

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

ЗМІСТ

Секція І.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КЛІНІЧНА ДІАГНОСТИКА В ПСИХОАНАЛІЗІ Ж. ЛАКАНА	
Азарова Ю. О.....	23
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
Беляєвська Т.В.....	28
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ	
Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.....	31
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН СЕРЕДОВИЩА	
Гвоздкова І. В.	35
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
Желтова А. О., Карпич І. А.	37
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Козлова Г.С., Велитченко Л. К.	40
МЕНТАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ІНТЕГРАЦІЇ АФЕКТИВНОГО ДОСВІДУ ТА КОГНІТИВНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ЦІЛІСНОГО САМОВІДЧУТТЯ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, ПОРУШЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Конатовська-Манакова Я. Ф., Фрунзе О.В.....	44
АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
Черненко О. М., Кочерга Є. В.	47
ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	
Посенко Т. О.	50
ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Захарченко Л.А., Поспелова І.Д.	52
ВПЛИВ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Путнокі І. О., Полунін О. В.....	56

3. Солонина О. І. Схильність до соціальної тривоги у студентів із різним рівнем вигорання: магістерська робота / О. І. Солонина ; наук. керівник О. С. Аврамчук. – Львів : Український католицький університет, 2021. – 71 с
4. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160-170.
5. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10 (86). С. 293-296.

ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Захарченко Л.А. , Поспелова І.Д.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Однією з важливих проблем сучасної психології є вивчення механізмів регуляції емоційних станів особистості в умовах життєвих труднощів. Повномасштабна війна стала безпрецедентним викликом для громадян України, і насамперед вона впливає на емоційну сферу людини. Внаслідок бойових дій порушується звичний спосіб життя, що пов'язано з постійною загрозою для життя і здоров'я, втратою житла, близьких, руйнування інфраструктури, зміною місця проживання.

Особливо вразливою категорією населення є молодь, адже її психологічна та емоційна стійкість ще не є повністю сформованою. Додатковим дестабілізуючим фактором в умовах військового стану є перехід на дистанційну форму навчання, обмеження комунікації з одногрупниками й викладачами, що поглиблює психологічний дискомфорт, сприяє виникненню відчуття соціальної ізоляції, призводить до зниження навчальної мотивації. Емоційні стани почали заважати навчанню та спілкуванню. Здобувачі вищої освіти відчують зміну емоційних станів: зростання тривожності, фрустрації та симптомів депресії [1].

Довготривалі стресові та екстремальні обставини змушують кожну людину шукати способи, як підтримати власний психологічний стан. Особливо це актуально для здобувачів вищої освіти, які щодня стикаються з високим рівнем напруги. Підвищення здатності психіки протистояти негативному впливу небезпечних чинників навколишнього середовища можливе завдяки розвитку стресостійкості, яка виступає важливим психологічним ресурсом, що сприяє адаптації до соціального середовища та підвищує загальну психологічну стійкість.

Проблему стресостійкості у сучасній психології вивчали О. Кокун, Т. Гриньова, М. Кононова, В. Крайнюк, Н. Слободяник та ін. [2, 3, 7, 10]. Стресостійкість розглядають як психологічний ресурс поведінки особистості у скрутній ситуації, зокрема в контексті війни, як інтегративну властивість особистості, що включає мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти.

Попри наявність досліджень, присвячених вивченню стресостійкості, питання розгляду саморегуляції як ключової умови формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу залишається ще недостатньо опрацьованим. Особливо актуальним є пошук ефективних засобів розвитку цієї здатності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати психологічні особливості саморегуляції як умови стресостійкості та визначити методи саморегуляції для розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як психологічний феномен.

Предметом дослідження є саморегуляція як напрям розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Поняття «саморегуляція» складається з двох частин: «регуляція» (лат. *regulare* – впорядковувати, налагоджувати, нормалізувати) та «само» (указує на те, що джерело регуляції у самій системі). Відтак, саморегуляція це той механізм, завдяки якому забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта, що здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності [4].

В енциклопедичному варіанті саморегуляція визначається як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності [5].

Формування концепції усвідомленої саморегуляції людської діяльності, як зазначає у своїх дослідженнях В. Чайка, було започатковано в 60–70-х роках ХХ століття. У цей період було створено лабораторію психології саморегуляції, основною метою якої стало становлення нового напрямку в психології діяльності. Цей напрям зосереджувався на вивченні загальних закономірностей внутрішньої психічної організації особистості, а також механізмів розвитку та функціонування процесів ініціації, побудови суб'єктом власної цілеспрямованої активності та свідомого управління нею [4].

Саморегуляція має значний вплив на формування стресостійкості та загальної психологічної адаптивності, особливо в умовах професійної діяльності, яка вимагає високого рівня самоконтролю. Дослідження, проведені вченими в галузі психології стресу і саморегуляції, показують тісний зв'язок між цими двома явищами. Доведено, що високий рівень саморегуляції сприяє зниженню рівня стресу і запобігає розвитку психічних розладів. Визначено, що особи, які використовують стратегії саморегуляції, такі як когнітивне перероблення та емоційна регуляція, краще справляються з вимогливими умовами та ефективніше адаптуються до стресових ситуацій [6].

