

DOI [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28\(57\)-98-112](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2024-28(57)-98-112)

УДК 159.9.072

**Степаненко Наталія Петрівна,**

кандидат біологічних наук,

здобувач освітнього ступеня доктора філософії


зі спеціальності 053 – Психологія

кафедри психології та особистісного розвитку

Навчально-наукового інституту менеджменту та психології

ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

Київ, Україна.

 <https://orcid.org/0000-0002-9421-6827>  
[nataliastepanenko0602@gmail.com](mailto:nataliastepanenko0602@gmail.com)

## **ФЕНОМЕНОЛОГІЯ, СТРУКТУРНО-ДИНАМІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**Анотація.** Статтю присвячено дослідженню феноменологічної природи, структурно-динамічних і функціональних особливостей саморегуляції особистості. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку індивідуально-психологічних засобів для оптимізації психологічного стану особистості в ситуації тривалої війни, соціальних змін та технологічного розвитку, що посилюють відчуття невизначеності та нестабільності. Здійснено теоретичний аналіз підходів до розуміння саморегуляції, виділено критерії їх зіставлення: рівень (індивідуальний, міжособистісний, соціальний), домінуючий компонент (когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий), ступінь усвідомленості та цілеспрямованості, зв'язок з особистісними ресурсами, процесуальність, ситуаційний, соціокультурний контекст. Розкрито феноменологічну природу саморегуляції як багаторівневого усвідомленого або частково усвідомленого, інтуїтивного процесу, що забезпечує ефективне функціонування, розвиток та самозмінювання особистості у взаємодії з мінливим середовищем. Визначено структурні компоненти саморегуляції (когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий, поведінковий) та особистісні ресурси (ціннісно-смілова сфера, регуляторні якості, самоефективність тощо). Охарактеризовано динамічні особливості саморегуляції, зумовлені ситуаційними та соціокультурними чинниками, а також активністю особистості. Розкрито функціональні особливості саморегуляції, що полягають у забезпеченні ефективного функціонування особистості, реалізації потенціалу розвитку та змінювання, переходу до нової ідентичності, досягненні цілей, управлінні емоціями, мобілізації ресурсів, сприянні

самоактуалізації та особистісному зростанню. Запропоновано модель дослідження саморегуляції особистості як відкритої динамічної системи, що змінюється та розкриває свій потенціал. Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною валідізацією теоретичної моделі саморегуляції особистості та розробкою програми розвитку ресурсів саморегуляції.

**Ключові слова:** саморегуляція; особистість; ресурси; нестабільність; невизначеність.

## ВСТУП / INTRODUCTION

**Постановка проблеми / Statement of the problem.** У ситуації тривалої війни, соціальних змін та технологічного розвитку особливо виразно наростає відчуття невизначеності та нестабільності. Особистість постає перед необхідністю пошуку індивідуально-психологічних засобів для оптимізації власного психологічного стану. Зазначена ситуація актуалізує необхідність дослідження феномену особистісної саморегуляції на новому рівні у нестабільних життєвих ситуаціях, що забезпечить вирішення актуальних й глобальних питань буття, ефективного застосування особистісних ресурсів та відновлення.

**Аналіз (основних) останніх досліджень і публікацій / Analysis of (major) recent research and publications.** Протягом вивчення феномену саморегуляції українськими та зарубіжними вченими накопичено значний обсяг теоретичних і емпіричних знань про структуру системи саморегуляції, її механізми, чинники, а також окремі прояви саморегуляції в різних видах діяльності. Основна увага науковців приділена дослідженню саморегуляції поведінки особистості (Л. Божович, М. Боришевський, О. Макаревич, Т. Титаренко); емоційно-вольової сфери (Л. Журавльова, М. Шпак, М. Кузнецов, О. Царькова, В. Гаврилькевич); мотиваційно-особистісної сфери (Ж. Вірна, І. Галян, О. Пенькова, Т. Тітова); діяльності (Н. Чепелева, Н. Пов'якель, В. Олефір, С. Тетерук, В. Чайка, О. Горбачова, О. Рудюк та інші). Саморегуляцію як системну якість особистості досліджували С. Максименко, О. Тихомирова, П. Лушин.

Переважно дослідники саморегуляцію визначають як свідомий, цілеспрямований процес досягнення мети у вирішенні особистісно значущих цілей (С. Максименко, В. Олефір, Р. Баумейстер, Ц. Карвер, Е. Хіггінс, Р. Хойле, М. Шаєр та ін.). У результаті багаторічних досліджень цієї теми вченими визначено, що особистість з розвиненою саморегуляцією має високі рівні психологічної стійкості та благополуччя (М. Боришевський, С. Максименко,

Ж. Вірна, В. Олефір, В. Моляко, Я. Сухенко, П. Лушин, Г. Беляєв, І. Галян, М. Гринців, Ю. Олександров, Р. Баумейстер, А. Боон та ін.).

