



ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

МАТЕРІАЛИ ІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РЕАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

МАТЕРІАЛИ ІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

18–19 листопада 2022 року



Вінниця

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ У ЮНАКІВ МОТИВАЦІЇ ДО ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Короцінська Ю. А.*

Виклики сьогодення ставлять перед юнаком багато складних задач: це і невизначеність щодо майбутнього через пандемію та війну в Україні, це втрати (дому, близьких, мрій та планів), це численні інформаційні атаки та розгойдування свідомості громадян України. Кожне з цих питань вимагає емоційної стійкості, здатності витримувати складні емоціогенні ситуації та зберігати психоемоційний стан у балансі. Це непрості виклики, але особистість юнака вирізняється з-поміж інших вікових періодів психологічною гнучкістю, певним життєвим досвідом, здатністю до саморозвитку.

Головним психологічним новоутворенням юнацького віку є усвідомлення свого місця в суспільстві, прагнення зрозуміти себе і свої можливості, тобто, власна «ідентичність». Юність вважається завершальною стадією персоналізації, коли з'являються рефлексія, життєві плани та готовність до самовизначення [3; 5].

Результатом структуруваного й організованого на попередніх вікових етапах процесу емоційної взаємодії юнака з навколишнім світом є формування емоційної зрілості як інтегрованої особистісної характеристики, що свідчить про високий рівень емоційної саморегуляції. В сучасній науковій літературі поняття регуляції емоцій (емоційної саморегуляції) трактується як сукупності психічних процесів, психологічних механізмів і регуляторних стратегій, які використовуються особою для збереження здатності до продуктивної діяльності в ситуації емоційного навантаження (емоціогенній ситуації), для забезпечення оптимального контролю над спонуканнями і емоціями, для утримання емоційного збудження на оптимальному для неї рівні [1; 2; 8]. Але саморегуляція емоцій — процес дуже складний і тісно переплетений з емоційно-вольовими якостями та когнітивними здібностями особистості. За свідченням сучасних вітчизняних та зарубіжних вчених,

* Старший викладач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

рівень емоційної саморегуляції відображає рівень особистісної організації юнака, його рівень зрілості та самостійності [3; 5; 6].

Розроблена нами модель емоційної саморегуляції юнака відображає взаємозв'язок наступних компонентів.

1. *Мотиваційного* (ієрархія потреб особистості, переважаюча мотивація до успіху чи до уникнення невдач, мотивація для пошуку шляхів керування власними емоціями);

2. *Когнітивного* (емоційна обізнаність, рефлексія та самоаналіз емоцій, усвідомлення емоцій інших);

3. *Поведінкового* (вольові процеси та система емоційного реагування — управління власними емоціями, управління емоціями інших, експресивність).

На наш погляд саме мотивація до саморегуляції юнака є визначальною у формуванні навичок емоційної саморегуляції, адже вона створює потребу пізнавати емоційний світ (як власний, так і світ оточуючих) та скеровує вектор саморозвитку в бік саморегуляції [4].

Мотивація до емоційної саморегуляції — це система внутрішніх та зовнішніх мотивів юнака, які спонукають його до пошуку ефективних шляхів керування власними емоціями, спрямування його особистісного саморозвитку в напрямку доцільності та адекватності власних емоційних проявів шляхом формування емоційної самосвідомості, емоційної компетентності та емоційної зрілості. Тільки якщо юнак бачить сенс у тому аби керувати власними емоціями, він буде готовий розвиватися у цьому напрямку.

Системний розвиток емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку варто розглядати як комплекс методів впливу на емоційну сферу й особистість юнацького віку загалом. Саме з цією метою ми розробили наступний комплекс заходів для розвитку в юнаків мотивації до емоційної саморегуляції.

1. *Тренінг формування мотивації до емоційної саморегуляції*. Ключовими техніками даного тренінгу є: техніки формування внутрішньої мотивації, техніки розвитку мотивації до успіху, прийоми самомотивації, техніка емоційного коучингу, організаційно-діяльнісна гра.

2. *Самостійна робота*, що включає ведення щоденника емоцій, засвоєння та практикування технік саморегуляції емоцій, серед яких варто виділити: техніки когнітивно-поведінкової терапії, техніки м'язової релаксації та майндфулнесс, дихальні техніки, техніки кататимно-імагінативної терапії, арт-терапії.

3. *Просвітницькі заходи для юнаків* із залученням фахівців з медицини, бізнесу та відомих особистостей, метою яких є розширення уявлення осіб юнацького віку про вплив емоцій на здоров'я, працездатність і самореалізацію. Тематика зустрічей: «Фізіологія емоцій», «Вплив емоцій на здоров'я», «Як керування емоціями допомагає досягти успіху?», «Емоційність: перевага чи перешкода?», «Емоції та спорт» тощо. Як наслідок очікується формування стійкої мотивації до емоційної саморегуляції та отримання позитивного підкріплення з цієї теми.

