

Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

Державний податковий університет

Запорізький національний університет

Рівненський державний гуманітарний університет

Державне некомерційне підприємство
«Державний університет «Київський авіаційний ІНСТИТУТ»
Факультет наук про Здоров'я
Кафедра авіаційної психології та управління людським фактором

Середня загальноосвітня школа №166 м. Києва

Гімназія №126 Дніпровського району м. Києва

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ ДО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ»

Збірник матеріалів
ІІ науково-практичного круглого столу
11 грудня 2025 року

КИЇВ – 2025

УДК 159.9 (043.2)
ББК 88.4я43
А 43

Рецензенти:

Волошина В.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теоретичної та консультативної психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

Вольнова Л.М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 7 від 29 грудня 2025 р.)

Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів: збірник матеріалів учасників ІІ науково-практичного круглого столу (11 грудня 2025 року, м. Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Матяш-Заяц Л.П., Темрук О.В. – Київ, 2025. – 94 с.

Збірник містить матеріали доповідей учасників круглого столу та охоплює низку проблемних питань, які стосуються актуальних проблем фахової підготовки психологів, психологічних особливостей конфліктної поведінки особистості, психологічних засад управління конфліктами у сучасних умовах, можливостей психологічного консультування у врегулюванні конфліктів, медіації як технології управління конфліктами, емоційної складової у міжособистісній взаємодії у сучасних умовах, психологічних особливостей переживання криз в умовах війни, психологічних аспектів вирішення міжособистісних конфліктів у освітньому середовищі, управління конфліктами як умови збереження ментального здоров'я особистості, використання потенційних можливостей внутрішньоособистісних конфліктів задля особистісного зростання.

© Колектив авторів, 2025

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

3. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості : монографія. Київ : ІП НАПН України, 2022. 164 с.
4. McGarvie S. Emotional Regulation: 5 Evidence-Based Regulation Techniques. Positive Psychology : annual collection. 2025. № 1. P. 18–26.
5. Mouatsou C., Koutra K. Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. Current Psychology. 2023. Vol. 42, № 1. P. 734–747.

Ольга Сидоренко
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психосоматики та психології здоров'я
УДУ імені Михайла Драгоманова

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ЕФЕКТИВНОЇ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Актуальність проблеми. У ситуації соціальних змін, підвищеного емоційного напруження та трансформації способів комунікації, пов'язаних із цифровими технологіями, емоційна регуляція стає важливою умовою психологічної стійкості та конструктивної взаємодії. Вона визначає якість взаємодії між людьми, рівень довіри, ефективність комунікації та здатність підтримувати стабільність у стосунках. Підвищений рівень стресу в суспільстві актуалізує потребу в конструктивних способах емоційного реагування та взаємопідтримки.

Огляд літератури з проблеми. Питання емоційної регуляції широко представлено у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях (Я. Амінєва, І. Періг, Т. Іванова, О. Милославська, М. Тесленко, J. Gross, S. Koole, J. Mayer, R. Thompson та ін.). У сучасних теоретичних підходах емоційну регуляцію описують як комплекс психічних процесів, що забезпечують усвідомлене коригування або подолання актуального емоційного стану. Разом із тим у науковій літературі підкреслюється ситуативний характер емоцій, їх часові

межи та можливість їх прояву як у позитивних, так і в негативних формах [2; 6; 8; 9; 10].

Емоційна регуляція сприяє мобілізації психологічних ресурсів і підтримує здатність особистості ефективно діяти в складних чи загрозливих ситуаціях. Значна увага приділяється її зв'язку з резильєнтністю та особливостями саморегуляції: за умов низького рівня резильєнтності зростає ризик виникнення психологічної регресії та емоційної нестійкості, що ускладнює адаптацію до стресових умов і може негативно позначатися на взаємодії між людьми [2, с. 246].

Вагоме значення для розуміння емоційної регуляції має процесуальна модель Дж. Гросса [6], у якій регуляція трактується як низка послідовних процесів, що впливають на виникнення, перебіг і прояв емоційних реакцій. У цій моделі передбачена можливість впливу на емоцію ще до її формування (шляхом вибору ситуації або переорієнтації уваги), а також після появи емоцій через переосмислення події чи зміну поведінкових і фізіологічних реакцій. Це дозволяє розглядати емоційну регуляцію як динамічний і багаторівневий механізм.

Проблема емоційної регуляції тісно пов'язана з життєстійкістю, оскільки здатність підтримувати емоційний баланс у складних умовах значно підсилює можливості людини адаптуватися до змін, протистояти стресу та долати критичні ситуації [4, с. 22]. Порушення механізмів регуляції підвищує внутрішню напругу, призводить до емоційної нестабільності і збільшує ризик психологічного виснаження [5].

