



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

*Володимир Шахов, доктор педагогічних наук, професор кафедри
практичної психології*

*Анна Джихур, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SELF-REGULATION OF ADOLESCENT BEHAVIOR IN WARTIME

*Volodymyr Shakhov, doctor of pedagogical sciences, professor, department of
practical psychology, MSU*

Anna Dzhykhur, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглянуто психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків у воєнний час. Визначено їх роль у збереженні психічної рівноваги, подоланні стресових ситуацій та забезпеченні адаптації до кризових умов. Окреслено провідні механізми саморегуляції: когнітивні, емоційні, мотиваційно-ціннісні, вольові та соціально-регулятивні.

Ключові слова: саморегуляція, підлітки, психологічні механізми, війна, адаптація.

Abstract. The article examines the psychological mechanisms of self-regulation of adolescents' behavior in wartime. Their role in maintaining mental balance, coping with stress, and ensuring adaptation to crisis conditions is highlighted. The main mechanisms of self-regulation are outlined: cognitive, emotional, motivational-value, volitional, and social-regulatory.

Key words: self-regulation, adolescents, psychological mechanisms, war, adaptation.

Сучасні реалії українського суспільства позначені воєнними подіями, які докорінно змінюють умови життя дітей та підлітків. Війна створює численні загрози фізичній та психологічній безпеці, посилює рівень стресу, породжує відчуття невизначеності та втрати контролю над власним майбутнім. У таких умовах особливого значення набувають психологічні механізми саморегуляції поведінки, які забезпечують здатність підлітків адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігати психічну рівновагу та здійснювати конструктивний вибір поведінкових стратегій.

Проблема саморегуляції у підлітковому віці завжди була в центрі уваги психології розвитку, оскільки саме цей період характеризується формуванням особистісної автономії, становленням ціннісних орієнтацій, розвитком вольової сфери та здатності до свідомого контролю власних дій. Водночас, воєнний контекст істотно ускладнює ці процеси, підвищуючи ризики дезадаптивних реакцій: тривожності, агресивності, уникнення соціальних контактів, залежної поведінки тощо.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що сучасні воєнні події в Україні створили нову соціально-психологічну реальність для підлітків. Вони стикаються з підвищеним рівнем стресу, загрозами безпеці, втратою стабільного соціального середовища та невизначеністю майбутнього. Ці фактори ускладнюють розвиток їхньої особистості та формування зрілих моделей

поведінки. У таких умовах особливого значення набувають психологічні механізми саморегуляції, які дозволяють зберегти внутрішню рівновагу, долати кризові ситуації та адаптуватися до нових життєвих умов.

Недостатність сформованих механізмів саморегуляції може призводити до дезадаптивних реакцій агресії, тривожності, уникання, зловживання гаджетами або залежнісної поведінки. Водночас розвиток саморегуляції сприяє підвищенню життєстійкості, конструктивному подоланню стресу та становленню зрілої ідентичності підлітка. Саме тому вивчення психологічних механізмів саморегуляції поведінки у воєнний час є важливим як у науковому, так і в соціально-практичному аспекті.

Проблематика саморегуляції поведінки є предметом уваги багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Класичні підходи до розуміння регуляції та саморегуляції поведінки закладені у працях Л. Виготського та С. Рубінштейна, які розглядали її як ключову умову розвитку особистості [1, с. 83]. Вагомий внесок у дослідження механізмів саморегуляції зробили О. Конопкін, В. Іванніков, О. Чебикін, які аналізували вольові та емоційні аспекти цього процесу [2, с. 123].

Сучасні українські науковці, зокрема І. Бех, М. Боришевський, Т. Титаренко, наголошують на ролі ціннісних орієнтацій, самосвідомості та життєстійкості у розвитку саморегуляції підлітків [2, с. 124].

У контексті воєнних реалій особливого значення набувають дослідження стресових чинників та копінг-стратегій молоді, проведені Ю. Клейбергом, Т. Говорун, а також міжнародні напрацювання ВООЗ та UNICEF, спрямовані на підтримку психічного здоров'я дітей і підлітків [5].

