

### Список літератури

1. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Інформаційний бюлетень про кібербулінг: Поширені причини кібербулінгу. Дослідницький центр кібербулінгу.
2. Ковальські, Р. М., Джуметті, Г. В., Шредер, А. Н. та Латтаннер, М. Р. (2014). Знуцання в цифрову епоху: Критичний огляд та мета-аналіз досліджень кібербулінгу серед молоді. Психологічний вісник, 140(4), 1073-1137.
3. Національна рада з питань запобігання злочинності. (n.d.). Кібербулінг. Отримано з <https://www.ncpc.org/topics/cyberbullying/>
4. Пачін, Д. В., та Хіндуджа, С. (2019). Запобігання кібербулінгу: Політичні рекомендації, засновані на дослідженнях, щодо зменшення переслідувань в Інтернеті. Національна академія преси.
5. Сміт, П. К., Махдаві, Я., Карвальо, М., Фішер, С., Рассел, С. та Тіппетт, Н. (2008). Кібербулінг: Його природа та вплив на учнів середньої школи. Журнал дитячої психології та психіатрії, 49(4), 376-385.
6. Translated with [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (free version)  
*Науковий керівник: Леся ХОМЕНКО-СЕМЕНОВА,  
канд. педаг. наук, доцент*

УДК 159.947:159.9-057.875(043.2)

**Ольга СЕМЕГЕН**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ**

Регуляція своєї поведінки і діяльності, в тому числі емоційних та вольових процесів, є однією з основних функцій психіки, особливо важливих для людини як розумної соціальної істоти. Воля і емоції відображають навколишній світ та спрямовані на засвоєння знань, умінь і навичок. Сутність волі полягає у свідомій організації та саморегуляції людиною своєї поведінки та діяльності, вона спрямована на цілеспрямоване подолання особистістю труднощів на шляху до досягнення певної мети.

Процес вольової саморегуляції будується на принципах релаксації, візуалізації та самонавіювання. Процес релаксації допомагає відновити роботу організму на фізичному та психічному рівнях, створити умови для мобілізації пізнавальних процесів. Візуалізація допомагає аналізувати отриману від різних систем організму інформацію і створити образ, мету.

Самонавіювання вже полягає в наданні підтримки самому собі, створенні мотиваційних сил для ефективного подолання труднощів на шляху до поставлених цілей. [2]

Рівень оволодіння власною поведінкою і діяльністю залежить від таких аспектів, як наполегливість та самовладання. Наполегливість характеризує силу намірів людини, вона властива працездатним та цілеспрямованим людям. Однак, надмірна наполегливість може привести до втрати гнучкості, а недостатня – до лабільності і непослідовності. Контроль емоційних реакцій та станів визначає самовладання. Високий рівень цього показника властивий стійким, спокійним і впевненим людям, які, однак, часом схильні до самообмеження і перенавантаження. За відсутності достатнього самовладання людина стає спонтанною та імпульсивною у своїх діях, вразливою і образливою. [1]

Для дослідження особливостей вольової саморегуляції студентів психологів нами була застосована методика А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції», яка дозволяє визначити рівень наполегливості та самовладання, що є складовими вольової саморегуляції та виокремити імовірні поведінкові характеристики. Результати дослідження серед студентів психологів показали, що з двадцяти респондентів 35% мають високий рівень, 5% середній рівень та 60% низький рівень вольової саморегуляції. Наявність у більшості респондентів низького рівня вольової саморегуляції свідчить про те, що опитані - чуттєві особи, емоційно нестійкі, ранимі, невпевнені у собі, загальний фон активності знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Отримані результати за наступною шкалою «Наполегливість» розподілилися наступним чином: у 20% респондентів був отриманий високий рівень, у 25% респондентів середній рівень, а у 55% низький рівень вираженості. Відповідно до отриманих даних наполегливість у студентів психологів розвинена в цілому на низькому рівні, а середній та високий рівень був майже у однакової кількості респондентів. Можемо припустити, що на отримані результати ймовірно вплинуло емоційне виснаження студентів під час дослідження, яке збіглося з екзаменаційною сесією та на тлі цього зниження активності та підвищення втоми. Одночасно 35% студентів психологів показали високий рівень за шкалою «Самовладання», 45% середній рівень та 20% низький рівень, відповідно. Враховуючи змістове наповнення шкали «Самоконтроль», яке полягає у відображенні рівня вільного контролю емоційних реакцій і станів, можемо

дійти до висновку, що більшість студентів впевнені у собі, готові до сприйняття нового та готові до нового та неочікуваного.

Отже, вольова саморегуляція забезпечує цілеспрямованість та вмотивованість особистості, розвиток адекватних реакцій на стресові фактори та здатність їх використовувати у процесі своєї життєдіяльності, зокрема у навчанні. Таким чином, розвиток вольової саморегуляції сприяє кращому процесу навчання та професійному становленню студентів психологів, допомагає визначитися з цілями та долати перешкоди.

### **Список літератури**

1. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. Актуальні питання гуманітарних наук. 2013. Вип. 4. С. 238-245. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2013\\_4\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_31).

2. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2013. Том 2. Випуск №10(91). С. 316-320. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/64.pdf>

*Науковий керівник: Наталія ДЕМЧЕНКО,  
канд. пед. наук, доцент*

УДК 159:332 (043.2)

**Оксана СІРАК-КОНДРАТЬЄВА**

*ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ПРЕДСТАВНИКІВ СЕРЕДНЬОГО БІЗНЕСУ У КОНТЕКСТІ ЗРУШЕНЬ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩА ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

В умовах переходу при постійній змінюваності моделей господарської діяльності, ведення бізнесу, зрушення повністю створених роками моделей роботи підприємств, Україна та бізнес постали перед новими викликами, які випробовують на міцність економіку, що було спричинено воєнним станом та глобальною економічною кризою в світі. На сьогодні, як ніколи трудовий потенціал відіграє вирішальну роль у визначенні майбутнього країни. У контексті викликів глобалізації актуалізується пошук нових парадигм соціального розвитку [1], особливої значущості набувають проблеми професійного становлення особистості, розвитку її творчого потенціалу

Перед сучасним бізнесом саме зараз постає завдання максимально створити умови для запобігання повного падіння економіки держави і