

УДК 340.143, 159.9

А- 43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 19.02.2026 (протокол № 6).

А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 24 грудня 2025 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 300 с.

Збірник конференції містить матеріали VS Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (24.12.2025), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРИСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2025

© Автори, 2025

Сітов Р.М. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВА ЦІЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНИ.....	96
Лисюк А.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ БЕЗОПЛАТНОЇ ПРАВНИЧОЇ ДОПОМОГИ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРАВА НА ЗАХИСТ У КРИМІНАЛЬНОМУ ПРОВАДЖЕННІ.....	99
Романюк Д.І. ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ СЕРЕД МОЛОДИХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	102
Алшевський О.А. ВПЛИВ DEERFAKE-КОНТЕНТУ НА ПРАВО НА ПРИВАТНІСТЬ, ЧЕСТЬ І ГІДНІСТЬ.....	105
Дятленко М.О. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ПІДХОДУ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАКОНОДАВСТВА УКРАЇНИ.....	108
Лісунова М.В. СТАТЕВА СВОБОДА ТА СТАТЕВА НЕДОТОРКАНИСТЬ ЯК ОБ'ЄКТ КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ.....	112
Чайко С.В. СТАН НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ КРИМІНАЛЬНО-ПРАВОВИХ ТА КРИМІНОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ПРОТИДІЇ РОЗГОЛОШЕННЮ ДАНИХ ОПЕРАТИВНО-РОЗШУКОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ АБО ДОСУДОВОГО РОЗСЛІДУВАННЯ.....	115

Секція II
Актуальні проблеми психології

Арланов Д.О. ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ТА САМООЦІНКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	118
Безпалько В.В. САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	122
Гук М.В. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	125

Безпалько Вероніка Володимирівна
здобувачка вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:
Агапова Ірина Миколаївна
старший викладач кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету

САМОКОНТРОЛЬ ЯК ЧИННИК ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У сучасних соціально-психологічних реаліях, що характеризуються швидкими змінами, зростанням невизначеності та постійним інформаційним тиском, питання саморегуляції особистості набуває особливої значущості [1; 2]. Уміння свідомо керувати власними реакціями, поведінкою та внутрішніми станами стає не лише умовою психологічного благополуччя, а й важливим чинником адаптації до складного соціального середовища. У цьому контексті самоконтроль розглядається як один із ключових механізмів, що забезпечує узгодження внутрішніх спонукань людини з вимогами зовнішньої реальності.

Самоконтроль доцільно розуміти як багатокомпонентний психологічний ресурс, який дозволяє особистості не лише стримувати імпульсивні реакції, а й свідомо спрямовувати поведінку відповідно до обраних цілей і цінностей. Він охоплює здатність регулювати емоційні стани, контролювати пізнавальні процеси та підтримувати цілеспрямовану активність у складних або напружених ситуаціях. Саме завдяки цьому самоконтроль виступає важливим чинником відповідальності, психологічної стійкості та особистісного зростання.

Актуальність наукового аналізу самоконтролю значною мірою пов'язана з особливостями сучасного соціального розвитку, у межах якого молоді люди дедалі частіше стикаються з необхідністю самостійного прийняття рішень і відповідальності за їх наслідки. Психологічні дослідження вказують на те, що недостатній рівень самоконтролю пов'язаний із труднощами емоційної регуляції, підвищеною імпульсивністю, нестійкою самооцінкою та зниженням адаптаційних можливостей особистості [1; 7]. Натомість високий рівень самоконтролю розглядається як одна з умов формування зрілої, автономної та емоційно стабільної особистості.

У межах сучасної психології феномен самоконтролю досліджується з позицій різних теоретичних підходів. У когнітивно-поведінковій парадигмі (А. Бандура, Р. Баумайстер, К. Карвер, М. Шейер) він трактується як система свідомої саморегуляції, що ґрунтується на процесах самоспостереження, оцінювання власних дій і самопідкріплення [3; 4]. Зокрема, Р. Баумайстер розглядає самоконтроль як обмежений ресурс, ефективність якого залежить від

мотиваційної залученості, чіткості цілей і здатності до вольового зусилля. У такому підході самоконтроль постає не лише як гальмівний механізм, а як активний процес цілеспрямованого управління поведінкою [1].