Окремо варто відзначити роботи сучасних зарубіжних дослідників, таких як J. Gross (модель емоційної регуляції), D. Siegel (концепція «мозку підлітка»), С. Dweck (теорія установок), які показують важливість поєднання когнітивних і соціально-поведінкових механізмів у формуванні здатності до саморегуляції [8, с. 77-78].

У сучасній психології поняття саморегуляції трактується як складний багаторівневий процес, що забезпечує узгодження внутрішніх станів особистості з вимогами зовнішнього середовища та власними цілями. За визначенням О. Конопкіна, саморегуляція це «система внутрішніх психічних процесів, які забезпечують організацію та контроль свідомої активності суб'єкта, спрямованої на досягнення мети» [1, с. 83]. По суті, саморегуляція виступає інтегративним механізмом, що поєднує когнітивні, емоційні та вольові компоненти діяльності.

Т. Титаренко підкреслює, що саморегуляція у підлітковому віці є «центральною фактором життєстійкості та адаптації до кризових обставин», адже саме в цей період особистість активно опановує стратегії контролю власних емоцій і поведінки [2, с. 123]. Подібний підхід підтримує М. Боришевський, який визначає саморегуляцію як «усвідомлену здатність особистості до постановки цілей, планування і контролю поведінки відповідно до ціннісних орієнтацій» [2, с. 124].

У психологічному словнику поняття «саморегуляція» трактується як процес свідомого управління людиною власними психічними станами та

поведінкою, що забезпечує узгодження внутрішніх потреб із зовнішніми умовами діяльності та спілкування [10, с. 352-353]. У більш сучасних тлумаченнях наголошується, що саморегуляція включає планування, контроль і корекцію власної активності, а також здатність особистості підтримувати психічну рівновагу в різноманітних життєвих обставинах [9]. Отже, саморегуляція розглядається як інтегративний механізм особистості, який поєднує когнітивні, емоційні та вольові процеси, забезпечуючи ефективно пристосування до вимог середовища й реалізацію власних цілей.

Зарубіжні автори акцентують увагу на різних аспектах цього феномену. Зокрема, А. Бандура розглядає саморегуляцію через призму соціально-когнітивної теорії, наголошуючи на важливості самоспостереження, самооцінки та самопідкріплення у формуванні поведінкових стратегій [7, с. 3]. Дж. Гросс [7, с. 4] пов'язує саморегуляцію з механізмами емоційного контролю, які включають переоцінку ситуацій, зміну фокусу уваги та модифікацію реакцій.

І. Бех, Л. Долинська, О. Чебикін наголошують, що механізми саморегуляції це функціональні утворення особистості, які забезпечують внутрішнє узгодження потреб, мотивів, цілей і поведінкових актів [1, с. 86].

До ключових психологічних механізмів відносять:

- ціннісні орієнтації (визначають морально-сміслові рамки поведінки);
- рівень домагань (прагнення досягати результатів, співвіднесених із власними можливостями);
- локус контролю (усвідомлення власної відповідальності за події життя);
- мотивацію схвалення та потребу у визнанні;
- самооцінку як основу внутрішнього контролю;
- вольові процеси (цілеспрямованість, самоконтроль, здатність долати перешкоди).

У підлітковому віці саме ці механізми стають визначальними для формування здатності до адекватної поведінки в умовах підвищеної емоційної напруги. Як зазначає О. Хміляк, підлітки з нестабільною емоційною сферою особливо потребують розвитку когнітивних і емоційних механізмів саморегуляції, адже без цього їхня поведінка схильна до імпульсивності та дезадаптивних реакцій [8, с. 76-77].

Слід наголосити, що підлітковий вік розглядається Е. Еріксоном, Д. Сігелом, К. Двеком як критичний етап становлення ідентичності. У цей час відбувається пошук автономії, розвиток здатності до самостійного прийняття рішень, формування власних моральних орієнтирів. Д. Сігел у своїй концепції «мозку підлітка» доводить, що незрілість префронтальної кори ускладнює контроль імпульсів, що пояснює емоційну нестабільність і необхідність посиленого розвитку механізмів саморегуляції [11, с. 4].