## **МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS**

**Мета** статті розкрити феноменологічну природу, структурно-динамічні та функціональні особливості саморегуляції особистості як відкритої динамічної системи, що перебуває у постійному розвитку та взаємодії з мінливим навколишнім середовищем.

Згідно із зазначеною метою у статті поставлено такі **завдання**: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену саморегуляції особистості та виділити критерії їх зіставлення; розкрити феноменологічну природу, структурні компоненти, динамічні, функціональні особливості саморегуляції та її особистісні ресурси; запропонувати модель дослідження саморегуляції особистості як відкритої динамічної системи, що змінюється та розкриває свій новий потенціал.

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ / THEORETICAL FRAMEWORK**

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять такі підходи та концептуальні положення психології: системний підхід С. Максименко, суб'єктно-вчинковий підхід (Г. Костюк, В. Татенко, В. Роменець); підходи соціально-когнітивної (А. Бандура) та позитивної теорії (К. Пітерсон і М. Селігман), особистісно орієнтований підхід до розвитку (Г. Балл, І. Бех, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.) та екофасилітативний підхід (П. Лушин).

## **МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS**

Теоретичний аналіз наукових джерел проведено за такими методами: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення); конкретно-наукові (порівняльний, проблемно-хронологічний методи, метод наукової дедукції, моделювання), а саме: порівняння та узагальнення теоретичних підходів до розуміння феномену саморегуляції; системний підхід до розгляду саморегуляції як цілісного багаторівневого феномену; моделювання процесу саморегуляції особистості як відкритої динамічної системи.

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS**

*Теоретичний аналіз підходів до вивчення проблеми саморегуляції особистості.* Саморегуляція займає провідне місце у становленні особистості, її прагненнях до самовдосконалення, самореалізації, самоздійснення. Поняття саморегуляції є актуальним і поширеним

психології, має різноманітні трактування та в цілому визначається як психічний процес, за допомогою якого людина контролює свої думки, почуття та поведінку.

У контексті соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандура здатність до саморегуляції визначає як одну із базових здібностей, а сутність поняття «саморегуляція» як когнітивної характеристики особистості, що забезпечує можливість оцінювати та модифікувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів. Особистісне функціонування учений пояснює за допомогою трьох компонентного принципу реципрокного детермінізму, згідно якого, функціонування особистості як результат взаємодії трьох взаємозв'язаних чинників: середовища (фізичного й соціального), когнітивних та афективних систем і поведінки людини. Саморегуляцію як багатогранне явище, розглядає через дію низки допоміжних пізнавальних процесів, зокрема самомоніторинг, стандарти, оціночні судження, афективні реакції самооцінки [10].

Ефективна саморегуляція, завдяки якій особистість контролює свої думки, почуття і поведінку, є важливою для адаптивного функціонування. Р. Баумстейстер і співавтори вважають, що «поява саморегуляції – це один з найважливіших кроків у еволюції людини» [11, с. 517]. Ідея Р. Баумстейстера та Б. Шмейчеля ґрунтується на ресурсах людини та відома у психології під назвою «модель сили ресурсів» (Strength model). Поява моделі пов'язана з необхідністю уточнення в такому компоненті саморегуляції, як можливість змінювати поведінку та приводити її у відповідність із стандартами. Основні положення моделі описуються у наступних пунктах. Операції саморегуляції мають тенденцію споживати обмежений внутрішній ресурс, який працює як енергія або сила. Оскільки дії саморегуляції споживають обмежений ресурс, індивідуальний запас цього ресурсу тимчасово зменшується. Коли ресурси певною мірою вичерпуються, індивід стає менш ефективним у виконанні інших завдань саморегулювання. Однакові ресурси використовуються для широкого спектру дій саморегулювання. Подібно до енергії та сили, ресурси можуть бути відновлені після періоду відпочинку та, ймовірно, за допомогою інших механізмів. Індивіди можуть почати змінювати свою поведінку задовго до того, як їхні ресурси будуть повністю вичерпані, тобто передбачати можливості саморегуляції [17].

Саморегуляцію як універсальне узагальнююче поняття для набору процесів і поведінки, які підтримують досягнення особистісних цілей в мінливих умовах зовнішнього середовища визначає G. Mattheews [16, с. 172].

