

**Горбачова О.Ю.**

Криворізький державний педагогічний університет

**Сошина Ю.М.**

Криворізький державний педагогічний університет

## ГЕНЕЗА МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГА

*Статтю присвячено розгляду процесу професіоналізації студентів – майбутніх психологів. Автори зосереджують увагу на механізмах саморегуляції особистості студентів на різних етапах професіоналізації. Так, окремого розгляду отримали такі, як самооцінка професійної діяльності, цілепокладання, рефлексія, професійна ідентичність, смислотворення. Самооцінка професійної діяльності студента-психолога, що виявляється в площині професійної самореалізації, визначається авторами як один із механізмів саморегуляції студента, доступний із першого такту професіоналізації – професійної освіти. Наступним у генезі механізмів саморегуляції особистості зазначається механізм цілепокладання, що розглядається як феноменологічний складник саморегуляції. Розглянуті початкові етапи розвитку саморегуляції психолога становлять, на думку авторів, передумови свідомого початку практичної професійної діяльності. Досвід практичної професійної діяльності зумовлює активізацію таких механізмів саморегуляції психолога, як ідентифікація та рефлексія. Обидва механізми саморегуляції передбачають професійну оцінку і самоаналіз та розглядаються опосередковано через інтеграцію в професійну спільноту. Так, ідентифікація як механізм саморегуляції психолога дозволить закласти основи практичної діяльності, а рефлексія – рухатися в напрямі розвитку особистісної зрілості та професійної досконалості. Аналізуючи тлумачення регулятивної функції смислової сфери особистості в різних психологічних теоріях, автори зосереджуються на смислотворенні як одному з механізмів саморегуляції. Смислотворення як механізм саморегуляції особистості, на думку авторів, є результатом професійної діяльності, набуття життєвого та професійного досвіду, тому корелює з показником особистісної зрілості психолога. Проаналізовані механізми саморегуляції особистості представлені системно в запропонованій авторами моделі. Створена модель генези механізмів саморегуляції психолога змістовно презентує такі два такти професіоналізації, як професійна освіта і професійна діяльність.*

**Ключові слова:** професіоналізація, саморегуляція, професійна компетентність, самооцінка професійної діяльності, цілепокладання, рефлексія, професійна ідентичність, смислотворення, психолог.

**Постановка проблеми.** Численні дослідження й наукові розробки дозволяють ствердитись у думці, що воля стоїть у витоків свідомого життєвого вибору особистості, управління психічною активністю, що виражається в її активізації і гальмуванні. Здатність до саморегуляції є показником розвитку особистості, результатом її життєвого досвіду, тобто обізнаності, компетентності як складників зрілості. Сучасний погляд на особистість акцентує увагу на її унікальності, багатогранності і соціальній залученості (як віддзеркалення «Я» в системі соціальних контактів та зв'язків). У такому разі особистісна зрілість є результатом процесу особистісного зростання, що виражається в здатності до самоактуалізації та реалізації власного потенціалу. Так, постає

проблема вибору особистістю сфери буття для самореалізації, самовдосконалення та самоздійснення. Ключовою детермінантою цього вибору є, на нашу думку, освіта як механізм спрямованої соціалізації.

Розмірковуючи над проблемою волі та регуляції поведінки і діяльності, очевидним є дуалізм статусу особистості, адже особистість, оволодіваючи механізмами вольової регуляції і наближаючись до суб'єктності через керованість власної життєдіяльності, все більше позбавляється її, набуваючи ознак об'єкта соціалізації через передбачуваність моделей рольової поведінки. Керованість і керування власною активністю постають в інтегративній єдності і визначають спрямованість діяльності особистості в усіх сферах її життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Процес оволодіння власною психічною активністю, наділення її свідомим контролем через окремі вияви волі, вольові стратегії представлено в працях відомих вітчизняних та зарубіжних учених (К. Абульханова-Славська, Л. Божович, В. Іванніков, В. Котирло, Б. Зіммерман, Й. Бекман, Н. Ах та ін.). Узагальнюючи погляди і дослідження вчених, можна зробити такі висновки: воля взаємопов'язана з мотивацією і розглядається як складник мотиваційного процесу (Х. Хекхаузен), як вища психічна функція в мотиваційній сфері (Д. Божович); воля – це завжди вибір у дії (як опанування власної поведінки) (Л. Виготський, С. Рубінштейн, В. Франкл); воля є механізмом регуляції психіки (М. Басов, Ч. Шеррінгтон, К. Левін).