У науковій літературі саморегуляція поведінки розглядається як багаторівневий процес, що інтегрує когнітивні, емоційні та вольові компоненти особистості. Дослідники підкреслюють, що вона забезпечує свідоме спрямування дій відповідно до цінностей та цілей індивіда [2, с. 124]. У воєнний час це визначення набуває особливої актуальності, оскільки йдеться не лише про

організацію повсякденної поведінки, а й про здатність підлітків контролювати імпульси страху й тривоги, знаходити внутрішні ресурси для адаптації та виживання. Зарубіжні підходи [6, с. 53-54] показують, що ключовими механізмами виступають самоспостереження, переоцінка ситуацій та формування конструктивних стратегій реагування, які в умовах війни виконують функцію психологічного захисту й підвищення життєстійкості.

Війна створює для підлітків унікальний соціально-психологічний контекст, у якому звичні механізми внутрішньої рівноваги часто виявляються недостатніми для забезпечення психічної стабільності. Постійні загрози фізичній безпеці, втрата близьких, вимушене переселення, руйнування звичного соціального середовища та розрив міжособистісних зв'язків формують середовище хронічного стресу, що суттєво впливає на розвиток особистості. У цих умовах саморегуляція набуває особливого значення, постаючи не лише як механізм становлення підлітка, але й як психологічний ресурс виживання та адаптації до екстремальних умов [11, с. 4].

Дані міжнародних організацій підтверджують, що підлітки, які володіють сформованими навичками емоційної регуляції, демонструють вищий рівень стресостійкості, нижчу схильність до агресивної чи девіантної поведінки, а також кращу соціальну адаптацію у кризових ситуаціях [11, с. 5]. Українські психологи [2, с. 124] підкреслюють, що у воєнних умовах провідними стають такі механізми: когнітивна переоцінка травматичних подій, розвиток внутрішнього локусу контролю та формування навичок конструктивного подолання тривожності.

З огляду на складність та багатовимірність впливу воєнного середовища на психіку підлітків, доцільним є виокремлення основних психологічних механізмів саморегуляції, що забезпечують адаптивну поведінку в умовах кризових обставин. Ключовими механізмами саморегуляції підлітків у воєнний час є:

1. *Когнітивні механізми.* До них належить рефлексія, усвідомлення власних емоційних і поведінкових станів, здатність до переоцінки травматичних подій. Когнітивна гнучкість дозволяє підліткам модифікувати ставлення до стресових ситуацій і знижувати їхній руйнівний вплив. Д. Сігел доводить, що саме когнітивна переробка досвіду є критичною для подолання імпульсивних реакцій у кризових умовах.

2. *Емоційні механізми.* Ці механізми пов'язані з умінням контролювати інтенсивність негативних емоцій і підтримувати внутрішній баланс. За моделлю Дж. Гросса (2007), емоційна регуляція охоплює зміну фокусу уваги, когнітивну переоцінку та модифікацію поведінкових реакцій. У підлітковому віці це особливо важливо, оскільки емоційна сфера є ще недостатньо стабільною.

3. *Мотиваційно-ціннісні механізми.* Йдеться про орієнтацію на життєві цілі та прагнення досягати результатів попри зовнішні труднощі. Як показують результати дослідження, підлітки з високим рівнем домагань і внутрішньою мотивацією легше долають наслідки стресових подій і демонструють кращу адаптацію.

4. *Вольові механізми.* До них належить розвиток цілеспрямованості, витримки та здатності протидіяти деструктивним імпульсам. В умовах війни ці

механізми набувають особливого значення, оскільки підлітки часто опиняються перед вибором між конструктивними та деструктивними моделями поведінки. Сформованість вольової сфери визначає здатність зберігати дисципліну, уникати ризикованих дій та вміння долати фрустрацію.

5. *Соціально-регулятивні механізми.* Ця група механізмів забезпечує залучення до соціальних відносин та отримання підтримки від значущих інших батьків, однолітків, педагогів. У воєнний час соціальна взаємодія виконує роль буферного фактора, що знижує відчуття ізоляції та підвищує рівень психологічної безпеки [10, с. 353].

