



УДК: 159.923.2

SELF-REGULATORY POTENTIAL OF PERSONALITY THROUGH THE LENS OF CLASSICAL AND CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL THEORIES

САМОРЕГУЛЯЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ КРИЗЬ ПРИЗМУ КЛАСИЧНИХ І СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЙ

Kostyshyn N.S. / Костишин Н.С.*s.e.s., associate prof. / к.е.н., доцент*

ORCID: 0000-0003-2736-4843

*Chortkivskiy institute of enterprise and business of WUNU,**Chortkiv, St.Bandery,46, 48501**Чортківський навчально-науковий інститут підприємництва і бізнесу, ЗУНУ,**Чортків, Ст.Бандери, 48501*

Анотація. У статті проведено теоретичний аналіз саморегуляційного потенціалу особистості в контексті класичних і сучасних психологічних теорій. Показано актуальність дослідження для представників соціономічних професій, діяльність яких супроводжується високим емоційним та психологічним навантаженням. Розглянуто підходи до трактування саморегуляції як здатності та процесу, здійснено порівняння поглядів вітчизняних і зарубіжних науковців. Проаналізовано класичні теорії (психоаналітичну, гештальт, біхевіоризм, гуманістичну, когнітивну, соціально-когнітивну) та сучасні концепції (кібернетичну, метакогнітивну, нейробіологічну, атрибутивно-мотиваційну). Визначено, що саморегуляційний потенціал є багаторівневим і багатокомпонентним утворенням, що інтегрує емоційні, когнітивні, вольові, мотиваційні та поведінкові ресурси особистості. Підкреслено провідну роль метакогнітивного підходу у його формуванні та значення для адаптивності, психічного здоров'я і професійної ефективності.

Ключові слова: саморегуляція; саморегуляційний потенціал особистості; психологічні теорії; метакогнітивний підхід; професійне становлення; адаптивність; мотивація; когнітивні процеси; емоційна регуляція.

Вступ.

Сучасний мінливий світ диктує свої складні, постійно змінні умови для функціонування, проживання, діяльності людства. Особливо це стосується представників соціономічних професій, зокрема психологів. Специфікою таких професій є постійна робота фахівців із різноманітними людьми, тобто формується відповідний постійний контакт «людина – людина» і, зазвичай, такі контакти несуть у собі велике психологічне навантаження для спеціаліста у сфері психології. Щоб у майбутньому не потрапити до категорії психологічного професійного вигорання, фахівцям цієї сфери слід добре уміти керувати власними емоціями, слідкувати за своєю поведінкою, уміло управляти усіма когнітивними процесами та їх чітко контролювати. Увесь цей комплекс дій



об'єднує у собі саморегуляційний потенціал особистості – складне і багатогранне психологічне явище, від якого залежить адаптивність, успішність та професійна ефективність психолога-професіонала.

Аналіз останніх досліджень підтверджує актуальність теми і демонструє її багатогранність. Так іноземні науковці у сфері психології розглядають її в основному з позиції особливих складових як «здатність» особистості до проявів контролю та регулювання власною поведінкою, зокрема Варшбургер П., Гань Ж.Р., Швабе І., Богаертс С., Біллена Е., Гарофало К, Сабалаяускас С., Гражуліс Д., Масакі Ф.. Українські науковці доволі по різному підходять до вивчення саморегуляційного потенціалу, здебільшого вони виокремлюють одну із його складових і максимально зосереджують свою увагу на ній. Це спостерігаємо у роботах Лазовецької В., Ільїної Ю.Ю., Афанасьєвої Н. Є., Світличної Н.О., Корнієнко І. та Барчі Б., Фурса О.Й. та багато інших. Не применшуючи здобутки науковців-психологів, хочемо констатувати, що комплексного повноцінного дослідження на сьогодні, яке б широко та ґрунтовно розкрило саморегуляційний потенціал немає, що й підсилює актуальність теми та визначає її завдання.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та узагальненні наукових підходів до розуміння саморегуляційного потенціалу особистості в межах класичних і сучасних психологічних теорій, з метою виявлення його сутнісних характеристик, структурних компонентів і тенденцій розвитку в сучасному науковому дискурсі.

