

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

# Тези

**76-ї наукової конференції професорів,  
викладачів, наукових працівників,  
аспірантів та студентів університету**

**ТОМ 2**

**14 травня – 23 травня 2024 р.**

Вивчення психології даного вікового періоду, особливостей родинного спілкування, причин, що призводять до конфліктів у відносинах між батьками та дітьми на сьогодні є досить актуальним питанням.

*Література.*

1. Беженар Г. *Сім'я очима підлітків. Директор школи, ліцею, гімназії.* 2011. № 1. С. 32–38.

2. Демченко С. *Розвиток та стосунки у підлітковому віці (11-13 років). Тренінгові заняття для батьків. Психолог: Додаток до газ. "Шкільн. світ".* 2008. №15. С.18–22.

3. Жмайло І. *Взаємини підлітків. Психолог.* 2012. № 9. С. 18–20.

**УДК 159.947.3:[378:159.9-057.875**

*Г.Ю. Волошко, магістрантка  
Науковий керівник: В.В. Шевчук, к.псих.н., доцентка  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ**

Вітчизняними науковцями, які досліджували процес саморегуляції є: М. Боришевський, Н. Войтюк, І. Галян, Г. Качан, В. Чайка. Ними обґрунтовано важливі аспекти саморегуляції, звертаючи увагу, що саморегуляція є здатністю людини керувати собою на основі сприйняття та усвідомлення актів своєї поведінки; саморегуляція як професійно-важлива властивість; саморегуляція діяльності, яка здійснюється людиною як суб'єктом діяльності; система саморегуляції особистості, яка визначає специфічність форм її особистісної активності [2, с. 167].

Аналізуючи наукову, психологічну літературу зауважуємо, що найчастіше під поняттям «саморегуляція» розуміють цілісне функціонування живих систем різних рівнів організації і складності. Саморегуляція здійснюється в єдності енергетичних, динамічних і змістовно-сміслових аспектів. При всій багатоманітності видів виявлення саморегуляція має наступну структуру:

- прийнята суб'єктом мети її доцільної активності;
- модель умов діяльності;
- формат власне виконавчих дій;
- інформація про реально досягнуті результати;
- оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху;
- вирішення питання про необхідність і характер кореляцій діяльності.

Розглядаючи функціональну структуру саморегуляції психічних станів В. Москалець зауважує, що в основі знаходяться механізми саме регуляції окремого психічного стану. А досягнення мети такого стану здійснюється завдяки ланцюгу перехідних станів, яка супроводжується актуалізацією іншого стану.

Розглядати саморегуляцію як професійно важливу властивість, як необхідну складову розв'язання завдань психологічної практики у своїх роботах розглядає Н. Пов'якель. Саморегуляція визначається дослідницею як індивідуально створена система дій, заснованих на Я-концепції особистості і виступає засобом або системою засобів самосвідомості або самоорганізації з метою успішного вирішення завдань.

Б. Зейгарник [2, с. 169] виділяє два рівні саморегуляції:

1) операційно-технічний, пов'язаний із свідомою організацією дії за допомогою засобів, спрямованих на її оптимізацію;

2) мотиваційний, пов'язаний з організацією загальної спрямованості діяльності за допомогою свідомого управління своєю мотиваційно сферою.

На мотиваційному рівні виділено дві форми саморегуляції: саморегуляція як вольова поведінка і саморегуляція як складова частина діяльності переживання. Специфіка другої форми саморегуляції, на відміну від волі, полягає у спрямованості на гармонізацію мотиваційної сфери, усунення внутрішніх конфліктів та суперечностей на основі перебудови та породження нових смислів, тоді як воля спрямована насамперед на подолання перешкод на шляху досягнення цілі.

Як зазначає М. Варій, розглядаючи концепцію індивідуального стилю саморегуляції, система психічної саморегуляції має структуру, універсальну для різних видів активності людини. Водночас охоплює функціональні компоненти: цілі діяльності, модель значущих умов, програму виконавчих дій, критерії успішності, оцінювання результатів, корекцію. Індивідуальні особливості саморегуляції розділяються на категорії: індивідуальні особливості планування цілей (індивідуальні відмінності у розгляді, прийнятті, реалізації мети); особливості моделювання, що охоплює аналіз зовнішніх і внутрішніх чинників діяльності та виділення комплексу умов, що мають значення для досягнення мети; особливості прогнозування реалізації дій, необхідних для досягнення поставленої мети; особливості контролю, оцінювання та корекції активності [2].

В основі психоемоційної саморегуляції лежать переживання, уявлення, увага, пам'ять, досвід, самооцінка. Її рівень розвитку на пряму залежить від особливостей особистості. Саморегуляція забезпечує зміну емоційного стану, контроль над проявом почуттів, емоцій, реагування та демонстрування в принципі. Це дозволяє особистості бути повноцінним членом суспільства, без загрози бути виключеним з нього та можливістю для самореалізації. Тобто ми цілком можемо говорити про два аспекти

процесу самореалізації: довільний (свідомий) та мимовільний (неусвідомлений). Процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність управляти собою згідно з реалізацією поставленої мети, спрямовувати власну поведінку відповідно до вимог життя і професійних чи навчальних завдань.

#### *Література*

1. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога. Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. : 2003. 295 с.
2. Руденок А.І., Антонова З.О., Петяк О.В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 166–171.

**УДК 159.947.3:[378:159.9-057.875**

*В.Т. Логвиненко, магістрантка групи ФП-501  
Науковий керівник: В.В. Шевчук, к.псих.н., доцентка  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЯК З НИМ ВПОРАТИСЯ**

У сучасному суспільстві зростають вимоги до продуктивності та якості роботи працівників, яка можлива лише за умови професійної компетентності фахівця, його психологічного й фізичного здоров'я та психічної стійкості до появи й розвитку негативних станів, що можуть бути зумовлені стресогенністю життя та діяльності. Натепер професійні й родинні обов'язки більшості людей, незалежно від специфіки їхньої діяльності, пов'язані з великою відповідальністю, потребою швидкого прийняття рішення, самодисципліною, умінням зберігати працездатність в екстремальних умовах, емоційною віддачею, психологічним та інтелектуальним напруженням. Усе це може призводити до виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості, як наслідок, до її емоційного вигорання. У зв'язку з цим необхідний комплексний підхід до вирішення цієї проблеми. Необхідно відзначити, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним феноменом і сьогодні не існує однозначного розуміння його сутності.

За американським словником Мерріама-Вебстера, поняття «вигорання» вперше з'явилося в 30-х роках ХХ століття й позначало явище, коли спортсмени після тривалих тренувань і змагань виснажувалися та були нездатні надалі брати участь у змаганнях. Г. Фрейденберг 1974 року запропонував термін «вигорання працівників», а в 1976 році американською дослідницею К. Маслач використано термін