Зауважимо, у воєнних умовах особливо активізуються психологічні механізми саморегуляції, адже саме вони допомагають підліткам зберігати відчуття внутрішньої безпеки й цілісності. Досвід втрати, соціальна ізоляція, вимушене переселення чи інші травматичні фактори створюють потребу у пошуку внутрішніх ресурсів, які здатні забезпечити емоційну рівновагу та психологічну стійкість. Саморегуляція в таких ситуаціях виступає не лише способом адаптації до складних реалій, але й умовою подальшого особистісного зростання.

І. Петухова, М. Зашупінська, Л. Клевець наголошують, що одним із провідних чинників розвитку саморегуляції є рефлексивність уміння аналізувати власні переживання та вчинки. Розвинена здатність до рефлексії допомагає підліткам краще усвідомлювати причини власної тривоги чи страху та, своєю чергою, знижує ризик імпульсивних або деструктивних дій. В умовах війни це стає особливо значущим, оскільки дозволяє не лише мінімізувати негативні емоційні стани, а й сприяє формуванню особистісної зрілості та емоційної витривалості [2, с. 127-128]. Крім того, важливим аспектом є здатність підлітків переходити від руйнівних стратегій реагування до конструктивної діяльності пошуку соціальної підтримки, позитивного переосмислення ситуації, планування майбутніх кроків навіть у кризових обставинах. Такі навички не тільки зменшують рівень психологічної напруги, але й формують стійкі копінг-стратегії, що забезпечують довготривалу адаптацію.

Формування психологічних механізмів саморегуляції у підлітків у воєнних умовах має подвійний характер: виконує захисну функцію, мінімізуючи вплив стресових факторів; сприяє особистісному зростанню, формуванню життестійкості та розвитку адаптивних копінг-стратегій. Саморегуляція дозволяє підліткам знижувати інтенсивність негативних переживань; адаптуватися до нових соціальних умов (нова школа, переселення, інтеграція в інші спільноти); розвивати життестійкість і здатність протистояти травматичним подіям; зберігати орієнтацію на особистісний розвиток навіть у кризових умовах.

Отже, психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків у воєнний час можна визначити як систему когнітивних, емоційних, мотиваційно-ціннісних, вольових та соціально-регулятивних процесів, що забезпечують адаптивне реагування на екстремальні ситуації, сприяють збереженню психічної рівноваги та підтримці психологічного благополуччя. Їхнє цілеспрямоване формування та підтримка є одним із пріоритетних завдань сучасної психології розвитку та практичної психологічної допомоги в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(1). С. 82–87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3%281%29__16
2. Петухова І., Зашупінкова М., Клевець Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 68 (4). С. 123–129.
3. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергєєнкова/ За ред. Н.А.Побірченко. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
4. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
5. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати: веб-сайт. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxologpsuxolohichnapidtrumkamentalnezdorovja/6715242.html>
6. Тимошик Є. А., Бурчак І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2022. №15. С. 52–61.
7. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися: веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/219091-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspokoitisa>
8. Хміляр О. Ф. Регуляція поведінки особистості символом: теоретико-методологічний аспект. *Психологічний часопис Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. №1 (5). С. 76–87
9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007.
11. Шахов В. І. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків у воєнний час. Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 24 квіт. 2025 р. / за заг. ред. О. А. Голюк. Київ : МДУ, 2025. С. 352–354.
12. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни: веб-сайт. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pidchas-viiny>

ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЖІНОК

*Леніна Задорожна-Княгницька, доктор педагогічних наук, професор,
декан психолого-педагогічного факультету*

*Наталія Друян, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

WOMEN'S SELF-ESTEEM: CHARACTERISTICS OF SOCIO- PSYCHOLOGICAL FACTORS

*Lenina Zadorozhna-Knyagnitska, doctor of pedagogical sciences, professor,
dean of the faculty of psychology and pedagogy*

Natalya Druian, master's student in Psychology

Анотація. У статті розкрито чинники, що впливають на самооцінку жінок. Представлено детальну характеристику внутрішньоособистісних та міжособистісних, соціокультурних та інституційних чинників, розкрито їхній вплив на формування самооцінки.

Ключові слова: самооцінка, самоефективність, локус контролю, рефлексія, резилієнс, соціальна підтримка, гендерні чинники.