Основний текст.

Поняття «саморегуляція» не є новим для психологічної науки, проте в сучасних умовах воно належить до найбільш актуальних проблем, що активно й комплексно досліджуються науковцями в усьому світі.

Аналізуючи сучасні праці вітчизняних і зарубіжних науковців ми звернули увагу, що трактування «саморегуляції» здійснюється у двох напрямках. Один демонструє її як особливу психологічну властивість індивіда, за якої дотримується механізм успішного набуття знань, навиків, досвіду виконувати



відповідну діяльність, тобто через категорію «здатності». Так, у праці колективу авторів на чолі із Варшбургер П. саморегуляція подається як «...здатність регулювати особистістю свої фізичні стани, емоції, процеси пізнання та поведінку щоб досягнути позитивних результатів» [1]. Подібну думку висловлюють Гань Ж.Р. та інші й пояснюють сутність саморегуляції як «здатність індивіда уміти контролювати свої емоції, увагу, поведінку, а також когнітивні процеси, які відповідають попередньо поставленій меті» [2]. Науковці Біллена Е., Гарофало К., Швабе І., Богаертс С. саморегуляцію трактують через «здатність особистості контролювати свої думки, емоції та поведінку з метою підтримки психічного та фізичного здоров'я» [3].

Другий вектор розуміння поняття «саморегуляції» дослідники демонструють через значення процесу. Зокрема, Сабалюскас С., Гражуліс Д. трактують її як «динамічний та циклічний процес», який зосереджується на досягненні майбутніх цілей, здатний забезпечити перевірку отриманих результатів та/або ж коригуватиме невдалі рішення чи дії [4].

Сучасні українські дослідники в більшості схиляють до трактування саморегуляції через процес, зокрема Корнієнко І. та Барчі Б. вбачають «процес розвитку емоційно-вольового самоконтролю особистості, який обов'язково повинен ґрунтуватися на таких основних моментах як релаксація, візуалізація та самонавіювання» [5]. Досліджуючи саморегуляцію як активну інтроспективну діяльність людини Фурс О.Й. демонструє її як «процес свідомого впливу на власні психічні та фізичні стани...» [6].

Таким чином, більшість науковців під самореалізацією розуміють послідовну, закономірну відповідно ціленаправлену зміну форм, властивостей чи станів поведінки людини, тобто комплексний інтегрований процес, який під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників забезпечує адекватну зміну діяльності особистості на будь-якому рівні.

Дослідження саморегуляції особистості започаткувалися під час вивчення науковцями механізмів внутрішнього самоконтролю, регуляції та самоуправління індивідом в умовах впливу зовнішніх чи внутрішніх факторів.



На ранніх етапах у класичних теоріях особлива увага приділялася саме «регуляції» поведінки людини (табл.1).

