. *Review of Educational Research*. 1995. Vol. 65. P. 245–281.
12. Working memory and self-regulation / W. Hofmann et al. *Handbook of self-regulation* / K.D. Vohs, R.F. Baumeister (ed.). New York : The Guilford Press, 2011. P. 204–225.
13. Kandel Eric R. The Disordered Mind: What Unusual Brains Tell Us About Ourselves. New York : Farrar, Straus and Giroux, 2018. Audible Audiobook – Unabridged. 9 hours and 36 minutes.
14. Schlinger H.D., Jr. The importance of analysis in applied behavior analysis. *Behavior. Analysis: Research and Practice*. 2017. URL: https://www.researchgate.net/publication/314971557_The_Importance_of_Analysis_in_Applied_Behavior_Analysis.
15. Schunk D.H. Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology. Review*. 1989. Vol. 1. P. 173–208.
16. Shanker S. Calm, alert, and learning: Classroom strategies for self-regulation. Toronto, ON : Pearson Canada, 2012. 208 p.
17. Smith S.W., Cumming M.M., Merrill K.L., Pitts D.L., Daunic A.P. Teaching self-regulation skills to students with behavior problems: Essential instructional components. *Beyond Behavior*. 2015. Vol. 24 (3). P. 4–13.
18. Winne P.H., Hadwin A.F. The weave of motivation and self-regulated learning. *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* / D.H. Schunk, B.J. Zimmerman (Eds.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2008. P. 297–314.
19. Zimmerman B. Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*. 1990. Vol. 25 (1). P. 3–17.
20. Zumbrunn S., Tadlock J., Roberts E.D. Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom : A Review of the Literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC), Virginia Commonwealth University, 2011.