

6. Скрипник Т. В. Місце і роль соціально-психологічних ресурсів в освіті дітей з особливими освітніми потребами. *Психологічний часопис*. 2018. № 5. С. 142–156.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-30>

Міщиха Л. П.,
*доктор психологічних наук,
професор кафедри загальної психології
Прикарпатського національного університету
імені Василя Стефаника*

МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ В СТРУКТУРІ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Розвиток і становлення особистості як суб'єкта власної життєдіяльності нерозривно пов'язаний з особистісною саморегуляцією поведінки. І це особливо актуалізується в умовах війни, де йдеться про збереження психічного здоров'я особистості, розвиток її життєстійкості, самоуправління, саморегуляції та набуття нею стратегій подолання труднощів у складних життєвих умовах.

Психічна саморегуляція – здатність керувати собою на основі сприймання й усвідомлення власних психічних станів і поведінки (в єдності її енергетичних, динамічних і змістовних аспектів) [5, с. 314]. Натомість саморегуляція поведінки – це здатність індивіда самостійно забезпечувати адекватність власних дій і вчинків прийнятій програмі, вимогам певних принципів, норм, правил, які у процесі саморегулювання відіграють роль еталонів, ціннісних орієнтирів [1, с.187].

Психологічні механізми саморегуляції поведінки формуються у процесі становлення особистості. Особливо інтенсивно це відбувається у підлітковому віці. Шляхом соціального навчання, власного досвіду, що транслюється через процеси екстеріоризації та інтеріоризації, особистість навчається критично оцінювати власну поведінку, співвідносити її з системами норм і правил життя спільноти, доцільно спрямовувати, перебудовувати свої дії з урахуванням можливих наслідків щодо себе та інших. Разом з тим саморегуляція – це не тільки відповідність власних програм самореалізації до соціальних умов, але й можливість корекції власних програм, з «виходом» особистісної активності за межі заданої ситуації (вміння реалістично оцінювати ситуацію, її вимоги, власні потреби, можливості), що «робить»

саморегуляцію особливо цінною для життєдіяльності особистості у змінних, невизначених умовах життя і більше того, забезпечує успішне функціонування та продуктивну діяльність.

Звідси саморегуляція представляє собою комплексний процес, який охоплює відповідний рівень інтелектуального, морального розвитку особистості з урахуванням мотиваційних, вольових та емоційних компонентів [1, с. 189].

Психологічними механізмами саморегуляції поведінки (які М. Борішевський окреслює як «базові») виступають самооцінка, домагання, образ Я, оцінні ставлення, соціально-психологічні очікування (очікувана оцінка) [1, с. 181; 193].

Образ Я виступає регулятором поведінки особистості і є результатом процесу самопізнання, як узагальнене уявлення про себе, осмислення своєї ролі у власній життєдіяльності (внутрішнього і зовнішнього буття особистості в їх цілісності). Кожній людині притаманні різні образи Я, на кшталт: Я-реальне, Я-ідеальне, Я-соціальне, Я-духовне, Я-сімейне та ін. Образ Я набуває різних часових характеристик (Я-минуле, Я-майбутнє, Я-теперішнє), тут накладаються і очікування особистості щодо себе, своїх успіхів, ідеалізація, фантазування, які співіснуючи разом можуть призводити до внутрішньоособистісного конфлікту. Позаяк образ Я може стати джерелом самопізнання особистості, розвитку мотивації до самовдосконалення. Простота чи складність самого образу Я залежить від рівня когнітивного та емоційного розвитку особистості.

Самооцінка, як центральний компонент Я-концепції особистості, охоплює оцінку індивідом себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей [5, с. 313]. Джерелами формування самооцінки виступають оцінні ставлення особистості, серед яких можна виокремити наступні: сприймання власного Я, починаючи від фізичного Я (зовнішній вигляд), а далі – результатів власної діяльності (успішність/неуспішність); сприймання індивіда іншими (де першочергова роль відводиться сім'ї, значущим людям та їх оцінювань), сприймання індивідом себе через порівняння себе з іншими (закладається на підсвідомому рівні в дитинстві (батьками, вихователями) на основі ідеалізації образу іншого – «кращого» чи іншого «гіршого»)); а також самоставлення, саморефлексії (аналізу власних вчинків, можливостей), рівнем домагань та ін.