Таблиця 1 – Сутність саморегуляції у класичних теоріях психології

Напрямок	Ключова ідея	Переваги	Недоліки
1	2	3	4
Психоаналіз (З. Фрейд)	Его регулює поведінку за принципом реальності, стримує та опосередковує потяги	Глибокий аналіз внутрішніх конфліктів; пояснює несвідомі механізми регуляції	Надмірна увага до несвідомого; слабка емпірична доказовість
Гештальт-психологія	Поведінка визначається теперішньою ситуацією та перспективними цілями	Підкреслює значення цілісності сприйняття та актуальних потреб	Недостатньо описує роль минулого досвіду та соціального контексту
Біхевіоризм (Ф. Кенфер)	Поведінка як реакція на стимул; саморегуляція через підкріплення	Емпірична база; чіткі механізми контролю поведінки	Ігнорування внутрішніх процесів, мотивацій та змістових компонентів
Гуманістичний підхід (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс)	Саморегуляція як рух до самореалізації, творчості, "ідеального Я"	Орієнтація на розвиток особистості; ціннісна спрямованість	Суб'єктивність, складність об'єктивного вимірювання
Когнітивізм (Е. Аронсон, Г. Андреева)	Провідна роль пізнавальних процесів: цілі, мотивація, інтерпретації	Враховує раціональні механізми вибору дій	Недооцінює емоційні та несвідомі фактори
Психодинамічний напрямок (А. Адлер, К. Юнг)	Регуляція як узгодження частин особистості; рух до цілісності	Наголошує на цілісності та розвитку самості	Недостатньо операционалізовані поняття
Соціально-когнітивна теорія (А. Бандура)	Самоефективність, самопідкріплення, самоконтроль	Сильна емпірична база; описує взаємодію особистості та середовища	Може недооцінювати глибинні внутрішні конфлікти

Джерело: Сформовано автором

Прихильники психоаналізу вважали, що саморегуляція проявляється як спосіб регулювання внутрішніх конфліктів індивіда щодо утримання індивідуальних імпульсів задоволення у відповідності до вимог поведінки суспільства. Однак, вагомий недолік цієї теорії – брак уваги до цілеспрямованих



та свідомих процесів управління поведінкою людини.

У гештальтпсихології саморегуляція розглядається як природна регуляція актуальних потреб особистості, які впливають на відповідні дії людини та прийняття рішень щодо своєї поведінки. Це формує перевагу даної теорії, а також показує цілісне сприйняття сутності. Проте, недостатня увага приділяється минулому досвіду, а також впливу соціального середовища.

Саморегуляція у біхевіоризмі проявляється по-різному на відповідних етапах розвитку даної теорії. На початку існування класичної форми це стосувалося більшості прояву регуляції у процесі навчання, тобто через механізм постійного закріплення позитивним рішенням, контролю середовищем, що впливає на фізичні та емоційні стани. Згодом вектор було спрямовано на теорії концентрації людини на її особистість, на самоідентифікацію.

Гуманістичний підхід до саморегуляції є продовженням гештальтпсихологічного, за якого акцент зосереджено на майбутніх проявах поведінки людини, як реакції на власні потреби та бажання. Згодом усе більше уваги приділяли самоактуалізації особистості та її гармонійного розвитку. Недоліком даної теорії можна визначити слабкість об'єктивного вимірювання і надмірна увага до суб'єктивності.

Саморегуляція за когнітивізму розглядалася як функція пізнавальності відповідних процесів перцепції, мотивації, раціональності, цілеспрямованості. Однак поза увагою прихильників цієї теорії залишилися емоційні особливості індивіда, а також вплив на його поведінку несвідомих факторів.

Більш цілісно розглядають людину прихильники психодинамічного напрямку у психології. Вони звертають увагу на поєднанні, регулюванні та узгодженості усіх складових особистості.

На завершальному етапі аналізованої послідовності, вважаємо за доречне, зарахувати саме соціально-когнітивну концепцію, яку сформував Бардура А. Його проривом у психологічній науці є переконання, що людина реагує на стимули не пасивно, а навпаки – активно визначає власну поведінку. В основі теорії є три процеси: самоспостереження, самооцінювання та самопідкріплення.



Враховуючи власний інтелект та досвід особистість здатна самостійно повсякчас спостерігати та оцінювати власні дії, емоції, думки при цьому враховувати внутрішнє сприйняття, власну реакцію на результат аналізу і при потребі самостійно себе обмежити чи винагородити, враховуючи відповідні зовнішні (соціальні) та внутрішні стандарти. Головною перевагою цієї концепції є самоефективність як віра в особисті можливості індивідом. Вважаємо, що ця концепція вивела когнітивні процеси людини на центральну нішу у самореалізації поведінки особистості й на сьогодні продовжує залишатися актуальною і затребуваною.