Відповідно до теорії саморегуляції Ч. Карвера та М. Шейера [12] людська поведінка є цілеспрямованою і слугує задоволенню основних потреб і мотивів. Термін «саморегуляція» характеризує внутрішні та/або транзакційні процеси, які дозволяють людині здійснювати необхідні цілеспрямовані дії, а також здатність контролювати свою поведінку щодо певної мети [14].

Т. Кириченко досліджує саморегуляцію як системно організований процес ініціювання, побудови, підтримки та контролю вольової діяльності індивіда, пов'язаної з досягненням власних цілей. Зі ступенем психічної саморегуляції тісно пов'язані мобілізація і підтримка психічної діяльності, здатність керувати власними діями і станами [4].

Саморегуляцію як найважливіший механізм, що інтегрує в людині особистісну, психічну та тілесну організацію розглядає І. Галян. У процесі цього механізму усвідомлений і системно організований вплив суб'єкта на власну діяльність, поведінку, ставлення, забезпечує зміну їхніх характеристик у бажаному напрямку. Завдяки динаміці діяльності суб'єкта забезпечується багаторівневий процес саморегуляції. Особистісну саморегуляцію вчений трактує як самодетермінацію дій суб'єкта на мобілізацію та інтеграцію особистісних ресурсів для оптимізації ставлень, які забезпечують його самоактуалізацію [2].

Автор системно-генетичного підходу С. Максименко виділяє три етапи становлення саморегуляції особистості – базальну емоційну, вольову, смислову та ціннісну. Вчений вважає, що процес саморегуляції передбачає перебудову смислових утворень, які будучи усвідомленими, породжуються в процесі смислового зв'язування, коли встановлюється внутрішній зв'язок з ціннісною сферою особистості, а нейтральний до цього зміст перетворюється в емоційно заряджений смисл. Результатом цього процесу є виникнення нових інтенцій та гармонізація внутрішнього світу особистості. Така смислова, ціннісна саморегуляція є найвищим рівнем розвитку особистісної саморегуляції та може здійснюватися лише цілісною та інтегрованою особистістю [6]. Науковець також розглядає саморегуляцію у контексті теорії самодетермінації, що тісно пов'язана із самовизначенням, на яке сильно впливає власна активність особистості та виділяє ціннісно-смисловий і мотиваційно-вольовий компоненти самодетермінації [8, с. 110–113].

Згідно із теорією Е. Десі та Р. Рюан самодетермінація передбачає самовплив, без втручання зовнішніх сил, волю життя, самостійний вибір способу життя, незалежність. Це дає для особистості можливість свободи вибору у поведінці та зумовлює розвиток, можливість орієнтуватися у власних вчинках не на навколишній світ, а у першу чергу на процес

інтеграції, коли регуляторні процеси асимільовані у особистість. Теорія самодетермінації є підходом до мотивації особистості, використовує емпіричні традиційні методи, разом з використанням організмичної метатеорії, яка висуває на передній план важливість включення внутрішніх ресурсів людини для розвитку особистості та поведінки саморегулювання [13].

Ціннісно-сміслова саморегуляція є цілеспрямованим, усвідомленим процесом самоорганізації, самоконтролю ціннісних самозмін, який завдяки сформованому смислому конструкту забезпечує динаміку ціннісно-сміслового становлення особистості. Сміслова регуляція відбувається на основі цінностей особистості, оскільки «стати особистістю – означає, по-перше, зайняти певну життєву, перш за все міжлюдську моральну позицію; по-друге, достатньою мірою усвідомлювати її та нести за неї відповідальність; по-третє, стверджувати її власними вчинками, справами, всім своїм життям» [2]. Емоційна саморегуляція тлумачиться вченими, як здатність емоційно гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціально прийнятних норм, є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації [3], [15].

Виділяють три рівні емоційної саморегуляції особистості: свідомо вольова емоційна саморегуляція; свідомо сміслова емоційна саморегуляція, несвідомо емоційна саморегуляція [1, с. 54].

Процес регулювання емоцій, за допомогою якого люди впливають на емоційну траєкторію, включає зміни експериментальних, поведінкових або фізіологічних реакцій з метою впливу на інтенсивність, тривалість та якість емоційного досвіду та спрямований на те, щоб належним чином реагувати на вимоги навколишнього середовища або відчувати себе краще. Процесуальна модель емоційної саморегуляції полягає в тому, що коли аспект світу сприймається (увага), він оцінюється як позитивний або негативний (оцінка), тим самим породжуючи емоцію. Дотримуючись цієї моделі, стратегії емоційної регуляції можуть впливати на траєкторію емоцій після її створення шляхом націлювання на відповідні кроки цього процесу: увагу, оцінку та відповідь [15].

