

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК АДАПТИВНИХ
МОЖЛИВОСТЕЙ У ЮНАКІВ ТА ЮНОК**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Людмила ГАВРИЛЮК

Керівник: к. психол. н., доцент

Іван КРУПНИК

Рецензент: канд. психол. наук, доцентка

Ольга АЛЕКСАНДРОВА

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Психологічний аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційного саморегулювання та адаптивних можливостей людини	8
1.1. Питання емоційного саморегулювання особистості у психологічних дослідженнях	8
1.2. Чинники емоційної саморегуляції особистості та їх вплив на адаптивні можливості	14
1.3. Емоційне саморегулювання як чинник адаптації у юнацькому віці	18
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження емоційного саморегулювання та адаптивних можливостей у юнаків та юнок	22
2.1. Характеристика вибірки та методик проведення емпіричного дослідження	22
2.2. Психологічний аналіз відмінностей особливостей емоційного саморегулювання у юнацькому віці	25
2.3. Інтерпретація та обґрунтування зв'язків емоційного саморегулювання та адаптивних можливостей у юнаків та юнок	38
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	42
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	47

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сучасні випробування ставлять перед молоддю багато складних завдань. Серед них – невизначеність у плануванні та здійсненні майбутнього через пандемію та війну в Україні, травматизація, пов'язана з втратою дому, близьких, мрій та планів, а також численні інформаційні атаки та спроби впливу на свідомість громадян України. Кожне з цих завдань вимагає стійкості до емоційного напруження, здатності справлятися з складними емоційно навантаженими ситуаціями та зберігати психоемоційний баланс. Незважаючи на труднощі, особистість молодої людини вирізняється серед інших вікових груп психологічною гнучкістю, набутим життєвим досвідом та здатністю до саморозвитку. Однією з ключових психологічних характеристик у юнацькому віці є усвідомлення власної ролі в суспільстві, бажання зрозуміти себе та свої можливості, тобто формування власної «ідентичності». Період юності розглядається як заключний етап процесу особистісної розвиненості, коли починається рефлексія, створення життєвих планів та готовність до самовизначення.

Результатом структурованої взаємодії осіб юнацького віку з навколишнім світом є сформованість емоційної зрілості як інтегрованої особистісної риси, що свідчить про високий рівень емоційної саморегуляції. Становлення саморегуляції особистості надає можливість юнакам самостійно приймати рішення, встановлювати суспільно значні цінності, вибирати шляхи самоствердження, ставити собі мету та знаходити засоби її досягнення, а також допомагає уникнути зниження самооцінки, проблем у міжособистісній взаємодії. Таким чином, емоційний інтелект та саморегуляція – ресурси розвитку успішної адаптації юнаків до умов середовища і ефективної комунікації.

У сучасних наукових дослідженнях термін «регуляція емоцій» / «емоційна саморегуляція» розглядається як комплекс психічних процесів, психологічних механізмів та стратегій, що використовуються індивідом для

збереження спроможності до продуктивної діяльності в ситуаціях емоційного навантаження. Це допомагає забезпечити оптимальний контроль над імпульсами та емоціями, а також підтримувати емоційне збудження на рівні, сприятливому для ефективності.

Питання управління емоціями та їх регулювання були предметом досліджень численних дослідників, як у вітчизняних, так і зарубіжних. Наприклад, К. Ізард, вивчав взаємозв'язок між різними емоціями; В. Франкл розробив метод парадоксальної інтенції як спосіб подолання страху. Такі підходи до регулювання емоцій, як усвідомлення, вербалізація та відкрите вираження емоцій, були висвітлені у роботах Е. Фрома, К. Роджерса, Е. Шострома, Е. Мелібурди; А. Адлер, А. Бек, А. Елліс, Р. Бендлер і Д. Гріндер досліджували когнітивні методи подолання негативних емоцій.

Українські дослідники додали значного внеску у розгляд питання емоційної саморегуляції. Так, І.М. Галян вивчав психологічні аспекти сутності саморегуляції, В.В. Зарицька – особливості взаємозв'язку емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту, Ю.А. Короцінська вивчає готовність осіб юнацького віку до оволодіння навичками емоційної саморегуляції, С.А. Поліщук розробила опитувальник діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини. Такі вчені, як В. І. Розов та О.П. Санникова, О.В. Кузнецова вивчали та запропонували методики діагностики адаптивних можливостей особистості. Р.І. Станкевич здійснив гендерний порівняльний аналіз особливостей емоційної саморегуляції у юнацькому віці.

І тут головне питання постає у взаємозв'язку емоційної саморегуляції та адаптивних можливостей особистості. Особистість, яка має високі та стабільні показники (оцінки) емоційної саморегуляції, характеризується й усвідомленим контролем своїх емоцій, поведінки, і саме це призводить до найбільших ефективних стратегій поведінки у соціумі та до розвитку адаптивних можливостей. І незважаючи на достатню кількість наукових досліджень з питання емоційної саморегуляції, питання впливу емоційної саморегуляції на адаптивні можливості у юнацькому віці залишається

відкритим та малодослідженим.

Сьогодні, як ніколи вимагає від осіб юнацького віку володіння прийомами емоційної саморегуляції, що буде сприяти формуванню вміння самої особистості ставити власні життєві завдання, втілювати їх та досягати високих результатів, швидко реагувати на виклики та стресові ситуації, за умови розвинутих адаптивних можливостей. Тому темою нашого наукового дослідження і було обрано «Емоційне саморегулювання як чинник адаптивних можливостей у юнаків та юнок».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета кваліфікаційної роботи: теоретичний та емпіричний аналіз емоційної саморегуляції юнаків та юнок як чинника адаптаційних можливостей.