Таким чином, саморегуляція у класичних теоріях розглядається як регулятивна функція, яка має наметі стабілізувати внутрішні потреби особистості відповідно до її мети та враховуючи зовнішні фактори впливу.

Поняття «потенціал» спрямоване на демонстрацію розвитку кого/чого небуть, об'єднуючи у єдине ціле різнопланові ресурси, можливості, цінності й формуючи при цьому цілісну інтегровану систему. Відтак, розкриття й обґрунтування поняття «саморегуляційний потенціал» в першу чергу пов'язане із забезпеченням людині відповідних її можливостей для досягнення найвищого щабля власного розвитку, а також сприянню її самоздійснення у професійній сфері. При цьому слід врахувати основні вектори: психологічний, мотиваційний та соціальну-професійний.

Саморегуляційний потенціал у призмі психологічної орієнтації зосереджує увагу на комплекс особистості щодо сукупності її психічних ресурсів, як-от емоційних, когнітивних, вольових, смислових та поведінкових. За допомогою напрацювання та використання резерву даних ресурсів людина формує власні життєві цілі, вчиться долати обмеження, бар'єри, досягати ефективних результатів, самозростати.

Будь-яка діяльність не може бути успішно виконана без рушійної компоненти – мотивації. Саме тому мотиваційний вектор займає особливо вагомим місце у самореалізаційному потенціалі. За допомогою внутрішніх мотивацій та можливостей індивід активно спрямовує свої зусилля на розвиток, долучає творчі



здібності, чітко розуміє своє професійне та життєве призначення.

Оскільки особистість не існує на Земній кулі одноосібно чи ізольовано, а перебуває в соціумі, тому вміння індивіду застосовувати отримані знання, ефективно використовувати свої здібності з метою забезпечення успішності та самоствердження у соціумі й формує його соціальний самореалізаційний потенціал.

Швидкоплинний розвиток сучасного суспільства, технологій, особливо інформаційних, вносить свої корективи та вдосконалення до існуючих концепцій при реалізації функції саморегулювання власної поведінки особистістю. На перший план постають нові процеси, зокрема: мотивація, планування, моніторинг, аналіз та оцінювання власних результатів, формування стратегій поведінки. Від ефективного та вдалого саморегулювання цими процесами залежить з одного боку психічне здоров'я самої людини, а з іншого – запорука успішного соціального та професійного становлення особистості.

Враховуючи сучасні зміни на сьогодні сформувалися нові теорії саморегуляційного потенціалу, які повноцінно інтегрують когнітивні, соціальні та нейробіологічні процеси (рис. 1).

Враховуючи сучасні особливості життєдіяльності суспільства та досліджуючи поведінку людини у соціумі постало питання детального вивчення контрольованих функцій індивіда. Цими питаннями цікавляться Карвер К. та Шайєр М. і як результат своїх напрацювань вивели кібернетичну (контрольовану) теорію саморегуляції, за якої акцент направлений на зворотній зв'язок, постійне співставлення бажаного із поточним станом, що значно зменшило розрив між цілями та кінцевим отриманим результатом [7]. Автори виділили два вектори розвитку теорії: перший – рух до бажаного (цільова складова); другий – віддалення від небажаного (або уникнення).

Нині усе частіше на перше місце висувають ідеї щодо усвідомленого пізнання індивідом власних процесів сприймання та запам'ятовування, що інтенсивно проявляються під час навчання. Відповідно постає необхідність ефективного та активного управління відповідними процесами та ресурсами, тобто саморегуляції.