Емоційну саморегуляцію як показник конативного компонента емоційного інтелекту та як один із найважливіших психологічних механізмів його розвитку визначають Л. Журавльова та М. Шпак [3].

У психологічній науці окреслено два процеси саморегуляції діяльності, які знаходяться в тісному взаємозв'язку – особистісну регуляцію та регуляцію діяльності. Предметом саморегуляції діяльності є

дії, що спрямовані на перетворення ставлень людини до самої себе, інших людей, а також діяльності, до якої людина долучена, а суть її полягає в регулюванні суб'єктом усіх аспектів планування, організації та здійснення власної діяльності [2].

Грунтовне дослідження феномену саморегуляції В. Олефіра свідчить про те, що саморегуляція базується на певному ресурсі (когнітивні, мотиваційні, вольові, особистісні, енергетичні характеристики індивідуальності), необхідність мобілізації яких виникає у нестабільних життєвих ситуаціях. В якості психологічних ресурсів регуляції в таких ситуаціях вчений розглядає каузальні орієнтації, контроль за дією, оптимізм, самоефективність, толерантність до невизначеності, життєстійкість та ін. [7].

З точки зору екофасилітативного підходу П. Лушина саморегуляція особистості розглядається «у складі декількох взаємопов'язаних і взаємообумовлених рівнів (особистісного та соціального): такого, що обмежується ресурсами стабільного розвитку особистості і того, що пов'язаний із процесом особистісної зміни як виживання, та, відповідно, переходом на соціальний рівень саморегуляції». Саморегуляція полягає в усвідомленні особистісних і соціальних ресурсів розвитку, являє собою не стільки засвоєння культурно-історичного досвіду саморегуляції, скільки вироблення нових його способів на рівні колективного суб'єкта, шляхом колективного генерування інсайту, і тому визначається як процес соціально-психологічної творчості, що забезпечується методом екофасилітації [5, с. 91].

Дослідження саморегуляції із врахування принципів нелокальності та інтерсуб'єктності відображені у роботах Я. Сухенко. Вчена виділяє механізми, що забезпечують саморегуляцію особистості: на індивідуальному рівні – інтрапсихічна та інтерпсихічна рефлексивність, на соціальному рівні таким механізмом виступає розвиток колективного суб'єкта [9]. Особливості саморегуляції на індивідуальному рівні у цій моделі розглядаються через призму функціональної структури даного процесу, регуляторні якості особистості, емоційно-вольовий компонент та рефлексивний механізм, що забезпечує її розвиток і дієвість.

Хоча теоретичні моделі індивідуальної саморегуляції і не містять міжособистісного компоненту, але в ряді досліджень Я. Сухенко отримано дані, що свідчать про вплив соціальних чинників на різні аспекти індивідуальної саморегуляції. З іншого боку, в наукових працях щодо особливостей регуляції соціальної поведінки особистості йдеться не лише про вплив людини на соціальне оточення та здатність його перетворювати, а також і про існування цілісного двостороннього

адаптивно-перетворювального процесу взаємодії особистості з соціумом та, у своєму крайньому вираженні, має місце ототожнення процесів саморегуляції та регуляції поведінки людини [18].

*Концептуалізація уявлень про саморегуляцію особистості.* Огляд науково-теоретичних підходів до вивчення проблеми саморегуляції особистості свідчить про розгляд саморегуляції на різних рівнях (індивідуальному, міжособистісному, соціальному), акцентуючи увагу на різних компонентах (когнітивному, емоційному, мотиваційно-вольовому, поведінковому). Саморегуляція переважно розуміється як усвідомлений цілеспрямований або частково усвідомлений процес, пов'язаний з особистісними ресурсами та характеристиками. Враховуються як ситуаційні, так і соціокультурні чинники саморегуляції особистості. Таким чином, критеріями зіставлення підходів до розуміння саморегуляції є наступні: рівень, на якому розглядається саморегуляція; домінуючий компонент саморегуляції; ступінь усвідомленості та цілеспрямованості процесу саморегуляції; зв'язок саморегуляції з особистісними ресурсами та характеристиками; розуміння саморегуляції як процесу; врахування ситуаційних та соціокультурних чинників саморегуляції.