Мотиваційний підхід до розуміння саморегуляції особистості дозволяє нам розглядати інтерес до певної сфери пізнання як передумову спрямованості й особистісних тенденцій. Так, П. Сімонов [8] пов'язує волю не лише з мотивом, що породжує акт поведінки людини, а й із потребою додання перешкод.

**Постановка завдання.** З огляду на викладене, професійна освіта, мотивована інтересом до окресленої сфери реалізації особистісного потенціалу, є одним зі шляхів набуття особистісної зрілості. Наше дослідження присвячене огляду проблеми набуття особистісної зрілості студентами – майбутніми психологами через оволодіння механізмами саморегуляції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглядаючи механізми саморегуляції психолога, необхідно зауважити на специфіці професійної діяльності, готовність до якої здійснюється в декілька тактів професіогенезу, а саме:

I такт – саморегуляція в процесі професійної освіти як рух особистості в напрямі саморозвитку;

II такт – саморегуляція в процесі практичної професійної діяльності як рух особистості в напрямі самореалізації.

Професійна регуляція є утворенням професійного складника «Я-концепції» особистості і забезпечує професійну стійкість та толерантність, подолання фрустрації та роздратування, що виникають у професійній ситуації. Так, професійна саморегуляція є провідним компонентом регулятивної підструктури моделі особистості психолога, запропонованої Н. Чепелевою та Н. Пов'якель. Дослідники пропонують п'ять складників у структурі особистості психолога: мотиваційно-цільовий, когнітивний, операційно-технологічний, комунікативно-рольовий та регу-

лятивний [9]. Останній виступає як інтегративний, на нашу думку, адже завдяки саморегуляції психолог здатний оволодіти професійною поведінкою та системою рольових дій.

Професіоналізація, що здійснюється, зокрема, через професійну освіту, спрямована на розвиток тенденції особистості психолога до набуття професійної компетентності через освіту та самоосвіту. Слід зазначити: урахуовуючи необхідність додаткового стимулу для здійснення вольової дії, професіоналізація, що супроводжує професійний шлях психолога, потребує певних механізмів саморегуляції, функціонування яких дозволить досягти поставленої мети психологом. Так, визначившись у професійному виборі, студент – майбутній психолог реалізує власне свідоме бажання оволодіти професійними компетентностями, вступає до ВНЗ, однак протягом професіоналізації в межах навчального плану підготовки фахівця випробовує дефіцит спонукання вольової дії. Професійний вибір супроводжується, як правило, боротьбою мотивів, що може бути віднесений до одного з критеріїв волі. У такому разі вибір постає як мета і результат саморегуляції. Конфлікт мотивів вибору професії зумовлений різними причинами та виникає за різних умов, найбільш поширеними з яких, за результатами наших досліджень, є конфлікт між соціально заданим мотивом вибору професії (агенти соціалізації, соціальні інститути) та особистим мотивом, між різними мотивами та цілями вибору професії психолога («сам собі психолог» / «психолог для інших»), емансипація через вибір професії).

Забезпечення реалізації вольової дії на цьому такті професіогенезу психолога можливе, на нашу думку, за рахунок функціонування таких механізмів саморегуляції:

- самооцінки;
- цілепокладання.