Мета передбачала виконання ряду **завдань:**

1) здійснити аналізування та узагальнення психологічних наукових джерел з питання емоційної саморегуляції, її структури та особливостей в залежності від віку;

2) провести комплексне емпіричне дослідження емоційної саморегуляції осіб юнацького віку та їх адаптаційних можливостей;

3) встановити зв'язки між емоційним саморегулюванням та адаптивними можливостями у юнацькому віці;

Об'єкт дослідження – емоційне саморегулювання.

Предмет дослідження – емоційна саморегуляція юнаків та юнок як чинник адаптаційних можливостей.

Методи дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз наукової літератури, що стосуються визначення поняття емоційної саморегуляції, емоційного інтелекту, взаємозв'язків емоційної регуляції та нервової з успішною адаптацією

особистості, вибір адаптивних форм поведінки;

- *емпіричні методи*: опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. А. Поліщук); Опитувальник «Визначення емоційного інтелекту» (Н. Холла); опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанової); опитувальник «Психологічна діагностика адаптивних здатностей успішної адаптації в умовах стресу» (В. Розова); «Тест-опитувальник адаптивності особистості» (О. П. Саннікової та О.В. Кузнєцової).

- *математично-статистичні методи* аналізу емпіричних даних: розрахунки відсотків та середнього, для з'ясування взаємозв'язків між вимірюваними параметрами – кореляційний аналіз за Пірсаном, критерій Фішера – ϕ для співставлення результатів у групах юнок та юнаків за відсотковими показниками та t-критерій Стьюдента для співставлення середніх значень у двох вибірках.

Емпіричне дослідження проводилось влітку 2023 року під час періоду канікул у юнаків та юнок. Такий період ми обрали для того, щоб чинник навчальної діяльності не був домінантним у результатах відповідей. У дослідженні взяли участь 52 респонденти, середнім віком 17,8 років, юнки – 28 осіб та 24 – юнаки. Всі досліджувані взяли у участь у дослідженні добровільно та дистанційно.

Наукова новизна одержаних результатів міститься у розширенні наукових знань про особливості діагностики емоційної саморегуляції, у встановленні необхідності вивчення її показників разом з емоційним інтелектом та встановленні зв'язків з адаптивними можливостями осіб юнацького віку, і особливо в умовах стресу.

Практичне значення одержаних результатів. Отриманий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для розробки програми розвитку компонент емоційної саморегуляції та подальшого вивчення чинників впливу на розвиток.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати

емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 30.11.23 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Стратегії саморегуляції емоцій у юнацькому віці», листопад 2023 р.).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерела та додатків.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО САМОРЕГУЛЮВАННЯ ТА АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

1.1. Питання емоційного саморегулювання особистості у психологічних дослідженнях

Питання емоційної саморегуляції особистості слід розпочати з розуміння висловлювання «саморегуляція». Проблематика саморегуляції поведінки є досить новою у психології, і її можна відстежити до другої половини 80-х та початку 90-х років ХХ століття. Власне термін «регуляція» був введений французьким психологом-дослідником П. Жане, який відзначив, що «здатність до саморегуляції становить один з ключових показників особистісного розвитку, формуючи систему внутрішніх норм та правил поведінки, які перетворюють індивіда в активного суб'єкта діяльності» [1]. Вдалого визначення надає канадський психолог українського походження А. Бандура, який сутність поняття «саморегуляція» розглядає в рамках соціально-когнітивної теорії особистості. Відповідно до цього, вчений вважає саморегуляцію когнітивною рисою людини, яка дозволяє оцінювати та вносити корективи до власної поведінки на підставі внутрішніх стандартів [37].

В психологічній науці розрізняють різні типи саморегуляції: психічну, емоційну, вольову та поведінкову. Саморегуляція охоплює ідею вибору між різними видами поведінки, можливість свідомого їх змінення та контролю. Щодо контролю, автори виділяють такі процеси: гіперболізація, заміщення, компенсування та гальмування. За поглядами М. Й. Боришевського, саморегуляцію можна охарактеризувати як усвідомлене та цілеспрямоване планування, створення та трансформацію особою своїх дій та поведінки, формування загальної стратегії життєдіяльності на підставі мотивів, поточних потреб, особистісно важливих цілей та напрямку [2, с. 60]. Згідно з

поглядами М. Гринців, саморегуляція представляє собою важливу характеристику, необхідну для професійного росту, і є складним процесом, що має багато компонентів. Цей процес орієнтований на досягнення цілей та завдань діяльності, регулюється специфічними механізмами та здійснюється самою особою як суб'єктом діяльності [8,с.238].

Науковиця О. Денис здійснивши глибинний теоретичний аналіз праць вчених 20 століття приходять до висновку, що концепція «саморегуляції особистості» відноситься безпосередньо до різноманітних проявів самостійної активності та впроваджується у різноманітні компоненти процесів та систем. З аналізу теоретичних підходів робить висновок, що дослідження питань, пов'язаних з саморегуляцією особистості, включає в себе цілеспрямоване планування, структурування та реалізацію суб'єктом власних дій, вміння володіти собою, керувати власними емоціями та свідомо розуміти свої наміри. Отже, саморегуляція особистості представляє собою процес управління власними фізичними і психічними станами та поведінкою, який досягається шляхом зниження втоми, розслаблення, подолання тривоги, зміни мотивів активності, підвищення стійкості до стресу та подолання нерішучості та страху [10, с.53].

Відомий вчений С.Д. Максименко розрізняє три стадії розвитку саморегуляції особистості: базову емоційну, вольову, а також смислово-ціннісну. Згідно з автором, процес саморегуляції включає перебудову смислових структур. Ці структури, що стають свідомими, формуються під час смислового зв'язування, коли «звичайний» зміст набуває емоційного навантаження через внутрішній зв'язок з ціннісною сферою особистості. Ця праця призводить до виникнення нових намірів та гармонізації внутрішнього світу особистості. Така смислова та ціннісна саморегуляція становить найвищий рівень розвитку особистісної саморегуляції та може бути здійснена лише інтегрованою та цілісною особистістю [21].

