

образованих: матеріали 21-й Міжнарод. науч.-практ. конф., 25–26 мая 2016 г., г. Екатеринбург/Рос. гос. проф.-пед. ун-т; редкол.: Г. М. Романцев и др.; науч. ред. Е. М. Дорожкин, В. А. Федоров. Екатеринбург, 2016. С. 311–315.

Отримано 28.02.2017



УДК 159.9

Дар'я Михайлівна БРЕЧКА,

викладач кафедри психології та педагогіки,

старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії

(суспільно-політичних проблем) наукового центру Харківського

національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПРОЦЕСІВ ПОВЕДІНКИ

Розглянуто проблему саморегуляції людини, наведено визначення термінів «регуляція» та «саморегуляція». Акцентовано увагу на психічній регуляції поведінки особистості та її умовах. Представлено форми процесу саморегуляції.

Проблема психічної регуляції та саморегуляції процесів життєдіяльності людини є однією з актуальних для вітчизняної та зарубіжної психологічної науки. Відповідно до сучасних уявлень, сутнісною характеристикою цілісної психіки людини є саме саморегуляція цілеспрямованої активності, здатність «творити себе», яка робить людину вільною, свідомим суб'єктом власної життєдіяльності.

Питанням дослідження саморегуляції особистості приділяли увагу як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, такі як Б. Ананьєв, Б. Братусь, В. Дільтей, А. Донцов, А. Здравомислов, С. Анісімов, С. Рубінштейн, К. Абульханова-Славська, М. Басов, О. Леонтьєв, Б. Ломов та багато інших [2]. Сучасне уявлення про саморегуляцію у вітчизняній психологічній науці базується на основі суб'єктивно-діяльнісного підходу до вивчення психічних явищ. Для дослідження здатності людини самостійно планувати діяльність та аналізувати отримані результати використовуються поняття «регуляція» і «саморегуляція».

Термін «регуляція» був введений в якості пояснювального принципу загальної теорії діяльності. У найбільш загальному сенсі під «регуляцією» розуміється зовнішній вплив на систему, спрямовану на підтримку заданих ззовні параметрів її функціонування [1]. Поняття «регулювання» тісно пов'язане з основними функціями психічного – відображенням та регуляцією, які традиційно виокремлюються в психології. Регуляція – це спрямована на розвиток цілісності суб'єктна активність, що здійснюється за допомогою системи виборів [4]. Регулювання поведінки виступає як механізм організації взаємодії та

взаємин людей у всіх сферах життєдіяльності, що забезпечує керування і впорядкування всіх психологічних компонентів цього процесу. Каналами, за допомогою яких здійснюється регулювання соціальної поведінки особистості, є малі групи, спільна діяльність людей, спілкування, суспільна практика, засоби масової інформації. Результатом регулювання поведінки є взаємодія і взаємини людей, їх спільна діяльність та спілкування з оточуючими.

Взагалі поняття «саморегуляція» носить міждисциплінарний характер, під яким розуміється системний процес, що забезпечує адекватну умовам, мінливість, пластичність життєдіяльності суб'єкта на будь-якому з її рівнів. У роботах багатьох авторів міститься спроба виокремлення власного психологічного аспекту саморегуляції. Розвиток та становлення ідей саморегуляції відбувалося в тісному взаємозв'язку з такими напрямками психологічних досліджень, як регуляція діяльності, стиль діяльності, мотивація, воля, довільність, самодетермінація, відповідальність і прийняття рішень, а також в контексті проблеми загальної структури й динаміки людської активності [3, 5, 6].

Під психічною саморегуляцією розуміють здатність людини керувати собою на основі сприйняття та усвідомлення психічних процесів і власної поведінки, а також вміння регулювати свою активність та діяльність. Саморегуляція може здійснюватися за наступних умов: коли індивід може адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію; перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації; переборювати безпосередні спонукання ради досягнення перспективної мети, за наявністю у індивіда можливості виходити за межі наявної ситуації [3].

Можна стверджувати, що саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери особистості. Загалом можна констатувати, що саморегуляція – це єдність соціальних та психологічних проявів свідомості й самосвідомості особистості.

Розуміння саморегуляції включає уявлення про довільність, усвідомленість цього процесу, метою якого є зміна суб'єктом власної активності, контроль та корекція результатів цієї активності. Саморегуляція має дві форми – довільну і мимовільну. Довільна саморегуляція (усвідомлена) пов'язана з цільовою діяльністю, тоді як мимовільна (неусвідомлена) пов'язана з життєзабезпеченням. Вона не має цілей та здійснюється в організмі на основі еволюційно сформованих норм. Саморегуляція пронизує всі психічні явища, властиві людині: саморегуляція окремих психічних процесів (відчуття, сприйняття, мислення та інші); саморегуляція власного стану, або вміння керувати собою; саморегуляція соціальної поведінки суб'єкта.

Відмінною особливістю людської діяльності є її цілеспрямований характер, який неможливий без свідомої (довільної) регуляції.

Отже, саморегуляція – це процес включення приведення власного стану до оптимального рівня та всі приватні процеси управління на рівні власної особистості, її цілей, сенсів, життєвого шляху (самодетермінація, самореалізація), на рівні різних видів активності суб'єкта: управління пізнавальною активністю (регулювання властивостей пам'яті, уваги, мислення), поведінкою, діяльністю, спілкуванням (самоорганізація).

Список бібліографічних посилань

1. Быков А. В., Шульга Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе. М.: УРАО, 1999. 161 с.
2. Калашникова Ю. О. Особенности осознанной саморегуляции деятельности учащихся старших классов. *Молодой ученый*. 2010. № 9. С. 251–254.
3. Кнопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект. *Вопросы психологии*. 1995. № 1. С. 5–12.
4. Психология: словарь/сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
5. Маришук Л. В., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса: учеб. пособие. СПб.: Сентябрь, 2001. 260 с.
6. Мілорадова Н. Е. Профілактика формування негативних психічних станів у працівників органів внутрішніх справ під час виконання оперативно-службових завдань. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14, ч. IV. С. 143–150.

Отримано 16.02.2017



УДК 159.9

Кіра Валеріївна КУДАР,

*практичний психолог Центру психіатричної допомоги та професійного
психофізіологічного відбору Територіального медичного об'єднання
Міністерства внутрішніх справ України по Харківській області;
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1925-6431>*

ТИПОВІ ТА НЕТИПОВІ СИТУАЦІЇ В СЛУЖБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

*Розглянуто особливості типових і нетипових ситуацій, з якими
стикаються співробітники правоохоронних органів під час виконання своїх
службових обов'язків. Зазначено, що вплив ситуацій на індивіда здійснюється
за різних умов індивідуального сприйняття, суб'єктивної інтерпретації,
досвіду і психологічних якостей суб'єкта.*

У психологічній науці традиційно вивчають вплив умов зовнішнього середовища та окремих ситуацій, що відбуваються, на