Важливість саморегуляції в контексті стресостійкості, зокрема в стресових професійних ситуаціях, доведена здатністю осіб з високим рівнем саморегуляції до підтримання ефективної поведінки в умовах стресу, адже самоконтроль допомагає знизити емоційну напругу та уникати імпульсивних рішень, що можуть погіршити ситуацію [7].

За дослідженням Д. Гросса та Р. Томпсона, важливим механізмом взаємодії саморегуляції та стресостійкості є емоційна регуляція, яка є ключовим компонентом стресостійкості, оскільки вона дозволяє індивіду контролювати рівень стресу та уникати його негативних наслідків. Саморегуляція дозволяє не лише знижувати інтенсивність емоційного стресу, але й активувати позитивні стратегії копіngu, що сприяє збереженню психологічної рівноваги [8].

Саморегуляція – це системно-організований процес ініціації, побудови, підтримання і керування довільною активністю особистості, пов'язаною із досягненням нею власних цілей [9]. Здобувачі вищої освіти, які володіють високим рівнем саморегуляції, мають більшу здатність до самоконтролю, що

дозволяє їм ефективно справлятися зі стресом, контролювати імпульсивні реакції, а також визначає їх здатність до рефлексії та переоцінки ситуації.

Важливо виокремити ключові риси саморегуляції: це процес, за допомогою якого людина впливає на свій фізіологічний стан і психоемоційне самопочуття; ефективність саморегуляції значною мірою визначається готовністю та прагненням особистості керувати власними емоціями, думками, переживаннями та поведінкою; здатність до саморегуляції не є вродженою, а розвиватися та вдосконалюватися протягом життя.

Саморегуляцію можна розглядати як інтегрований, системно організований психічний процес детермінації, побудови, підтримки і регулювання зовнішнього й внутрішнього впливу (самовпливу), спрямованого на досягнення обраних суб'єктом цілей. Це виражається в стимулюванні одних і гальмуванні інших особистісних потреб, дій та вчинків [4].

У структурі саморегуляції особистості зазвичай виокремлюють кілька основних складових: інформаційно-енергетичний компонент (забезпечує активацію фізіологічних процесів, необхідних для ефективного функціонування психіки); емоційно-вольовий компонент (охоплює індивідуальні якості та здібності, пов'язані з вольовими зусиллями); мотиваційно-вольовий компонент (акцентує увагу на значенні мотивації у процесах саморегуляції), особистісно-індивідуальний рівень (активізується коли потрібно змінити внутрішні установки, переконання, цінності та погляди).

Проведення психодіагностики саморегуляції особистості проводять з використанням таких методик: оцінка рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОА) «Адаптивність»; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова; опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД); індекс Життєвого стилю Р. Плутчика і Келлермана (1979); методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»; діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл); опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О.Я. Чебикіна та інші.

Основним завданням методів саморегуляції є усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги, підсилення мобілізації. Серед різних методів саморегуляції станів і їх модифікацій, виділяють основні чотири групи найбільш розроблених методів: нервово-м'язова (прогресивна) релаксація; аутогенне тренування; ідеомоторне тренування; сенсорна репродукція образів (метод образних уявлень).

Для управління психоемоційним станом здобувачам вищої освіти запропоновано до використання різні методи та прийоми саморегуляції:

- природні способи регуляції організму (тривалий сон, їжа, спілкування з природою і тваринами, масаж, рух, танці, музика тощо);
- інші способи саморегуляції (антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс тощо).

Відтак, саморегуляція це той механізм, завдяки якому забезпечується активізація та певне спрямування позиції суб'єкта, що здійснює оптимізацію психічних можливостей, компенсацію недоліків, регуляцію індивідуальних станів відповідно до завдань і умов діяльності

Використання психологічних методів для зміцнення системи саморегуляції вплине на здатність здобувачів вищої освіти усвідомлювати та аналізувати ситуацію, прогнозувати можливі труднощі, контролювати власну поведінку та вносити необхідні корективи в залежності від обставин.

В результаті застосування розглянутих методів відбувається зміцнення системи саморегуляції, що призводить до усунення емоційної напруженості, заспокоєння, ослаблення проявів стомлення та відновлення, підвищення психофізіологічної реактивності, що сприяє росту стресостійкості здобувачів вищої освіти.

Література:

1. Ситнік С. В., Мірошніченко О. М., Свіденська Г. М. Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти під час війни в Україні. *Габітус*. 2022. № 37. С. 48–51. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.37.8>
2. Кокун О., Дубчак Г. Особливості прояву стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, № 03 (11), 2016. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706218/1/STATIA-KOKUN-DUBCHAK.pdf>
3. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
4. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 20 (1), 2015. С. 154-161.
5. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. К.: Каравела, 2020. 418 с.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
7. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2017. 432 с.
8. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3-24.
9. Яцюк, М.В. (2023). Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. – 81 с.
10. Слободяник Н.В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи* Том 35 (74) № 4. 2024. С. 91-95. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.