Українська дослідниця Кириченко Т.В. під час аналізу поняття «саморегуляції» приходять до висновку, що саморегуляція поведінки є

структурним елементом особистості, який виявляється в об'єднанні спрямованих на мету дій. Ці дії включають прийняття свідомих рішень, вибір, оцінювання засобів для досягнення поставленої мети, а також відбиття на своїх діях, аналіз і визначення власної позиції щодо подій, ситуацій та особистісний підхід до себе. Саморегуляція поведінки особистості є результатом її здатності вийти за межі поточної ситуації, подолати безпосередні подразники для досягнення значущої мети у майбутньому. Внутрішня природа саморегуляції поведінки зростаючої особистості складається з комплексу психологічних механізмів. Ці механізми визначаються як динамічний аспект взаємодії індивіда та є структурними елементами саморегуляції поведінки особистості. Вони направляють рух психічної активності індивіда до гармонізації результатів взаємодії зі світом та самим собою. Таким чином, науковиця поєднує саморегуляцію особистості з адаптаційними можливостями та розглядає її механізми [13, с.60].

І.М. Галян стверджує, що в розумінні саморегуляції існує широкий спектр об'єктів, серед яких можна виділити саморегуляцію діяльності, поведінки, психічних процесів, мотиваційної сфери та інші аспекти. Відповідно до його точки зору, саморегуляція діяльності може бути розчленована на два ключові процеси: регулювання діяльності та особистісну саморегуляцію. Остання пов'язана з самодетермінацією та орієнтована на трансформацію власних настанов (стосовно себе, світу та власної діяльності) [6, с.154].

У своєму дослідженні Джеймс Дж. Гросс та Катері МакРей зазначають, що багато досліджень в даний час зосереджені на стратегії когнітивної переоцінки (когнітивного переоцінювання), яку можна описати як зв'язок між тим, як людина сприймає ситуацію та як вона реагує на неї емоційно [39, с.5].

За урахуванням усього вищевказаного та розглядаючи різні тлумачення саморегуляції особистості, можна стверджувати, що цей процес виступає як чинник і інструмент для досягнення оптимального та ефективного упорядкування життєдіяльності в цілому. Саме тому, саморегуляція варто

розглядати як єдиний процес, де взаємодія незалежних рішень суб'єкта у досягненні цілі забезпечується взаємо відповідністю між його діями та роботою регуляторних механізмів. І тут влучною є думка В. В. Зарицької, яка розглядає саморегуляцію особистості через емоційну складову і зазначає, що емоційне саморегулювання сприяє контролю людини, її поведінки і виявляє індикатор емоційної стійкості індивіда. Авторка під емоційною стійкістю розуміє психологічну якість людини, яка у відповідні, значущі моменти життя досягає своєї інтенсивності та долає через розв'язання поставлені завдання [12, с.66].

Провідним аспектом психічної саморегуляції, згідно О. Я. Чебикіна, є керування психічними процесами, такими як сприймання, уява, мислення, увага, мовлення та пам'ять. Згідно автора, в емоційній саморегуляції важливо керувати станом м'язової системи організму, використовувати динамічну вольову активність для прийняття рішень у ситуаціях, пов'язаних з емоціями. В свою чергу, вольова саморегуляція сприяє направленості та енергійності внутрішніх дій людини [32, с.86]. Такий підхід наголошує на взаємозв'язку емоційної саморегуляції людини з фізіологічними показниками стійкості, витривалості нервової системи.

Відповідно до Л. Б. Бекіньової, емоційна саморегуляція представляє собою процес оптимізації емоційного стану, здатністю контролювати власні емоції, почуття та переживання. Це відображається в здатності враховувати поточний емоційний стан при прийнятті рішень та здійсненні дій [1].

Кочергіна І. А. у своєму дослідженні наголошує, що емоційну саморегуляцію необхідно розглядати в рамках концепції психічної саморегуляції як одного з її аспектів. Доводить, що у загальній структурі саморегуляції емоційна компонента відображає значення зовнішніх факторів, внутрішніх станів та взаємодії особистості з фізичним та соціальним оточенням у безпосередньому сприйнятті. Емоційна саморегуляція забезпечує регулювання діяльності відповідно до поточного емоційного стану. Емоційна саморегуляція включає у себе вміння стабілізувати емоції

згідно з ситуацією та є результатом взаємодії психофізіологічних особливостей нервової системи, психічної стійкості та індивідуально-психологічних рис особи [19, с.67].

Іншого підходу дотримується В. К. Гаврилькевич, який виокремлює три рівні саморегуляції емоцій у людини, які розвиваються в процесі її життєвого шляху:

1. Несвідома емоційна саморегуляція, яка базується на психологічних механізмах підсвідомого захисту. Ці механізми активуються, щоб відвернути свідомість від неприємних переживань, пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми конфліктами, тривогою та дискомфортом. Цей рівень включає такі процеси, як заперечення, раціоналізація, ізоляція, витіснення, проекція, придушення, регресія, інтелектуалізація, сублімація, знецінення тощо.

2. Свідома вольова емоційна саморегуляція, яка передбачає активну участь свідомості та волі особистості. Людина свідомо вирішує контролювати свої емоції, намагаючись змінити або керувати своїми реакціями на події.

