

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ТУРИЗМУ
ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ КНЛУ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ НАПН УКРАЇНИ ім. Г. С. КОСТЮКА



СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ

МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В УКРАЇНІ:
ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ
ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ**

1 листопада 2024 року

Київ – 2024

Психологічна допомога в Україні: проблеми підготовки та професійної діяльності фахівців. Матеріали науково-практичної конференції, 1 листопада 2024 року. Київ: Видавничий центр КНЛУ, 2024. 176 с.

Матеріали конференції присвячені сучасним проблемам підготовки психологів-практиків та актуальним напрямам їх професійної діяльності

**Відповідальні редактори: Олександр ЗІНЧЕНКО
Наталія КУЧЕРОВСЬКА**

Матеріали друкуються в авторській редакції.

© Видавничий центр КНЛУ, 2024

- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Co.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey, & A. Freud (Eds.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (pp. 77–175). London: The Hogarth Press.
- Jaspers, K. (1963). *General psychopathology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kierkegaard, S. (2013). *Fear and Trembling and The Sickness Unto Death*. Princeton University Press.
- Sullivan, H. S. (1964). *The fusion of psychiatry and the social sciences*. New York: Norton.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Андрійчук І.П.

*кандидат психологічних наук, доцент
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Гніздох Т.Р.

*Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка*

Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Тематика дослідження нерозривно пов'язана як з психолого-педагогічними, так і з соціально-психологічними викликами сучасності, такими як глобалізація комунікацій та соціальних зв'язків, пандемія COVID-19 та війна в Україні. Згадані проблеми здатні серйозно вплинути на психо-емоційний стан як дорослих громадян, так і підлітків, які до того ж переживають труднощі, що зумовлені особливістю даного віку.

Вагомий внесок у розробку проблеми саморегуляції особистості зробив М. Й. Боришевський (2010), який вважав, що механізми саморегуляції можуть базуватися на таких структурних компонентах як:

самооцінка – це результат розумових операцій (порівняння, аналізу та синтезу), в якому постійно присутній емоційний компонент (суб'єктивне переживання; домагання особистості – їх основна функція полягає у корекції прийнятих цілей, задач; соціально-психологічне очікування (очікувана оцінка), яка виконує функцію посередника між самосвідомістю особистості та її соціальним оточенням в процесі саморегуляції поведінки;

образ «Я» – як результат самопізнання; як головна мета життєдіяльності особистості; як психологічне утворення, яке забезпечує головну функцію

саморегуляції – функцію цілепокладання; як узагальнений, глобальний механізм саморегуляції на особистісному рівні.

Автор наголошував, що саморегуляція може здійснюватися при наступних умовах: коли індивід може адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію; перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації; переборювати безпосередні спонукання ради досягнення перспективної мети, за наявності у індивіда можливості виходити за межі реальної ситуації.

Основним лейтмотивом психічного розвитку в підлітковому віці є становлення нової, ще досить нестійкої, самосвідомості, зміна Я-концепції, спроби зрозуміти самого себе та свої можливості. У цьому віці відбувається становлення складних форм аналітико-синтетичної діяльності, формування абстрактного, теоретичного мислення. Дуже важливе значення має виникаюче в підлітка почуття приналежності до особливої «підліткової» спільноти, цінності якої є основою для власних моральних оцінок.

Спілкування в групі однолітків істотно впливає на розвиток особистості підлітка. Від стилю спілкування, від статусу серед однолітків залежить, наскільки підліток почуває себе спокійно, емоційно-комфортно, задоволено, якою мірою засвоює норми взаємин з однолітками. Саме в умовах спілкування з однолітками підліток постійно відчуває необхідність застосовувати на практиці певні норми поведінки. Таке спілкування вимагає високої емоційної напруги (Березюк, 2008).

Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно-значуще ставлення до інших людей визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій. У підлітків порівняно із молодшими школярами поліпшується вербальне позначення базових емоцій страху й радості.

Особливістю емоційного реагування є порівняно легке виникнення емоційної напруги. В цей період спостерігаються досить часті та тривалі афективні реакції. Особливістю афекту є повне поглинання, своєрідне звуження свідомості, коли емоції повністю блокують інтелектуальний план і відбувається їх розрядка у вигляді викиду. В підлітків у кризовий період часто зустрічається «афект неадекватності» – емоційна реакція більшої сили з незначного приводу, що пов'язано з протиріччям між низькою самооцінкою підлітка і високим рівнем домагань.