На основі виділених критеріїв, можемо зробити наступні узагальнення щодо аспектів саморегуляції, що перебувають у фокусі нашого дослідження:

- феноменологічна природа саморегуляції розкривається через її розуміння як багаторівневого процесу, що включає індивідуальний рівень (А. Бандура, Р. Баумейстер, Б. Шмейчель, Ч. Карвер, М. Шейєр, Т. Кириченко, І. Галян, С. Максименко, В. Олефір) та міжособистісний і соціальний рівні (П. Лушин, Я. Сухенко). Саморегуляція розглядається як усвідомлений, цілеспрямований процес (А. Бандура, Ч. Карвер, М. Шейєр, Т. Кириченко, І. Галян, С. Максименко), хоча деякі автори допускають різний ступінь усвідомленості саморегуляції (В. Гаврилькевич);

- структурними компонентами саморегуляції є когнітивний (А. Бандура, Р. Баумейстер, Б. Шмейчель, Ч. Карвер, М. Шейєр), емоційний (В. Гаврилькевич, Л. Журавльова, М. Шпак, J. Gross, R. Thompson), мотиваційно-вольовий (Т. Кириченко, С. Максименко, Е. Deci, R. Ryan) та поведінковий (А. Бандура, Р. Баумейстер, Б. Шмейчель, І. Галян, Я. Сухенко).

- особистісними ресурсами та характеристиками, що тісно пов'язані саморегуляцією є ціннісно-смілова сфера (С. Максименко, І. Галян), регуляторні якості особистості, самоефективність (В. Олефір), в роботі Р. Баумейстер, Б. Шмейчель пропонується ресурсна модель саморегуляції;

- динамічні особливості саморегуляції розкриваються через її розгляд як процесу (А. Бандура, Ч. Карвер, М. Шейєр, Т. Кириченко,



В. Олефір, С. Максименко, П. Лушин, Я. Сухенко), що розгортається в часі та підпорядковується певним закономірностям. Динаміка саморегуляції зумовлюється ситуаційними (А. Бандура, Р. Баумейстер, J. Gross, R. Thompson, В. Олефір) і соціокультурними чинниками (А. Бандура, П. Лушин, Я. Сухенко, Л. Журавльова, М. Шпак);

- функціональні особливості саморегуляції полягають у її ролі в забезпеченні адаптивного функціонування особистості (Р. Баумейстер), досягненні особистісних цілей (Ч. Карвер, М. Шейер, Т. Кириченко), управлінні емоційними станами (В. Гаврилькевич, Л. Журавльова, М. Шпак, J. Gross, R. Thompson), мобілізації та інтеграції особистісних ресурсів (І. Галян, В. Олефір), забезпеченні самоактуалізації (І. Галян) та особистісного розвитку (Е. Деці, Р. Рюан, С. Максименко, П. Лушин).

Отже, саморегуляція особистості постає як складний багаторівневий процес, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційно-вольові та поведінкові компоненти, спирається на особистісні ресурси та характеристики, підпорядковується ситуаційним і соціокультурним чинникам та забезпечує динамічне функціонування, досягнення цілей, управління емоційними станами, мобілізацію ресурсів, самоактуалізацію та особистісний розвиток.

Проведений аналіз дає підстави для розуміння та визначення *саморегуляції особистості* як складного, багаторівневого, усвідомленого або частково усвідомленого інтуїтивного, процесу ініціації, побудови, підтримання та управління власною активністю як відкритої динамічної системи, що перебуває у постійному розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем. Саморегуляція спрямована на забезпечення ефективного функціонування, розвитку, змінювання як переходу до нової ідентичності та розкриття нового особистісного потенціалу у мінливих умовах життєдіяльності. Вона репрезентується взаємодією когнітивних, емоційних, мотиваційно-вольових та поведінкових компонентів, реалізується на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях, спирається на особистісні ресурси та характеристики (ціннісно-смыслову сферу, регуляторні якості, самоефективність тощо), що можуть розвиватися, трансформуватися та набувати нових форм у процесі життєдіяльності. Саморегуляція підпорядковується впливу ситуаційних і соціокультурних чинників та, водночас, дозволяє особистості бути суб'єктом власного функціонування, розвитку, зрештою, життя. Функціональними особливостями саморегуляції є забезпечення ефективного функціонування особистості у мінливих умовах, реалізація потенціалу розвитку та самозмінювання, перехід до нових ідентичностей, досягнення цілей з урахуванням змін у внутрішньому та зовнішньому середовищі, управління емоційними станами, мобілізація та

інтеграція ресурсів, сприяння самоактуалізації, особистісному зростанню та ефективній самоорганізації у процесі взаємодії зі світом.