Емпіричні дані свідчать, що прояви самоконтролю мають динамічний характер і значною мірою залежать від контексту. Його ефективність може знижуватися в умовах тривалого стресу, емоційного виснаження або дефіциту соціальної підтримки, а також посилюватися за наявності значущих особистісних цілей [3; 4]. Це дозволяє розглядати самоконтроль не як фіксовану рису, а як психологічну здатність, що змінюється залежно від життєвих обставин.

Важливим аспектом сучасного розуміння самоконтролю є його зв'язок із розвитком метакогнітивних процесів. Усвідомлення власних думок, емоцій і поведінкових реакцій створює можливість помітити імпульс ще на етапі його виникнення та здійснити свідомий вибір щодо подальших дій. У цьому сенсі самоконтроль виходить за межі простого стримування та набуває значення інструменту особистісного самоуправління.

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) самоконтроль інтерпретується як прояв внутрішньої свободи та відповідальності особистості за власний життєвий вибір [5; 6]. Він розглядається не як зовнішній примус, а як внутрішньо прийнята форма регуляції, що сприяє самореалізації та формуванню цілісної Я-концепції. Українські науковці (С. Максименко, Т. Титаренко, Н. Чепелева, Л. Орбан-Лембрик) наголошують на інтегративному характері самоконтролю, визначаючи його показником психологічної зрілості та важливим чинником особистісного розвитку [2; 9].

Структурно самоконтроль включає когнітивний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти [7]. Когнітивний аспект пов'язаний з аналізом ситуацій і прогнозуванням наслідків дій; емоційно-вольовий - зі здатністю регулювати емоційні реакції та долати імпульсивні спонуки; поведінковий - із практичною реалізацією самодисципліни та цілеспрямованої активності.

З функціонального погляду самоконтроль виконує регулятивну, мотиваційну, емоційну, соціальну та ціннісну функції. Він сприяє узгодженню поведінки з довгостроковими цілями, стабілізації емоційного стану та підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії [3; 4].

Особливої уваги потребує проблема обмеженості ресурсів самоконтролю. Згідно з ресурсною моделлю, тривале психоемоційне навантаження, багатозадачність і постійна необхідність прийняття рішень можуть призводити до тимчасового зниження здатності до саморегуляції [1; 4]. Водночас сучасні дослідження показують, що ресурси самоконтролю можуть відновлюватися за рахунок відпочинку, соціальної підтримки, внутрішньої мотивації та усвідомлення смислу діяльності.

Особливої значущості проблема самоконтролю набуває у юнацькому віці (17-23 роки), який є сенситивним періодом особистісного становлення [8]. У цей час відбувається активне формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій і життєвих планів, а також завершується дозрівання нейропсихологічних

механізмів, пов'язаних із плануванням і контролем імпульсів. Водночас емоційна нестабільність і підвищена чутливість до соціальної оцінки можуть ускладнювати процеси саморегуляції.

У студентському віці самоконтроль набуває особливого прикладного значення, оскільки саме в цей період зростає потреба в самостійній організації навчальної діяльності, регуляції навантаження та прийнятті рішень щодо професійного майбутнього. Недостатня сформованість самоконтролю може проявлятися у прокрастинації, академічній дезадаптації та емоційному виснаженні, тоді як його розвиток сприяє підвищенню навчальної успішності, стресостійкості та здатності до довготривалого планування.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що самоконтроль є важливим інтегративним чинником особистісного розвитку, який поєднує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові процеси. Його сформованість у юнацькому віці створює психологічні передумови для розвитку відповідальності, самостійності та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем, що обґрунтовує доцільність подальших емпіричних досліджень і розробки психопрофілактичних програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції [1; 3; 7].

Список використаних джерел та літератури:

1. Баумайстер Р. Ф., Вохс К. Д. Сила волі: відкриття людської здатності до самоконтролю. Київ : Наш формат, 2019. 384 с.
2. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 256 с.
3. Duckworth A. L., Gross J. J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. Vol. 29(4). P. 319-325.
4. Baumeister R. F., Vohs K. D. Strength model of self-control revisited: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2021. Vol. 16(6). P. 1255-1272.
5. Rogers C. R. *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
6. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 2006. 165 p.
7. Моросанова В. І. Саморегуляція і самоконтроль діяльності людини. Москва : Наука, 2010. 320 с.
8. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
9. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 576 с.