Окрему увагу науковці звертають на неконструктивні стратегії емоційної регуляції. Однією з найбільш поширених є пригнічення емоцій, зовнішні прояви людина стримує, але внутрішнє емоційне напруження зростає, що ускладнює комунікацію та викликає непорозуміння між учасниками взаємодії [2].

Виклад основного матеріалу. Емоційна регуляція охоплює широкий спектр внутрішніх і зовнішніх процесів, які дозволяють людині спостерігати

за власними переживаннями, оцінювати їхній вплив та добирати способи вираження відповідно до вимог ситуації. Регуляторні механізми можуть відбуватися як автоматично, так і на рівні свідомого контролю: у деяких випадках емоційне реагування врівноважується, а іноді потребує вольового зусилля щоб стримувати імпульсивні дії чи, навпаки, для відкритого прояву емоцій [7].

Важливою умовою ефективної міжособистісної взаємодії є здатність розпізнавати емоційні сигнали партнерів та правильно їх інтерпретувати. Розуміння емоцій як значущого інформаційного джерела сприяє кращому усвідомленню намірів співрозмовника, знижує імовірність виникнення конфліктів та зміцнює міжособистісні зв’язки. Регулювання власних емоційних станів також розглядається як індикатор психічного благополуччя та рівня соціально-психологічного розвитку [8; 9].

Варто відзначити, що емоційна регуляція є важливою умовою професійної та життєвої стійкості. Контроль емоцій у складних ситуаціях сприяє ефективній адаптації до змін, активує внутрішні ресурси та допомагає долати труднощі. Дослідження вказують на те, що соціальна підтримка, уміння вирішувати проблеми та розвинуті стратегії емоційної регуляції підсилюють здатність людини переживати критичні події та зберігати психологічний баланс [1].

У міжособистісній взаємодії емоційна регуляція проявляється через різні типи стратегій. Зокрема: стратегії зниження емоційного напруження (переключення уваги, переосмислення автоматичних думок, техніки релаксації); стратегії підтримки діяльності (здатність залишатися зосередженим на завданнях попри емоційні труднощі); стратегії інтеграції емоцій (усвідомлення й включення переживань у власний досвід, що сприяє глибшому їх розумінню) [7].

Розвиток навичок емоційної регуляції через практики усвідомленості, емпатії та рефлексії, є важливим ресурсом психологічного здоров’я та сприяє оптимізації комунікативних процесів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Емоційна регуляція виступає ключовим чинником ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки забезпечує узгодженість внутрішніх переживань і зовнішніх поведінкових проявів, формує основу для довіри, співпраці та стійкості між людьми. В умовах сучасних соціальних трансформацій такі навички набувають особливої значущості, адже сприяють емоційній врівноваженості та підвищують якість комунікації.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у поглибленому вивченні взаємозв'язку між емоційною регуляцією та життєстійкістю особистості, а також у дослідженні особливостей цих процесів в умовах підвищеної невизначеності й соціального стресу.

Список використаних джерел

1. Ващенко І. В.; Іваненко, Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології".* 2018, Вип.40. С. 33-49. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_40_5
2. Милославська О.В., Богдановський С.О. Емоційна регуляція та регресія у контексті військової служби. "Latest technologies for the development of science and education". The 23th International scientific and practical conference (June 10 – 13, 2025) Seville, Spain. International Science Group. 2025. С. 244-249.
3. Тесленко. М. М., Тесленко І.В. *Наукові записки. Серія: Психологія.* Випуск 1(3). Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. С. 155-162. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/351/333
4. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К.: Марич, 2009. С. 22.
5. Ханецька, Т. І., О. Б. Сидоренко, А. Ф. Федоренко. Психологічні особливості життєстійкості особистості в ситуаціях невизначеності. Priority scientific developments in pedagogy and psychology: International

scientific conference (November 1–2, 2023, Częstochowa, the Republic of Poland). Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2023. P. 40-44. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/b2411131-1976-442f-8e47-2f114918f407

6. Gross, J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, № 3, P.271-299.
7. Gross, J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 2015, Vol. 26, № 1, P. 1-26. URL: https://scispace.com/pdf/the-psychology-of-emotion-regulation-an-integrative-review-1ngq6dqxo3.pdf
8. Koole S.L. The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion,* 2009, vol.23, № 1, P. 4-41.
9. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 2008. vol. 63, № 6, P. 503-517.
10. Thompson R.A. Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 1994, vol. 59. № 2/3, P. 25-52.