Одним із виявів волі є вольові якості особистості (сміливість, витримка, рішучість, терпимість та ін.), розвиток яких спирається на такі характеристики особистості, як самооцінка та рівень домагань. Так, невпевненість особистості у власних силах та «недалека» думка про себе призводить, як правило, до нерішучості та нездатності реалізувати окреслені цілі. Цілком очевидно, що специфіка кожної професії зумовлює перелік певного набору вольових якостей особистості, що дозволить сформувати стійку професійну позицію, яка буде реалізована в регуляції поведінки і діяльності професіонала.

Самооцінка студента є результатом його соціальної активності в різних сферах власного життя.

Ураховуючи вікові особливості й професійний вибір, система уявлень студента про себе детермінована успішністю в оволодінні системою професійних знань та вмінь. Значний вплив на самооцінку студента чинить оцінка зі сторони, яка є зовнішнім чинником розвитку саморегуляції. Оцінки зі сторони виконують такі функції: інформативну – доповнюють уявлення студента про себе, отримані ним через самопізнання, формуючи професійний складник «Я-концепції»; корегувальну – впливають на самооцінку з можливими наслідками у вигляді зміни самооцінки студента загалом.

Повертаючись до пропонованих на початку наукових розвідок тактів професіогенезу, пропонуємо пов'язати логіку подальших розміркувань із процесом входження в професію психолога та оволодінням професійною компетентністю. Розділяючи позицію К. Роджерса щодо провідної ролі самооцінки в презентації особистості, пропонуємо визначити її як вихідний механізм саморегуляції психолога, до реалізації якого він буде здатний на початку власної професіоналізації. У розрізі нашого дослідження йдеться про самооцінку власних здібностей, що визначаються суб'єктом як необхідні і достатні для опанування професії психолога та адаптивного входження в професійне середовище. Як зазначалось раніше, вагоме місце в оцінці професійного складника Я-концепції відводиться оцінці ззовні – експертним оцінкам, що реалізують психологи-фахівці, психологи-науковці, які є суб'єктами професіоналізації студента. Самооцінка як механізм саморегуляції може вважатися ефективним за умови постійного супроводу процесу професіоналізації студента, а також будучи const професійної діяльності (супервізія, інтервізія).

Оволодіння професією передбачає перетворення вимог суспільства до особистості як фахівця у внутрішню потребу. У такому разі ми розглядаємо проблему цілепокладання як спрямованості на майбутні професійні дії. Цілепокладання становить опрідметнення результату професійної діяльності, що супроводжується переживанням труднощів й імовірнісних перешкод на шляху реалізації акту професійної діяльності. Зазначене може бути помірковане нами в розрізі погляду Н. Аха [10] на будову вольового акту, в якому він пропонує розрізняти дві сторони – феноменологічну та динамічну. Перша сторона вольового акту – образно-предметна, друга – дійова. Цілепокладання є механізмом феноменологічної сторони вольового акту, його ініціації.

Професійна діяльність психолога передбачає оцінку і модифікацію психічної реальності, що імпліцитно несе в собі загрозу порушень меж «Я»

всіх учасників професійної ситуації. З огляду на це, механізми саморегуляції в процесі надання допомоги психологом покликані забезпечити не тільки ефективну взаємодію в діаді «психолог – клієнт», а й забезпечити збереження особистісної цілісності та суверенності всіх учасників професійної ситуації. До таких механізмів належить:

- рефлексія;
- профідентичність.

Розуміючи рефлексію як здатність до переосмислення власного досвіду, слід указати на складність її здійснення в процесі професійної діяльності психолога. Професійна рефлексія передбачає осмислення та орієнтацію в діях клієнта та самоаналіз власного психічного стану. Рефлексія як механізм саморегуляції спирається на здатність особистості виступити з рефлексивної позиції з метою перегляду та корекції власних стереотипів та моделей поведінки [2; 5]. Зазначене може супроводжуватися явищами переносу та контрпереносу, за яких критична оцінка континууму психічної активності психолога ускладнюється і потребує супервізійної підтримки.