*Модель дослідження саморегуляції особистості* як відкритої динамічної системи, що змінюється, розкриваючи свій новий потенціал, передбачає вивчення:

- феноменологічної природи саморегуляції як багаторівневого усвідомленого або частково усвідомленого, інтуїтивного процесу, що забезпечує функціонування, розвиток та самозмінювання особистості у взаємодії з мінливим середовищем;
- структурних компонентів саморегуляції (когнітивного, емоційного, мотиваційно-вольового, поведінкового) та їх динамічної взаємодії в процесі життєдіяльності;
- особистісних ресурсів та характеристик, що забезпечують саморегуляцію, їх розвитку, трансформації та набуття нових форм у процесі розкриття потенціалу особистості;
- динамічних особливостей саморегуляції з урахуванням ситуаційних та соціокультурних чинників, а також активної ролі особистості у власному функціонуванні, розвитку;
- функціональних особливостей саморегуляції в контексті реалізації потенціалу розвитку, переходу до нових ідентичностей, досягнення цілей, управління емоціями, мобілізації ресурсів, самоактуалізації та особистісного зростання в умовах мінливого внутрішнього та зовнішнього середовища.

## **ВИСНОВКИ / CONCLUSIONS**

Дослідження феноменологічної природи, структурно-динамічних і функціональних особливостей саморегуляції особистості є актуальним для сучасної психологічної науки. Саморегуляція особистості є важливим механізмом, що інтегрує в людині особистісну, психічну та тілесну організацію у процесі якої усвідомлений або частково усвідомлений, інтуїтивний, а отже, цілісний, системно організований вплив суб'єкта на власну діяльність, поведінку, ставлення, забезпечує розвиток, змінювання особистості та перехід її до нового свого потенціалу.

Аналіз теоретичних підходів до розуміння феномену саморегуляції особистості дозволив виділити критерії їх зіставлення: рівень саморегуляції, домінуючий компонент, ступінь усвідомленості та цілеспрямованості, зв'язок з особистісними ресурсами, розуміння як процесу, врахування ситуаційних та соціокультурних чинників. Феноменологічна природа саморегуляції розкривається через розуміння її як багаторівневого усвідомленого або частково усвідомленого процесу, що забезпечує функціонування, розвиток та самозмінювання особистості у взаємодії з мінливим середовищем. Визначено,

що структурними компонентами саморегуляції є когнітивний, емоційний, мотиваційно-вольовий та поведінковий. Встановлено, що саморегуляція спирається на особистісні ресурси та характеристики (ціннісно-смыслову сферу, регуляторні якості, самоефективність тощо), які розвиваються, трансформуються та набувають нових форм у процесі розкриття потенціалу особистості. Динамічні особливості саморегуляції зумовлюються ситуаційними та соціокультурними чинниками, а також активною роллю особистості у власному функціонуванні, розвитку та змінюванні. Функціональні особливості саморегуляції полягають у забезпеченні ефективного функціонування особистості, реалізації потенціалу розвитку та змінювання, переходу до нових ідентичностей, досягненні цілей, управлінні емоціями, мобілізації ресурсів, сприянні самоактуалізації та особистісному зростанню в мінливих умовах. На основі даних результатів запропоновано модель дослідження саморегуляції особистості, як відкритої динамічної системи, що змінюється та розкриває свій новий потенціал, і включає вивчення її феноменологічної природи, структурних компонентів, особистісних ресурсів, динамічних та функціональних особливостей.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі / Prospects for further research in this direction.** Перспективи подальших досліджень пов'язані з валідізацією моделі саморегуляції особистості та розробкою програми розвитку ресурсів саморегуляції особистості.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES**

- [1] В. К. Гаврилькевич, «Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця», *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, вип. 1(21), с. 53–61, 2009.
- [2] І. М. Галян, *Ціннісно-смыслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування*. Дрогобич, Україна: Ред.-видав. відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2016.
- [3] Л. Журавльова, М. Шпак, «Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів». *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія психологія*, вип. 3(54), с. 52–57, 2016.
- [4] Т. В. Кириченко, «Психологічний зміст саморегуляції особистості», *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, вип. 3(1), с. 82–87, 2017.
- [5] П. В. Лушин, «Проблематика и эволюция представлений о саморегуляции (на примере ситуации личностного изменения)», *Журнал практикующего психолога*, вип. 11, с. 88–93, 2005.
- [6] С. Д. Максименко, *Генеза здійснення особистості*. Київ, Україна: Вид-во ТОВ «КММ», 2006.