3. Свідома смислова емоційна саморегуляція, на якому рівні особистість не лише регулює свої емоції, а й вирішує їхні глибокі значення та відчуття. Це включає пошук смислу та значення у власних емоціях, а також їхню інтеграцію у загальний психологічний стан. Третій рівень емоційної саморегуляції, як відзначає В. К. Гаврилькевич, спрямований на розширення відчуття комфорту шляхом вирішення кореневих причин емоційного неатишкку. Це досягається завдяки глибокому розумінню та переосмисленню власних потреб і цінностей, а також формуванню нових життєвих смислів. Для досягнення цієї рівневої саморегуляції необхідно володіти навичками чіткого мислення, розпізнавання та вербалізації найтонших аспектів емоційних переживань, освідомлення внутрішніх потреб, які лежать в основі почуттів і емоцій, а також вміння знаходити значення у власних емоційних станах [5, с.53].

Ці рівні є стадіями розвитку системи емоційної саморегуляції в

особистості, і їхнє переважання може слугувати індикатором рівня розвитку емоційного інтелекту у людини.

Отже ми відмічаємо, що поняття емоційної саморегуляції тісним чином пов'язане з поняттям емоційного інтелекту. Слід відзначити, що поняття «емоційний інтелект» в психологічній науці пов'язане з науковими розділами зарубіжних дослідників (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мейєр, та інші). У їх дослідженнях цей концепт був виокремлений, а також були обґрунтовані теоретичні підходи до його концептуалізації. Наукове питання розвитку емоційного інтелекту стало об'єктом наукового дослідження і вітчизняних вчених (О. І. Власова, С. П. Дерев'янка, Н. В. Коврига, Е. Л. Носенко та інші).

Наприклад, Е. Л. Носенко розробила теоретико-методологічний підхід до вивчення емоційного інтелекту. Цей підхід базується на взаємозв'язку внутрішнього та зовнішнього в детермінації психічного. Згідно з цими, емоційний інтелект представляє собою єдність диспозиційних (внутрішніх) та сприйняттєво оцінюваних (зовнішніх) компонентів. Диспозиційні (внутрішні) компоненти емоційного інтелекту включають чотири з п'яти факторів особистості (емоційну стійкість, сумлінність, відкритість до нового досвіду, доброзичливість у спілкуванні), тоді як зовнішні компоненти включають параметри, такі як інтенсивність, напрямок, тип переживань особи, змістовні чинники, які ці переживання викликають [25, с.116].

Важливо відзначити, що багато науковців надають великого значення та наводять докази щодо саморегуляції як суттєвої структурної компоненти емоційного інтелекту у людини. Серед таких вчених можна назвати Г. Г. Гарскову, Д. Гоулмана, Д. В. Люсіна, Дж. Мейєра, Е. Л. Носенко та інших.

Peter J. O'Connor, Andrew Hill, Maria Kaya and Brett Martin розглядають емоційний інтелект через різні форми. Аналізують понад 30 різних широко використовуваних методик вивчення емоційного інтелекту та термінологічну невизначеність поняття у поєднанні з поняттями емоційна регуляція, емоційний контроль, емоційна стійкість. Надають вказівки щодо того, як

вибрати та використовувати різні показники емоційного інтелекту [40.].

Тож, аналізуючи праці вчених, ми розуміємо необхідність комплексного розгляду емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту. Так як емоційний інтелект розглядається як інтеграція інтелектуальних здібностей, орієнтованих на розуміння та управління емоціями, а також комплекс знань, навичок і вмінь, процесів та стратегій інтелектуальної активності, пов'язаних з обробкою і перетворенням емоційної інформації, то емоційний інтелект обумовлює емоційну саморегуляцію через емоційні прояви і керування емоційною сферою, базуючись на інтелектуальному аналізі та синтезі.

Згідно висновків дослідниць Журавльової Л. та Шпак М., емоційна саморегуляція представляє собою один з основних та важливих психологічних механізмів емоційного інтелекту. Вміння особистості контролювати свій емоційний стан і регулювати вираження емоцій, зокрема негативних, впливає на її психічне здоров'я. З іншого боку, емоційна та поведінкова саморегуляція допомагають людині гармонійно співіснувати із собою та навколишнім середовищем, а також успішно пристосовуватися до соціального оточення. Авторки доводять, що емоційна саморегуляція дозволяє індивідууму контролювати свій емоційний стан та гнучко реагувати на події відповідно до соціокультурних норм і успішно адаптуватися до оточуючого середовища. Сам процес емоційної регуляції включає два аспекти: внутрішню (власне саморегуляцію інтенсивності та тривалості емоційного відгуку) та зовнішню (контроль над виявом емоцій). Термін «управління емоціями» має більш широке значення, ніж «емоційна саморегуляція», оскільки він включає в себе концепцію активного впливу на всі аспекти емоційного прояву [9, с.52].

1.2. Чинники емоційної саморегуляції особистості та їх вплив на адаптивні можливості

Дослідження О.І. Маляра вказують на те, що емоційну саморегуляцію впливають такі чинники: психофізіологічні характеристики, індивідуально-

особистісні особливості, індивідуально-психологічні риси та соціальні характеристики особистості. Розглянемо їх:

Психофізіологічні чинники. Певні фізіологічні засади виступають як основа для формування емоційної саморегуляції через психофізіологічні фактори, і це властивість людини, що має біологічне походження. Цей психофізіологічний матеріал у процесі соціалізації піддається впливу соціокультурних умов і рис темпераменту, що перетворюються на риси характеру. Фізіологічний субстрат, а саме нервова система, взаємодіє з психічною діяльністю в тісному взаємозв'язку.