Профідентичність можна розглядати з декількох позицій: по-перше, як результат професійної освіти; по-друге, як результат процесу отождолення себе з професійною групою за наявністю спільних із ними характеристик та здатності до реалізації професійної діяльності.

Професійна ідентичність виконує декілька функцій: адаптації до професійної ситуації, інтеграції в професію, смислоутворювальну.

Професійна ідентичність є динамічним утворенням, тому може зазнавати не лише деформацій, а й трансформацій. Найбільш поширеними прикладами деформації професійної ідентичності є такі: порушення здійснення раніше освоєних способів дій та професійних якостей; блокування подальшого професійного росту (А. Маркова); перенесення здобутих у професійній діяльності поглядів, стереотипів та моделей поведінки на інші сфери життєдіяльності психолога (Є. Ільїн).

Трансформації професійної ідентичності є поширеним явищем за умов сучасного підходу до вищої освіти зі спрямованістю на підготовку поліпрофільного та поліфункціонального фахівця. Останнє характерне для підготовки фахівців на подвійних спеціальностях або міждисциплінарних освітніх програмах, що ускладнює професійну ідентифікацію, результатом чого може бути дифузна або маргінальна профідентичність.

Розглянуті механізми саморегуляції психолога можуть бути доповнені ще одним – смислотворенням.

Як зазначає К. Абульханова-Славська [1], особистісно значуща діяльність не потребує регуляції стану особистості, тоді як особистісно незначуща діяльність потребує вольових зусиль для подолання перешкод та регуляції власного стану. Дослідження смислової регуляції поведінки і діяльності знаходимо в працях Л. Виготського, О. Запорожця, Н. Непомнящої, О. Леонтєва, Д. Леонтєва та ін., які зауважують на можливості продовження виконання діяльності через наділення її додатковим смислом.

Смислова регуляція професійної діяльності психолога розкриває специфіку її детермінації самим суб'єктом – психологом. У такому разі провідними утвореннями особистості, з якими узгоджуються професійні цілі та засоби їх досягнення, є мотиви, потреби, цінності та установки.

Смислотворення стає необхідним за умови необхідності реалізації малозначущої чи незначущої дії і здійснюється через включення її до смислової сфери особистості. За такого розуміння смислотворення висувуються вимоги до структури смислової сфери особистості, рівня її розвитку і складності, що може бути осмислене нами в розрізі особистісної зрілості. Поміркованість у ситуації оцінки потягів і боротьби мотивів, розважливості у ситуації морального вибору та мужність у відповіді за власний життєвий вибір є зрілими виявами смислової регуляції особистості, здатними забезпечити ефективно «перетворення» прагматичної дії в самоцінність.

Схожі розміркування знаходимо в працях М. Добриніна [4], який, наділяючи «значущість» стимулювальною до активності свідомості функцією, пропонує таку черговість етапів перетворення суспільної значущості в особистісну: зовнішньо детерміноване смислонаділення – смислонаділення тимчасових нервових зв'язків та асоціацій – самозначущість у конкретних діях особистості.

Регулятивна функція смислової сфери особистості відзначається в зарубіжних і вітчизняних психологічних теоріях як: супровід функціонування в соціумі (психодинамічна теорія), інтеграція особистісних конструктів, організація їх функціонування (аналітична теорія), спрямованість психічної активності за умови дії в типових ситуаціях (логотерапія та екзистенційний аналіз), забезпечення функціонування особистості за умови подолання самотності (гуманістична теорія), зумовлення психічної реальності суб'єкта (феноменологічна теорія), інтерпретація та інтеріоризація особистісного конструкту як регулятора життєдіяльності (когні-

тивна теорія), суспільно зумовлена одиниця діяльності (діяльнісний підхід).