- [7] В. О. Олефір, «Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності», дис. д-ра наук. Харків, 2016.
- [8] *Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі* / С. Д. Максименко. Кіровоград, Україна: Імекс-ЛТД, 2013.
- [9] Я. В. Сухенко, «Інтерсуб'єктна тенденція у розвитку уявлень про саморегуляцію особистості», *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*, вип. 2(15), с. 241–248, 2011. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://umo.edu.ua/vipusk-2-15/sukhenko-jav-intersubjektna-tendencija-u-rozvitku-ujavlenj-pro-samoreghuljaciju-osobistosti> Дата звернення: Січ. 05, 2024.
- [10] A. Bandura, «Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms», *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation*, vol. 38, с. 69–164, 1991.
- [11] R. F. Baumeister, «The Strength Model of Self-Control», *Current Directions in Psychological Science*, vol. 16, p. 351–355, 2007. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x> Application date: January 05, 2024.
- [12] C. S. Carver, *On the Self-Regulation of Behavior*. USA Cambridge University Press, 1998. <https://doi.org/10.1017/CB09781139174794> Application date: January 05, 2024.
- [13] E. L. Deci, R. M. Ryan, «Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health», *Canadian Psychology*, vol. 49(3), p. 182–185, 2008. <https://doi.org/10.1037/a0012801> Application date: January 05, 2024.
- [14] G. Hauke, «Self-regulation and Mindfulness», *European Psychotherapy*, vol. 6(1), p. 19–52, 2005.
- [15] K. S. Double, R. T. Pinkus, J. J. Gross, & C. MacCann, «Emotion regulation efficacy beliefs: The outsized impact of base rates», *Emotion*, vol. 24(1), p. 234–240, 2024. <https://doi.org/10.1037/emo0001273> Application date: January 05, 2024.
- [16] G. Mattheews, «Personality, self-regulation, and adaptation: a cognitivesocial framework», *American Psychologist*, vol. 55, p. 68–78, 2000. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50035-4> Application date: January 05, 2024.
- [17] *Psychology of Self-Regulation* / Ed. J. P. Forgas, R. F. Baumeister, D. M. Tice Cognitive. New York, 2011. <https://doi.org/10.4324/9780203837962> Application date: January 05, 2024.
- [18] P. V. Lushyn, Y. V. Sukhenko, «Reconsidering the Concept of Sustainability: Personal Adaptability Dynamics as Predictor of Positive Change», in *3rd International Conference on Sustainable Futures Environmental*,

*Technological, Social and Economic Matters (ICSF).*  
<https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012080> Application date:  
January 05, 2024.

## RESOURCES OF PERSONALITY SELF-REGULATION IN UNSTABLE LIFE SITUATIONS

**Natalia Stepanenko,**

candidate of biological sciences,


PhD student specialty 053 – Psychology

Department of Psychology and Personal Development

Educational and Scientific Institute of Management and Psychology

SIHE «University of Educational Management».

Kyiv, Ukraine.

 <https://orcid.org/0000-0002-9421-6827>  
[nataliastepanenko0602@gmail.com](mailto:nataliastepanenko0602@gmail.com)

**Abstract.** The article is devoted to the study of the phenomenological nature, structural-dynamic and functional features of self-regulation of the individual. The relevance of the research is determined by the need to find individual psychological means to optimize the psychological state of the individual in a situation of prolonged war, social changes and technological development, which increase the feeling of uncertainty and instability. A theoretical analysis of approaches to understanding self-regulation was carried out, the criteria for their comparison were highlighted: level (individual, interpersonal, social), dominant component (cognitive, emotional, motivational-volitional, behavioral), degree of awareness and purposefulness, connection with personal resources, processivity, situational, sociocultural context. The phenomenological nature of self-regulation as a multi-level conscious or partially conscious, intuitive process that ensures effective functioning, development and self-change of the personality in interaction with a changing environment is revealed. The structural components of self-regulation (cognitive, emotional, motivational-volitional, behavioral) and personal resources (value-meaning sphere, regulatory qualities, self-efficacy, etc.) are defined. The dynamic features of self-regulation determined by situational and socio-cultural factors, as well as individual activity, are characterized. The functional features of self-regulation are disclosed, which consist in ensuring the effective functioning of the individual, realizing the potential for development and change, transition to a new identity, achieving goals, managing emotions, mobilizing resources, promoting self-actualization and personal growth. A research model of personality self-regulation as an

open dynamic system that changes and reveals its potential is proposed. Prospects for further research are related to the empirical validation of the theoretical model of self-regulation of the individual and the development of a program for the development of self-regulation resources.