Рисунок 1 – Сучасні теорії саморегуляційного потенціалу

Джерело: Розроблено автором

Дослідження у цьому напрямі проводить Флавелл Дж. Науковець увів нове поняття «метакогніція», яким висвітлює процес «мислення про мислення» [8]. Це пояснює чому люди з однаковим інтелектом по різному запам'ятовують, сприймають, пізнають, тобто проявляють різні результати у навчанні чи у вирішенні професійних й життєвих проблем. Відповідно саморегуляційний потенціал людини постає як цілісний процес, тобто метакогнітивний, за якого особистість веде постійний контроль та спостереження за своїми діями, дає їм якісну оцінку і при потребі активно корегує власні цілі та засоби їх досягнення.

Ще одним провідним сучасним вивченням у психології є дослідження роботи нейронних мереж мозку людини, особливо в частині формування відповідальності та контролю за увагою, емоціями, мисленням, поведінкою.



Через призму нейробіологічної науки саморегуляційний потенціал трактується як багаторівневий та багатоскладовий процес, де активно вступають у взаємодію емоційні реакції, функції та механізми виконання й контролю дій [9]. Реалізація саморегуляційного потенціалу за цієї концепції здійснюється за допомогою таких функцій: робочої пам'яті, когнітивної гнучкості, інгібіції поведінкових імпульсів, контрольованої уваги. Сукупність цих функцій та їх комбінування формують унікальну модель саморегуляції мозку людини, що сприяє адаптивності до змін у середовищі та суспільстві, формує умови для якісного передбачування й ефективного планування, за допомогою посиленого використання уваги та пам'яті реалізується висока продуктивність мислення, забезпечується стресостійкість самої особистості.

Кожен індивід по різному інтерпретує причини своїх поразок, невдач чи успіхів, а відповідно сформовані висновки мають різношаровий вплив на подальшу його поведінку. Це питання особливо цікавить Вайнера Б., який і сформував атрибутивно-мотиваційну концепцію саморегуляції [10]. Центральне місце у цій теорії належить «каузальній атрибутиці», що демонструє механізм пояснення індивідом власних дій чи результатів діяльності враховуючи зовнішні або внутрішні фактори. Через осмислення власної долі особистістю Вайнер Б. демонструє, що саморегуляційний потенціал має більш мотиваційний вектор ніж когнітивний.

Отже, діагностика класичних та сучасних концепцій щодо розуміння сутності дефініції «саморегуляційний потенціал» дозволяє узагальнити, що це складний, багатокомпонентний, багаторівневий процес, який спрямований на контроль поведінки особистості та її реакції на зовнішні та внутрішні аспекти.

Висновки.

Таким чином, у сучасних умовах ефективним підходом до формування саморегуляційного потенціалу особистості є метакогнітивний підхід, що реалізується під час навчання та професійного становлення. Він розвиває гнучке мислення, здатність впливати на власну діяльність та адаптуватися до змін зовнішнього й внутрішнього середовища. Саморегуляція постає як уміння



планувати, контролювати поведінку та адекватно оцінювати власні досягнення і помилки. У класичних психологічних теоріях вона розглядається як регулятивна функція, що узгоджує внутрішні потреби особистості з її цілями, враховуючи зовнішні чинники. Саморегуляційний потенціал інтегрує емоційні, когнітивні, вольові, смислові та поведінкові ресурси особистості.

Література:

1. Varschburger P. Self-regulation as a resource for coping with developmental challenges. *BMC Psychology*. 2023. URL : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10068723/>
2. Gagné J. R., Liew J., Nwadinobi O. K., How does the broader construct of self-regulation relate to emotion regulation in young children? *ScienceDirect*. 2021. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273229721000204>
3. Billen E., Garofalo C., Schwabe I., Jeandarme I. Emotional, cognitive and behavioral self-regulation in forensic psychiatric patients: changes over time and associations with childhood trauma, identity and personality pathology. *Taylor & Francis Online*. 2022. URL : <https://www.tandfonline.com/doi/permissions/10.1080/1068316X.2022.2044813>
4. Sabaliauskas S., et al. Metacognitive strategies improve self-regulation skills in expert sports coaches. *Nature Scientific Reports*. 2025. No 3434. URL : https://www.nature.com/articles/s41598-025-86606-7?utm_source=chatgpt.com
5. Корнієнко І., Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. №1. URL : <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/318>
6. Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с.
7. Carver C. S., Scheier M. F. On the self-regulation of behavior. New York:



Cambridge University Press, 2008

8. Flavell J. H. Cognitive monitoring. In: Cognitive development. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 2017

9. Miyake A., Friedman N. P. The nature and organization of individual differences in executive functions. *Psychological Review*. 2000. № 111. Pp. 103–131

10. Weiner B. Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research. *Newbury Park*. 2012

References

1. Varschburger P. (2023). Self-regulation as a resource for coping with developmental challenges. *BMC Psychology*. Available at:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10068723/>

2. Gagné J. R., Liew J., Nwadinobi O. K. (2021). How does the broader construct of self-regulation relate to emotion regulation in young children? *ScienceDirect*. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0273229721000204>

3. Billen E., Garofalo C., Schwabe I., Jeandarme I. (2022). Emotional, cognitive and behavioral self-regulation in forensic psychiatric patients: changes over time and associations with childhood trauma, identity and personality pathology. *Taylor & Francis Online*. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/permissions/10.1080/1068316X.2022.2044813>

4. Sabaliauskas S., et al (2025). Metacognitive strategies improve self-regulation skills in expert sports coaches. *Nature Scientific Reports*. Available at: https://www.nature.com/articles/s41598-025-86606-7?utm_source=chatgpt.com

5. Korniienko I., Barchi B. (2024) Samorehuliatsiia emotsiinoho stanu yak osnova formuvannia maibutnoho fakhivtsia [Emotional State Self-Regulation as a Basis for the Formation of a Future Specialist]. *Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriya: Psykholohiia* №1. Available at: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/318>

6. Furs O.Y. (2024) Samorehuliatsiia osvithnoii diialnosti ta profesiinyi rozvytok zdobuvachiv zakladiv profesiinoi (profesiino-tekhnichnoi) osvity: navchalno-metodychnyi posibnyk [Self-Regulation of Educational Activity and Professional Development of Students in Vocational (Vocational-Technical) Education Institutions: A Training and Methodological Manual]. Bila Tserkva: BINPO DZVO «UMO» NAPN Ukrainy.

7. Carver C. S., Scheier M. F. On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press, 2008

8. Flavell J. H. (2017) Cognitive monitoring. In: Cognitive development. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall

9. Miyake A., Friedman N. P. (2000) The nature and organization of individual differences in executive functions. *Psychological Review*. 111. Pp. 103–131

10. Weiner B. (2012) Human Motivation: Metaphors, Theories, and Research. *Newbury Park*.

Abstract. *The article provides a theoretical analysis of the self-regulatory potential of personality within classical and contemporary psychological theories. Its relevance is highlighted for socio-economic professionals facing high emotional and psychological stress. Key approaches to understanding self-regulation as both an ability and a process are examined, with a comparative analysis of domestic and international perspectives. Self-regulation in classical theories (psychoanalytic, Gestalt, behaviorist, humanistic, cognitive, social-cognitive) and modern concepts (cybernetic, metacognitive, neurobiological, attribution-motivational) is analyzed. The self-regulatory potential is shown to be a complex, multi-level construct integrating emotional, cognitive,*



volitional, motivational, and behavioral resources. The article emphasizes the leading role of the metacognitive approach in developing self-regulatory potential during learning and professional growth, and its importance for adaptability, mental health, and professional effectiveness.

Keywords: *self-regulation; self-regulatory potential of personality; psychological theories; metacognitive approach; professional development; adaptability; motivation; cognitive processes; emotional regulation.*

Статтю надіслано: 17.12.2025 р.

© Костишин Н.С.