Так, суголосну в розрізі нашого дослідження наукову позицію знаходимо в працях Ф. Франкла, А. Ленгле стосовно визнання суб'єктивної значущості елементів буття особистості в момент прийняття рішення і, відповідно, реалізації дії. Окрім зазначеного, послідовник В. Франкла А. Ленгле акцентує увагу на взаємозв'язку між зрілістю (як осмисленого та сформованого ставлення до власного буття) та розвитком смислових механізмів регуляції.

Смислотворення є індивідуально-неповторним актом (Д. Леонтєв) і реалізується через такі механізми [6], як:

- замикання життєвих відносин як набуття об'єктом смислу, якісно нового, необхідного і достатнього для суб'єкта;
- індукція смислу як наділення смислом діяльності, що вже реалізується, але під дією інших регуляторних механізмів;
- ідентифікація як опанування системи групових цінностей, присвоєння орієнтацій та моделей діяльності, характерних цій групі;
- інсайт як осяяння та раптове смислонаділення;
- зіткнення смислів як результат порівняння власного смислового світу суб'єкта з іншим смисловим світом, результатом чого може стати деформація в структурі смислового світу з імовірнісною асиміляцією;
- смислопокладання як свідоме наділення значущістю суб'єктом будь-якого складника власної життєдіяльності.

Доречним буде звернення до поглядів Б. Братуса [3] на смислову сферу особистості, якій він відводив першочергове значення в процесі становлення моральної позиції особистості. Учений розглядає усвідомлені та прийняті сенси як такі, що об'єктивно зумовлюють позицію людини, а не декларують її. З огляду на зазначене, доречно розглядати смислотворення як механізм саморегуляції психолога – зрілої особистості, здатної до інтеграції власного життєвого досвіду та його екстраполяції в професійній діяльності.

З огляду на пропонований аналіз механізмів саморегуляції психолога, слід зробити зауваження щодо характеру їх зв'язку та системного функціонування. Дотримуючись сучасного погляду психологічної теорії і практики на особистість як цілісну систему, специфіку реалізації усіх її функцій (зокрема, саморегуляції поведінки і діяльності) визначаємо як єдиний процес взаємопов'язаних операцій. Отже, представлені нами до аналізу

механізми саморегуляції особистості (у професійному вимірі життєздійснення – професії психолог) постають як динамічна і, відповідно, відкрита до змін і трансформацій структура. Так, досліджуючи проблему духовного розвитку особистості, Е. Помиткін [7] зауважує на смисловій детермінації набуття зрілості. Учений виокремлює ідентифікацію та рефлексію як механізми духовного розвитку особистості, що, на його думку, зумовлює розвиток її смислової сфери.

**Висновки.** Отже, доречно говорити про генезу механізмів саморегуляції психолога в розрізі набуття особистісної зрілості. Слід зазначити: визначивши саморегуляцію особистості психолога як динамічну структуру, ми розглядаємо механізми саморегуляції як стійкі вияви в поведінці і діяльності, специфічні для певної (визначеної) перешкоди. Так, під перешкодами, що виникають у професійній діяльності психолога, можна розуміти стани фрустрації, ситуації знецінення в професійній ситуації та ін. Результатом теоретичних розміркувань та наукових пошу-