4. *Лекторій для викладачів вузу* щодо особливостей емоційної сфери осіб юнацького віку з метою надання соціально-психологічної підтримки. Метою такого програмного заходу є сприяння встановленню емоційного контакту викладачів зі студентами, профілактика конфліктів і непорозумінь у системі «викладач-студент» та створення атмосфери довіри й безпеки в стінах вузу. Забезпечення базових емоційних потреб особистості в безпеці та прийнятті сприятиме створенню довірливого середовища й мотивуватиме осіб юнацького віку до саморозвитку. Крім того, це дає змогу викладачам відстежувати емоційний стан студентів і надавати ефективний зворотній зв'язок як самим студентам, так і куратору проекту.

5. *Просвітницькі заходи у форматі «рівний-рівному» для однолітків і студентів* молодших курсів з метою актуалізації знань та закріплення практичних навичок емоційної саморегуляції. Тематика заходів: «Психологія емоцій», «Як долати власні страхи?», «Що робити, коли відчуваєш гнів?», «Приручи емоцію», «У гармонії з собою та оточенням» тощо.

Ключовим напрямком в даній групі заходів ми обрали заходи, спрямовані на формування мотивації до емоційної саморегуляції.

Головними завданнями перерахованих заходів, спрямованих на розвиток мотивації до емоційної саморегуляції юнаків, є:

- актуалізація потреб в саморозвитку та самомотивації;
- підвищення значущості навичок емоційної саморегуляції у житті юнака;
- постановка цілі навчитися регулювати власні емоції та засвоєння чіткого алгоритму дій в емоціогенних ситуаціях;
- актуалізація цінностей та особистих цілей з метою посилення самомотивації до емоційної саморегуляції;
- актуалізація потреб соціального прийняття та зміцнення соціальних зв'язків через емоційну саморегуляцію;

- моделювання юнаками власної емоційної поведінки та розвиток здатності передбачити наслідки своїх дій;
- звільнення від негативних емоцій та опрацювання попереднього негативного досвіду емоційної саморегуляції;
- розширення досвіду конструктивної емоційної взаємодії в осіб юнацького віку;
- отримання та закріплення позитивного досвіду володіння власними емоціями.

Важливо відмітити, що дана програма розвитку мотивації до емоційної саморегуляції орієнтується на психологічні особливості та соціальну ситуацію розвитку юнаків. Також вона є багатоступінчастою, адже дозволяє охопити як психоедукаційний аспект (знання та вміння), так і глибинний — цілі, цінності, мотиви саморозвитку, соціальну взаємодію.

Список використаної літератури:

1. *Гаврилькевич В. К.* Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; за ред. академіка С. Д. Максименка. Т. X, част. 5. К.: Главник, 2008. 608 с. С. 108–115.
2. *Зарицька В. В.* Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. «Психологія». 2010. № 6. С. 33–37.
3. *Кравчук С. Л.* Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 26. С. 308–325.
4. *Нікітіна. І. В.* Розвиток мотивації студентів. Практикум [Електронний ресурс]: навч. посіб. К.: НУХТ, 2017. 326 с.
5. *Рева О. М.* Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.
6. *Чебикін О. Я., Павлова І. Г.* Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. Спецвипуск II: Психологія особистості: досвід минулого-погляд у майбутнє. 2005. № 5–6. С. 180–186.

7. Goleman D. Leadership: The Power of Emotional Intelligence. Bantam Books Inc. 358 p. 2007.
8. Gross, J.J., & Thompson, R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press, 3–24. 2007.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОСТАВЛЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Худа М. Б^{*}, Оверчук В. А^{**}.

Статтю присвячено теоретичному аналізу основних підходів щодо визначення сутності психологічного феномену самоствавлення особистості в юнацькому віці. Розглянуто особливості самоствавлення як однієї зі складових категорії самосвідомості. Проаналізовано вплив гендерних стереотипів на формування самоствавлення в юнацькому віці. Розглянуто основні характеристики самоствавлення. Зазначено, що самоствавлення становить собою складний феномен, динамічну ієрархічну систему, що містить в собі взаємоперетворювані, різними способами пов'язані та ієрархічно влаштовані підсистеми. Проаналізовано специфіку вивчення феномену самоствавлення у вітчизняній та зарубіжній психології.

У психолого-педагогічній літературі юнацький вік вважається періодом інтенсивного розвитку самосвідомості особистості. На думку дослідників, цей процес детермінований внутрішніми закономірностями розвитку та об'єктивними обставинами, у яких відбувається становлення особистості [1]. Однією з найважливіших особливостей соціального і психологічного буття людини є її ставлення до самої себе, до своїх вчинків,

^{*} Здобувачка спеціальності «Психологія», Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна

^{**} Доктор економічних наук, кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця, Україна