Індивідуальні психологічні особливості людини, як чинники. Вченою В. І. Моросановою розглядаються як унікальна комбінація саморегуляції та втілення свідомої активності людини. Під індивідуально-типовими особливостями саморегуляції авторка розуміє особисті варіації основних процесів регулювання (формулювання цілей, програмування дій, умовне моделювання, оцінювання та корекція результатів). Більше того, такі особливості, що відображають функціонування всієї системи саморегуляції, мають регулятивно-особистісні характеристики одночасно.

Соціально-психологічні чинники. До таких чинників можна віднести соціальні умови життя. Важливими джерелами формування емоційної саморегуляції є взаємовідносини у родині, специфіка впливу батьків на формування особистості, взаємодія з іншими членами родини, підтримка з боку соціального середовища, стан здоров'я та рівень активності. Це пояснюється тим, що задоволеність комунікацією з іншими сприяє переважанню позитивних емоцій над негативними, що, в свою чергу, відображається у процесах регулювання власних емоцій.

Крім цього, для успішної емоційної саморегуляції мають важливе значення якості особистості, такі як стійкість до стресу, емоційна стабільність, копінг-стратегії, рівень особистісної зрілості та інші аспекти [22].

Згідно теми нашого дослідження, необхідним є вивчення впливу

емоційної саморегуляції на адаптивні можливості індивіда. Тому доречним буде розглянути саме цей аспект. У ролі одного з факторів емоційної саморегуляції виступає соціальне оточення, яке визначає ті норми, за якими здійснюється контроль над емоційною сферою. Це означає, що здатність впорядковувати власний емоційний стан має велике значення для вибору відповідної реакції та прояву соціально прийнятної поведінки, а адаптується під конкретну ситуацію. З цього погляду С. П. Дерев'янку розглядає емоційну саморегуляцію як здатність особи стабілізувати і перетворювати свій емоційний стан залежно від ситуації. Керовані вияви емоцій в суспільстві є результатом соціального навчання, а вияви емоцій залежать від норм, які прийняті в суспільстві [11].

Таким чином, є необхідність розглядати саморегуляцію емоцій людини комплексно. Так вчені D. Kobylińska та P. Kusev, наголошують, що у швидко мінливому світі, для того, щоб краще впоратися зі змінами та ефективно адаптуватися до них, людям необхідно гнучко вибирати з широкого спектру можливих рішень та способів подолання труднощів. Дослідники стверджують, що гнучке регулювання емоцій є дуже ефективним способом подолання стресу, емоції, хоча функціональні та еволюційні, засновані на підвищенні шансів на виживання, повинні регулюватися для підтримки психологічного здоров'я та благополуччя або для досягнення цілей. Таким чином, регулювання емоцій є механізмом, що дозволяє краще справлятися з вимогами навколишнього середовища, так що емоції, які є важливими сигналами, інформують про зовнішні обставини або внутрішні стани насправді корисні і вигідні, а не заважають і не вигідні [37].

Схожі висновки надає К. С. Barrett, яка пропонує модель регуляції емоцій та її зв'язок із саморегуляцією, адаптацією та розвитком. Авторка припускає, що регуляція емоціями є адаптивними в тій мірі, якою вони дозволяють людині регулювати внутрішні процеси, соціальні процеси та відкриту поведінку щодо поточних та довгострокових цілей та проблем у певній галузі та контексті. Крім того, доводить, що не можна класифікувати

конкретну емоцію, поведінку або навіть клас регулюючої поведінки як адаптивну або неадаптивну; одна і та ж поведінка може бути адаптивною по відношенню до однієї мети або неадаптивною по відношенню до іншої, або адаптивною в поточному контексті, але неадаптивною для довгострокового розвитку. Доводить, що як негативні, так і позитивні емоції можуть бути адаптивними і дезадаптивними, це підвищує та знижує регуляцію кожної емоції і цілеспрямований або «посилений» контроль, регуляцію, яка є реактивною або властивою емоційному процесу, можуть адаптивно та/або неадекватно регулювати емоції, пізнання, а також соціальну та несоціальну поведінку [33].

В даний час, вивчення стратегій регулювання емоцій зосереджене на аналізі ситуацій, які висувають виклики і вимагають складної взаємодії між афективно-когнітивними процесами, з метою оптимізації функціонального стану центральної нервової системи та пов'язаної з нею поведінкової реакції. На сьогоднішній день найбільш відомою є процесуальна модель регулювання емоцій, розроблена Дж. Гросом. Автор визначає регуляцію емоцій як процес, за допомогою якого люди впливають на те, які емоції вони відчують, коли вони виникають, а також як вони їх відчують і виражають. Він стверджує, що регуляція емоцій призводить до змін динаміки, тривалості та швидкості виникнення емоцій, а також до змін наслідків викликаних емоцій (у поведінці, досвіді та фізіології). Відзначається, що в повсякденних обставинах люди частіше використовують дві основні стратегії регулювання емоцій: когнітивну переоцінку та подавлення експресії. Когнітивна переоцінка представляє собою зміну сприйняття ситуації, яка дозволяє змінити або змодифікувати емоційну реакцію. Подавлення експресії є стратегією поведінкового характеру, що спрямована на пригнічення прояву емоцій. Водночас, когнітивна переоцінка має позитивний вплив на емоційний та соціальний стан, а також на загальний рівень благополуччя, у той час як подавлення експресії може призводити до негативних наслідків та дезадаптації індивіда [36].

1.3. Емоційне саморегулювання як чинник адаптації у юнацькому віці

Юнацький вік є ключовим періодом у формуванні та реалізації особистості. В цей час особливо важливими стають потреби в отриманні визнання від суспільства, сприйнятті корисності для громади та відчуття власної значущості у соціальних процесах. Сьогоднішній світ очікує від молоді людини активності, наполегливості, гнучкості, рухливості та впевненості в собі. Прояв цих рис неможливий без вмінь емоційної саморегуляції, які є ключовими для досягнення успіху. Тому розуміння важливості цих навичок у сучасному світі, їхнє набуття та постійний контроль стають обов'язковою умовою особистісного зростання у юнацькому віці.