**Keywords:** self-regulation; personality; resources; instability; uncertainty.

#### ПЕРЕКЛАД, ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ / TRANSLATED AND TRANSLITERATED

- [1] V. K. Havrylkevych, «Metody ta metodyky doslidzhennia osoblyvostei emotsiinoi samorehuliatsii doroslykh iz ishemichnoiu patolohiieiu sertsia», Teoretychni i prykladni problemy psykholohii, vyp. 1(21), s. 53–61, 2009. (in Ukraine)
- [2] I. M. Halian, Tsinnisno-smyslova samorehuliatsiia osobystosti: geneza ta mekhanizmy funktsionuvannia. Drohobych, Ukraina: Red.-vydav. viddil DDPU imeni Ivana Franka, 2016. (in Ukraine)
- [3] L. Zhuravlova, M. Shpak, «Samorehuliatsiia v strukturi emotsiinoho intelektu molodshykh shkoliariv». Pedahohichni protses: teoriia i praktyka. Seriia psykholohiia, vyp. 3(54), s. 52–57, 2016. (in Ukraine)
- [4] T. V. Kyrychenko, «Psykhologichnyi zmist samorehuliatsii osobystosti», Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia Psykhologichni nauky, vyp. 3(1), s. 82–87, 2017. (in Ukraine)
- [5] P. V. Lushin, «Problematika i evolyuciya predstavlenij o samoregulyacii (na primere situacii lichnostnogo izmeneniya)», Zhurnal praktikuyushchego psihologa, vyp. 11, s. 88–93, 2005. (in Russian)
- [6] S. D. Maksymenko, Heneza zdiisnennia osobystosti. Kyiv, Ukraina: Vyd-vo TOV «KMM», 2006. (in Ukraine)
- [7] V. O. Olefir, «Psykhologhiia samorehuliatsii subiekta diialnosti», dys. ... d-ra nauk. Kharkiv, 2016. (in Ukraine)
- [8] Psykhologichni chynnyky samodeterminatsii osobystosti v osvithomu prostori / S. D. Maksymenko. Kirovohrad, Ukraina: Imeks-LTD, 2013. (in Ukraine)
- [9] Ya. V. Sukhenko, «Intersubiektna tendentsiia u rozvytku uiaflen pro samorehuliatsiiu osobystosti», Visnyk pisliadyplomnoi osvity: zb. nauk. prats, vyp. 2(15), s. 241–248, 2011. [Elektronnyi resurs]. Dostupno: <http://umo.edu.ua/vipusk-2-15/sukhenko-jav-intersubiektna-tendencija-u-rozvitku-ujavlenj-pro-samoreghuljaciju-osobystosti> Data zvernennia: Sich. 05, 2024. (in Ukraine)
- [10] A. Bandura, «Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms», Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation, vol. 38, c. 69–164, 1991. (in English)

- [11] R. F. Baumeister, «The Strength Model of Self-Control», Current Directions in Psychological Science, vol. 16, p. 351–355, 2007. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [12] C. S. Carver, On the Self-Regulation of Behavior. USA Cambridge University Press, 1998. <https://doi.org/10.1017/CB09781139174794> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [13] E. L. Deci, R. M. Ryan, «Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health», Canadian Psychology, vol. 49(3), p. 182–185, 2008. <https://doi.org/10.1037/a0012801> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [14] G. Hauke, «Self-regulation and Mindfulness», European Psychotherapy, vol. 6(1), p. 19–52, 2005. (in English)
- [15] K. S. Double, R. T. Pinkus, J. J. Gross, & C. MacCann, «Emotion regulation efficacy beliefs: The outsized impact of base rates», Emotion, vol. 24(1), p. 234–240, 2024. <https://doi.org/10.1037/emo0001273> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [16] G. Mattheews, «Personality, self-regulation, and adaptation: a cognitivesocial framework», American Psychologist, vol. 55, p. 68–78, 2000. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50035-4> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [17] Psychology of Self-Regulation / Ed. J. P. Forgas, R. F. Baumeister, D. M. Tice Cognitive. New York, 2011. <https://doi.org/10.4324/9780203837962> Application date: January 05, 2024. (in English)
- [18] P. V. Lushyn, Y. V. Sukhenko, «Reconsidering the Concept of Sustainability: Personal Adaptability Dynamics as Predictor of Positive Change», in 3rd International Conference on Sustainable Futures Environmental, Technological, Social and Economic Matters (ICSF). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1049/1/012080> Application date: January 05, 2024. (in English)

*Стаття надійшла до редакції  
13 квітня 2024 року*