Таким чином, особливості прояву емоційних порушень: депресії, страху, тривожності, агресивності, стресу, мають негативний відтінок, але вони найбільш характерні для підліткового віку. Усі ці порушення супроводяться емоційною нестабільністю, болісними, важкими негативними емоційними переживаннями. Підліток відчуває незадоволеність своїм життям, вважаючи його неефективним. З вище сказаного можна зробити висновок про те, що підлітковий вік представляє собою період, коли вплив емоцій на становлення особистості найбільш очевидний. Переживання стають глибшими, pojawiaються більш стійкі почуття, емоційне ставлення до явищ життя стає довготриваліше. Значно ширше коло уявлень соціальної дійсності небайдуже підлітку і викликає у нього різні емоції. Саме в цей період у дитини

формуються духовні і моральні цінності, соціальні норми поведінки. Тому, підлітковий вік є фундаментальним у встановленні емоційної саморегуляції особистості.

ЛІТЕРАТУРА

- Березюк, Г. (2008) Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського університету*, 2, 20–23.
- Боришевський, М. (2010). *Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності*. Академвидав.

РЕГУЛЯТОРНІ ПАРАМЕТРИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Бабатіна С.І.

*кандидат психологічних наук, доцент
Київський національний лінгвістичний університет*

У фокусі нашої уваги, для дослідження асоційованого семантичного поля дефініції «Психічне здоров'я для мене це...» було розроблено гугл-форму для опитування респондентів, щодо розуміння і усвідомлення змісту досліджуваного конструкту. До опитування були залучені магістранти другого курсу навчання, спеціальності Психологія, денної та заочної форми навчання. Якісний склад вибірки складали здобувачі дорослого віку від 20 до 50 років, переважно працюючі і зайняті у суспільно-соціальному житті.

Наше життя на 70% складається з роботи. Впродовж життя через кожні сім років у людини змінюється основний вид діяльності (ігрова, навчальна, професійна). Діяльність є критерієм розвитку особистості. А якщо людина зайнята, то праця її має бути ефективною і продуктивною. Ефективність – це перш за все, співвідношення між досягнутим результатом і використаним ресурсом. Доросла, працююча особистість усвідомлює різницю між ефективністю праці і особистісною самоефективністю, адже це знання досвіду інших у сфері зайнятості (професійній, особистісній) і виміру власної результативності. Окреслимо, що є складовими параметрами самоефективності особистості: наявність власного досвіду (субсидіарна позиція); спостереження за іншими (інформальна та ініціативна самоосвіти за фахом); усвідомлення власних емоційних реакцій (вміння відрефлексувати афективну сферу).

Самоефективність і її складові це когнітивна платформа на котрій вибудовуються моделі поведінки та спілкування особистості, що в результаті дозволяє сформуватись у особистості самоповаги та сприйняття критики конструктивно.

Щодо зрілості особистості, то на поведінковому рівні можемо спостерігати життєву та особистісну гнучкість і коректність застосування модальних операторів «хочу», «можу», «треба» в залежності від цілей і обставин життя. Вміння контролювати себе, бути гнучким до обставин – це ті властивості

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ ТРАДИЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

<i>Бондаренко О. Ф.</i>	Теологічні витоки київської психологічної школи.	3
<i>Зінченко О. В.</i>	Підходи до інтерпретації феномену суб'єктності у вітчизняній психологічній науці . . .	5
<i>Кириленко В. Г.</i>	Історіогенез української психологічної думки про особистісний розвиток	7
<i>Косташ М. С.</i>	Категорія «розвиток особистості» в роботах українських психологів першої половини ХХ століття	9
<i>Микитенко А. В.</i>	Адаптація як чинник у мотивації навчальної діяльності учнів початкової школи: ретроспектива наукових поглядів	10
<i>Підчасов Є. В., Чепелєва Н. І.</i>	Місце і значення природнього експерименту у структурі широких експериментальних досліджень	12
<i>Турубарова А. В., Бобилєва Я. В., Федько С. Л.</i>	Гендерні стереотипи прояву агресії в європейських країнах та Україні	14
<i>Шпильова А. О.</i>	Культурно-орієнтований підхід в українській психології: історія та перспективи розвитку . . .	16
	Історія формування психологічної думки та освіти в Україні	18

СЕКЦІЯ 2. НАДБАННЯ ТА ВИКЛИКИ СУЧАСНОЇ ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

<i>Аль-Караді О.А.</i>	Психологічні концепції тривожності: огляд підходів	20
<i>Андрійчук І. П., Гніздох Т. Р.</i>	Особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці	22
<i>Бабатіна С. І.</i>	Регуляторні параметри психічного здоров'я особистості	24
<i>Бобчинець Л. І.</i>	Каламбуротерапія у навчанні	26
<i>Вишник О. О.</i>	Використання арт-терапії та цифрових технологій у процесі навчання та психологічної підтримки здобувачів початкової освіти	28