Розглянемо особливості емоційної саморегуляції у юнаків та юнок. Проаналізуємо закономірності емоційної саморегуляції за висновками української дослідниці О.П. Лящ. Авторка зазначає, що протягом юнацького віку відбувається становлення та розвиток емоційного інтелекту, який включає афективно-когнітивний компонент (здатність особистості розпізнавати емоції), поведінково-діяльнісний компонент (здатність особистості ефективно використовувати та розуміти емоції) та мотиваційно-рефлексивний компонент (здатність особистості свідомо контролювати свої емоції). Цей процес відбувається від 14 до 16 років та від 17 до 18 років, відповідно до визначених закономірностей: 1) системна детермінація генези емоційного інтелекту (система чинників, таких як гендерні, вікові, психофізіологічні, когнітивні та особистісні аспекти); 2) структурно-функціональна єдність складових емоційного інтелекту (афективно-когнітивний, мотиваційно-рефлексивний та поведінково-діяльнісний елементи); 3) інтеграція механізмів актуалізації та здійснення інтелектуальних, емоційних та діяльнісних функцій у розвитку емоційного інтелекту юнаків [20, с.145].

На складність та структурність емоційної саморегуляції у юнацькому

віці звертає увагу й інша дослідниця – Ю. А. Короцінська. Авторка пропонує модель емоційної саморегуляції юнака, яка відображає взаємозв'язок наступних компонентів:

1. Мотиваційний компонент (включає ієрархію особистісних потреб, головну мотивацію – до досягнення успіху або уникнення невдачі, а також мотивацію для вивчення способів контролю над власними емоціями);

2. Когнітивний компонент (включає розуміння власних емоцій, рефлексію та самоаналіз емоцій, а також здатність усвідомлювати емоції інших людей);

3. Поведінковий компонент (включає вольові процеси та систему реакцій на емоції - управління власними емоціями, контроль емоцій в інших, вираження емоцій вчинками).

За висновками Ю.А. Короцінської, ключовою у цій моделі є мотивація до саморегуляції у юнака, оскільки ця мотивація стимулює бажання розкрити емоційний світ (як внутрішній, так і зовнішній) та визначає напрямок самовдосконалення у контексті саморегуляції, що у підсумку призводить до успішної адаптації у світі. Авторка розглядає емоційну саморегуляцію як явище в емоційному світі особистості юнака, яке об'єднує всі важливі складові її характеру: емоційно-вольові, мотиваційні, когнітивні та поведінкові. Головний напрямок цього процесу емоційної саморегуляції повинен бути внутрішнім – від внутрішнього світу до зовнішнього, а не навпаки. Це означає, що особистість юнака є не просто результатом впливу різних чинників протягом дитячого та підліткового періоду, а активним суб'єктом власного розвитку, саморегуляції та корекції. Саме така позиція підкреслює вагому роль психологічної готовності юнака, наявності особистісної мотивації для формування необхідних навичок емоційної саморегуляції і, в результаті, розвитку цінних особистісних рис (емоційна компетентність, емоційна стійкість, емоційна зрілість) [17;18].

На статеві розбіжності у саморегуляції емоцій вказують дослідження Р.І. Станкевича, який у висновках зазначає, що емоційна саморегуляція більш

виражена у юнаків, ніж у юнок. Юнаки виявляють більш високий рівень емоційного інтелекту, можуть керувати почуттями та емоціями інших. Такі результати обумовлені впливом таких чинників як, високі показники креативності, впевненості у собі, усвідомлення своїх потреб, самоповага. У юнок виявлені інші результати та чинники емоційної саморегуляції. Так у дівчат знижене керування та розуміння емоціями інших та низький рівень емоційного інтелекту. Серед чинників емоційної саморегуляції у юнок є життєва позиція, соціальна сміливість. Дівчатам більш притаманні сильні емоційні хвилювання, що заважає під час їх діяльності [30].

На міжкультуральний аспект у емоційній саморегуляції вказують дослідження К. McRae та J. J. Gross. Автори наголошують на відмінностях у ставленні до емоцій та способів їх вираження між різними культурами. Індивіди з культурою, де акцентується саморефлексія та розуміння емоцій, частіше використовують переоцінку своїх емоцій як спосіб емоційної саморегуляції, у порівнянні зі звичайною практикою. У той час як особи з іншими культурними цінностями, менше схильні пригнічувати свої емоції як метод регулювання їх емоційного стану [39]. Такі дослідження вказують багато чинників, як будуть обумовлювати особливості емоційної саморегуляції.

Сучасні наукові дослідження наголошують про прямий зв'язок між вмінням застосовувати емоційну саморегуляцію та здатністю людини ефективно адаптуватися до постійно змінних умов соціуму. Так, наприклад, групою авторів D. de Berardis, M. Fornaro, L. Orsolini, A. Ventriglio, F. Vellante, та M. di Giannantonio досліджено, що юнаки, як правило, не можуть ідентифікувати, розуміти або описати свої емоції через обмежений прояв емоцій у своєму внутрішньому світі та недостатню здатність когнітивно переробляти свої емоції, мають меншу адаптивність до стресу та виявляють агресію частіше до світу [34].

На іншу особливість регуляції емоційної сфери у юнацькому віці звертають увагу інша група науковців. J. de la Fuente, P.V. Paoloni, M.M. Vera-

Martínez, A. Garzón-Umerenkova стверджують, що при високому рівні емоційної регуляції у юнаків спостерігається більше позитивних емоцій та менше негативних емоцій. Проте це відношення залежить від особистого ставлення юнака та юнок до ситуації, яка викликає емоції, та від суб'єктивної оцінки рівня стресу в цій конкретній ситуації [35].