Домагання є особистісним утворенням, в основі якого лежить самооцінка. Вони характеризуються рівнем складності тих завдань, які ставить перед собою індивід; рівнем розходження між задуманим і виконаним, а також мірою важкості завдання, виконання якого приносить задоволення (Цит. за: [4, с. 57]. Рівень своїх домагань

особистість встановлює між надзвичайно важкими і надзвичайно легкими завданнями і цілями таким чином, щоб зберегти свою самооцінку.

Формування рівня домагань визначається не тільки передбаченням успіху/невдачі, але перш за все усвідомлюваним урахуванням і оцінкою минулих успіхів чи невдач.

Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості передбачають залучення і вольової складової психічного Я, що включає прояви психічної активності особистості, в яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до оточуючих і до себе самої (стриманість, самовладання, самодисципліна, самоконтроль).

Психологічний ресурс розвитку механізмів саморегуляції вбачаємо у різних видах психотерапевтичних інтервенцій у форматі індивідуальної та групової роботи. Мовиться про можливості застосування технік КПТ, зокрема майндфулнес-орієнтованої КПТ, із використанням MBSR-програми, покликаної розвивати рівень самоусвідомлення, а відтак і резильентність, здатність управляти стресом (конструктивно і ефективно) на основі практики mindfulness [2; 3]; методів гештальт-психології, де вагомий акцент ставиться власне на техніки розвитку самоусвідомлення (через роботу із власними відчуттями), транзактного аналізу, де акцент робиться на пропрацювання та переосмислення життєвих сценаріїв, які є несвідомими моделями взаємовідносин, *закладених в дитинстві*; психодраматичних технік, спрямованих на вирішення як внутрішньоособистісних конфліктів, так і міжособистісних; технік психосинтезу, що сприяють управлінню увагою, розвитком волі тощо.

Психологічний супровід розвитку саморегуляції поведінки особистості покликаний сприяти особистісному зростанню та розвитку самосвідомості кожної конкретної індивідуальності (як на індивідуальному, так і на особистісному рівнях) з урахуванням психологічних особливостей особистості, симптомокомплексу особистісних рис, і, безумовно, індивідуальної життєвої історії набуття соціального досвіду управління та саморегуляції власної поведінки.

Список використаних джерел:

1. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : [монографія]. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

2. Mishchykha, L., Cherniavska, N., Kravchenko, V., Vityuk, N., Kulesha-Liubnets, M., & Khrushch, O. Application of mindfulness practices in work on stress reduction during the war. *Revista de Cercetare*

și Intervenție Socială. 2023. Vol. 81. P. 25–38. Retrieved from <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1135951>

3. Mishchykha L. MBSR PROGRAM AS A RESOURCE IN STRESS MANAGEMENT. *The 10th International scientific and practical conference. Problems and prospects of modern science and education* (March 12–15, 2024) Stockholm, Sweden. International Science Group. P. 274–277.

4. Овсянецька Л. П. До проблеми психологічної сутності домагань особистості. *Філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. 1999. Вип. 3. № 1. С. 55–62.

5. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К. : Академвидав, 2006. 424 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-393-7-31>

Пляка Л. В.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
практичний психолог вищої категорії*

Національного фармацевтичного університету

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стрес є невід’ємною частиною сучасного життя і уникнути його неможливо. Життєві кризи, конфлікти, епідемії, триваюча збройна агресія російської федерації проти України викликала надмірні навантаження і душевні потрясіння у всіх учасників освітнього процесу.

У психології стресостійкість розглядається як сформована у процесі життєдіяльності здатність особистості протидіяти впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників. Вона дозволяє людині успішно адаптуватись до умов навколишнього середовища, сприяє збереженню ментального здоров’я, забезпечує ефективність освітньої і професійної діяльності учасників освітнього процесу.

Як інтегративне динамічне утворення, стресостійкість актуалізує здатність особистості осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [3].

Індивідуальні особливості стресостійкості залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів. Відповідно до потреб людини можна перелічити такі стресові фактори (табл. 1).