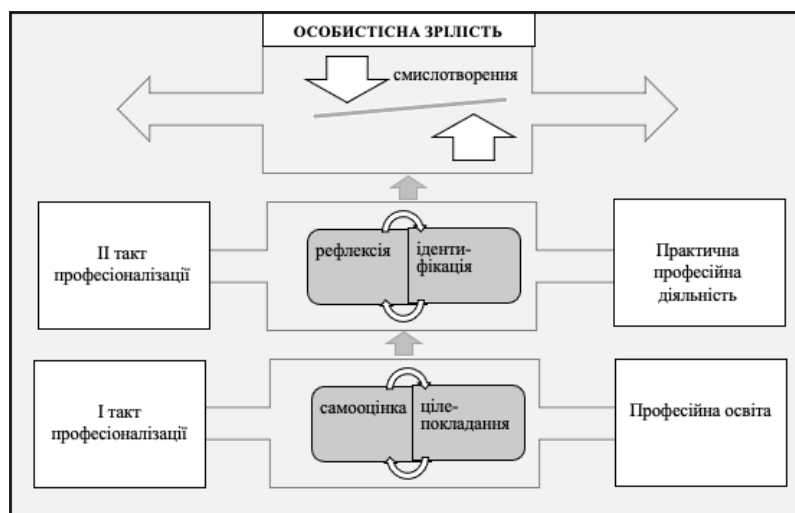


Рис. 1. Генеза механізмів саморегуляції психолога

ків стала модель генези механізмів саморегуляції психолога (рис. 1).

Представлена модель генези механізмів саморегуляції психолога демонструє її детермінованість смисловою регуляцією, що реалізується через механізм смислотворення, зумовленого рівнем особистісної зрілості психолога та його професійним досвідом. Емпіричне вивчення розглянутих механізмів саморегуляції психолога становить такі розвідки з теми дослідження.

#### Список літератури:

1. Абульханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. Москва : МПСИ; Воронеж : НПО МОДЭК, 1999. 176 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: учебник. Москва : Изд-во МГУ, 1990. 367 с.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. Москва : Мысль, 1988. 301 с.
4. Добрынин Н.Ф. Об активности сознания. *Психология сознания* / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 480 с.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва : ЛЕНАНД, 2011. 320 с.
6. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., доп. Москва : Смысл, 2007, 487 с.
7. Помиткін Е.О. Психологічні закономірності та механізми духовного розвитку дітей та молоді : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2009. 44 с.
8. Симонов П.В. Мотивированный мозг. Москва : Наука, 1987. 272 с.
9. Чепелева Н.В., Повякель Н.І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: збірник наукових праць*. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 1998. Вип. 3. С. 35–41.
10. Ach N. Analyse des Willens. *Handbuch der biologischen Arbeitsmethoden*. Teil E.Abt.VI. Berlin, 1935.

#### Horbachova O.Yu., Soshyna Yu.M. GENESIS OF SELF-REGULATION MECHANISMS OF PERSONALITY IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A PSYCHOLOGIST

The article is devoted to the process of professionalization of students - future psychologists. The authors focus on the mechanisms of students' personality self-regulation at different levels of professionalization. Thus, the following were considered separately: self-assessment of professional activity, goal-setting, reflection, professional identity, meaning-making. Self-assessment of professional activity of a student-psychologist, which is manifested in the plane of professional self-realization, is defined by the authors as one of the mechanisms of student self-regulation, available from the first cycle of professionalization - professional education. Next in the genesis of the individual's self-regulation mechanisms is the mechanism of goal-setting,

*which is considered as a phenomenological component of self-regulation. The considered initial stages of development of the psychologist self-regulation make, according to authors, preconditions of the conscious beginning of practical professional activity. The experience of practical professional activity determines the activation of the following mechanisms of self-regulation of the psychologist – identification and reflection. Both of these mechanisms of self-regulation provide for professional evaluation and self-analysis, and are considered indirectly through integration into the professional community. Thus, identification as a mechanism of self-regulation of the psychologist will allow to set guidelines for practical activities, reflection - will allow to move in the direction of personal maturity and professional excellence. Analyzing the interpretation of the regulatory function of the semantic sphere of personality in various psychological theories, the authors focus on meaning-making as one of the mechanisms of self-regulation. Meaning-making, according to the authors, as a mechanism of self-regulation of the individual is rather the result of professional activity, gaining life and professional experience and, thus, correlates with the indicator of personal maturity of the psychologist. The analyzed mechanisms of self-regulation of personality are presented systematically in the model proposed by the authors. The created model of genesis of mechanisms of self-regulation of the psychologist substantially presents two measures of professionalization - professional education, professional activity.*

**Key words:** *professionalization, self-regulation, professional competence, self-assessment of professional activity, goal-setting, reflection, professional identity, meaning-making, psychologist.*