Тому, щоб успішно подолати стреси та впоратися з життєвими викликами, важливо, щоб юнаки та юнки не тільки мали можливість впливати на зовнішній світ, але й формували у себе необхідні навички та характерні риси.

Науковці Т.С. Кириленко та О.А. Льошенко наголошують, що вирішення будь-якої життєвої проблеми вимагає від юнаків розуміння їх власного емоційного стану і емоційного стану інших людей. Ця свідомість, зокрема, потребує таких здібностей, як рефлексія, контроль над емоціями, мотивація тощо. Всі ці якості та вміння є фундаментом для розвитку емоційної компетентності, яка, в свою чергу, спонукає юнака до кращого розуміння своїх емоційних процесів та до більш глибокого керування ними, а отже й до більш ефективного процесу адаптації та самореалізації [14,с.66].

Висновки до першого розділу:

Теоретичний аналіз питання довів, що немає єдиного трактування поняття «емоційна саморегуляція». Існує достатня кількість досліджень структури та чинників, процесів та видів саморегуляції. У своєму дослідженні ми розуміємо емоційну саморегуляцію як певна поведінка людини, яка містить самооцінку, самовідповідь та рефлексію. А саморегуляція емоцій має прояв у поведінці під самоконтролем. Встановлено, що юнацький період – це сензитивний період у становленні емоційного інтелекту, під час якого формується здатність людини регулювати емоційною сферою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО САМОРЕГУЛЮВАННЯ ТА АДАПТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ЮНАКІВ ТА ЮНОК

2.1. Характеристика вибірки та методів проведення емпіричного дослідження

Головна мета та емпіричні завдання дослідження – встановлення впливу емоційного саморегулювання як чинника адаптивних можливостей у осіб юнацького віку. Ускладненням процесу формування представницької вибірки для дослідження є введення військового стану в Україні та переміщення населення. З метою оптимізації цього процесу ми використовували онлайн формат із застосуванням надійних та стандартизованих методів для діагностики емоційного саморегулювання та адаптаційних можливостей. До групи респондентів ми залучали осіб юнацького віку на підставі їх добровільної згоди на участь та враховували військові умови проведення. Існує достатня кількість вікових періодизацій, в основу яких покладені різні підходи (когнітивний, психоемоційний, фізіологічний розвиток), але узагальненнях різних підходів є висновки вчених, як періодизація постнатального онтогенезу людини, запропоновані В. Квіном (2000), Г. Крайгом (1996) та А. Реаном (2002). І юнацький вік за їх періодизаціями відноситься до групи і підліткового етапу, а саме має нечіткі межі переходу: Підлітковий (юнацький) вік / Ранній дорослий вік 12–18 (за В. Квіном) 12–19 (за Г.Крайгом) 11–19 (за А.Реаном) [3]. тож у своєму дослідженні ми за юнацький вік прийняли осіб віком від 16 до 19 років.

Емпіричне дослідження проводилось влітку 2023 року у період канікул у закладах освіти, що дає підстави виключити вплив такого чинника як стресові ситуації під час навчання. У дослідженні взяли участь 52 респонденти, середнім віком 17,8 років, юнки – 28 осіб та 24 – юнаки.

Для досягнення поставлених цілей у практичній частині дослідження ми

застосували наступні психодіагностичні методи.

З метою комплексного визначення особливостей емоційного саморегулювання у осіб юнацького віку нами було застосовано ряд опитувальників.

1. *Опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини»* (С. А. Поліщук, 2021) був застосований для визначення поведінки людини у надзвичайних ситуаціях, виявлення стану емоційної саморегуляції, що дає підстави до визначення перспективи формування адаптивної поведінки [26]. Опитувальник містить 35 питань, на кожне з яких досліджувані можуть відповісти: «ні», «більше ні, ніж так», «буває по-різному», «більше так, ніж ні», «так». Методика виявляє декілька шкал емоційної саморегуляції (польова реактивність, рівень стереотипів, рівень експансії, рівень емоційного контролю) і як підсумок поділ результатів за рівнями: високий, вище середнього, середній, низький.

2. *Опитувальник «Визначення емоційного інтелекту»* (Н. Холла), яка є найбільш використовуваною серед дослідників з метою виявлення ключових здібностей у розумінні внутрішніх переживань особистості, які можуть проявлятися в емоційній сфері, а також для оцінки здатності людини управляти своїми та іншими емоціями шляхом прийняття відповідних рішень [16]. Методика спрямована на визначення рівня розвитку емоційної сфери особистості і ґрунтується на загальних теоретичних підходах до емоційного інтелекту. Опитувальник Н. Холла складається з 5 шкал: емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Загальна кількість питань – 30.

3. *Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССПМ) В.І. Моросонової»*. Для оцінки розвитку індивідуальної саморегуляції та створення індивідуального профілю, включаючи аспекти планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також розвитку регуляторно-особистісних властивостей, таких як гнучкість та самостійність. Методику було створено 1988 році і призначена як для наукових досліджень,

так практичної діагностики різних аспектів індивідуальної саморегуляції. Такі показники необхідні у нашому дослідженні для з'ясування чинників, які впливають на емоційне саморегулювання у юнацькому віці. Опитувальник складається із 46 тверджень і має єдину шкалу «Загальний рівень саморегуляції», яка вказує на рівень розвитку індивідуальної системи саморегуляції, яка контролює свідому активність людини. Твердження опитувальника входять до складу 6 шкал.

4. *Опитувальник «Психологічна діагностика адаптивних здатностей успішної адаптації в умовах стресу» (В. Розова).* Згідно з дослідженнями щодо стресостійкості та адаптивності, В. Розов включає наступні складові у якісній структурі адаптаційних здібностей до стресових умов: контроль над психофізіологічними станами, сильними емоціями та імпульсами; регулювання сну і сновидінь; конструктивне та адаптивне мислення; організація особистого часу; навички установки та розвитку позитивних міжособистісних взаємин, надання та прийняття емоційної підтримки; впевненість і асертивна поведінка; регулювання автоматичних фізіологічних процесів; фізична підготовка та здатність досягати й підтримувати оптимальний фізичний стан; оптимізм та почуття гумору [27]. Сучасні дослідження розглядають адаптивність як комплексну властивість інтегральної особистості, включаючи в себе підсистеми індивідуальних, особистісних і суб'єктних характеристик, які дозволяють ефективно функціонувати в соціальних і професійних умовах під час травматичного стресу, мінімізуючи витрати індивідуальних психофізіологічних ресурсів та зберігаючи психічне та фізичне здоров'я [7; 15; 24]. Саме тому ми обрали цю методику для виявлення особливостей успішної адаптації осіб юнацького віку, враховуючи що вони з початку військових дій знаходяться під впливом стресових ситуацій.

5. *«Тест-опитувальник адаптивності особистості» (розроблений О. П. Санніковою та О.В. Кузнєцовою) [28].* Цей метод взятий за основу для формування уявлень про компонентний склад формально-динамічних та

якісних показників адаптивності та їх зміст. Методика складається з 80 тверджень (по 10 у кожній шкалі) і використовується для визначення різних аспектів адаптивності особистості, таких як: здатність сприймати соціальні сигнали, впізнавати ієрархію соціальних сигналів, точність у сприйнятті соціальних очікувань, стабільність емоційних реакцій, готовність до змін; готовність до конструктивних дій для подолання невдач; готовність до дій, спрямованих на досягнення мети; загальна оцінка адаптивності та загальна задоволеність. Процес стандартизації тесту проводився на базі Південно-українського державного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.

2.2. Психологічний аналіз відмінностей особливостей емоційного саморегулювання у юнацькому віці

Аналіз та інтерпретацію емпіричних результатів розпочнемо з представлення результатів за опитувальником «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. А. Поліщук). Цей опитувальник є ключовим у нашому дослідженні, так як діагностує об'єкт нашого дослідження і ми будемо відштовхуватися від його результатів у встановленні взаємозв'язків з адаптивними можливостями осіб юнацького віку. Результати представлені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл відповідей за шкалами у %

№	Назва шкали	юнаки	юнки	Критерій ф	р
1	Польова реактивність	47,2	63,8	1,22	1,19
2	Рівень стереотипів	54,5	50,1	0,87	1,24
3	Рівень експансії	74,7	63,8	1,13	1,19
4	Рівень емоційного контролю	88,4	61,3	2,24	1,74

Примітка: критерій ф позначений результат, де є статистична різниця при $p \leq 0,05$.

Згідно поданих результатів за шкалою «польова реактивність» між юнками та юнаками не виявлено статистичної різниці у отриманих результатах. Але загальні показники знаходять у межах середніх значень (за

методикою, це маніфестації А та В), тож дають підстави говорити про те, що респонденти застосовують методи психічної адаптації, цей механізм вирішує завдання захисту організму від шкідливих впливів навколишнього середовища, забезпечує обрання зручних та безпечних позицій. Емоційний досвід, отриманий від цих вражень, не отримує чіткої позитивної або негативної оцінки. Людина відчуває дискомфорт або комфорт у своєму психічному стані. Її почуття є миттєвими та незбагненними, і вони викликають нецілковито усвідомлену потребу у дії, яку майже неможливо висловити словами. Ця проста й адекватна реакція допомагає вибрати оптимальну просторову позицію для забезпечення психічного комфорту. Насолодження сонячними проміннями, спостереження за вогнем, хмарами, водою, гармонійними пейзажами мають здатність заспокоювати людину й створювати в неї почуття комфорту, отже, відчуття захищеності.

Наступна шкала «рівень стереотипів» також не виявлено статистичної різниці і результати достатньо близькі за кількісними показниками. Ця шкала контролює процеси та методи задоволення фізіологічних потреб, забезпечує ефективний регуляційний механізм функцій організму, організовує психосоматичні відчуття, узгоджуючи їх із поточними зовнішніми сигналами, інтенсивність яких змінюється відповідно до життєвих потреб. В цьому стані зростає чутливість до будь-яких відхилень в потребах, які оцінюються сигналами з навколишнього середовища та внутрішнього стану, де останні зазвичай викликають більш насичені емоційні реакції. Важливо враховувати, що афективна фіксація може спричинити оптимальні паттерни поведінки, а водночас викликати страх перед порушенням стандартних зразків. Рівень стереотипів може бути неефективним в незбалансованих умовах, сприяти розвитку методів самостимуляції для досягнення радості та задоволення (сосання пальця, римування слів, ритмічне постукування ногою тощо).

Шкала «рівень експансії» у групі виявилась на високих показниках, що свідчить про те, що звичайний афективний спосіб поведінки виявляється недоцільним. Труднощі спричиняють виникнення дослідницького підходу та

спонукають розглядати способи подолання труднощів, розвиваючи бажання оцінити власні можливості. Такі результати є цілком закономірними, адже у юнацькому віці емоційні переживання пов'язані з досягненням мети, знання про власні досягнення та невдачі, формуючи базу для встановлення особистих амбіцій. Це призводить до виникнення афективної самосвідомості «здатний» та «не здатний», що підтримує активну взаємодію з навколишнім середовищем, де несподівані враження не викликають страху, а цікавість. Цей рівень енергійно потужний та провідний, дозволяючи активно перетворювати негативні враження на позитивні.

І остання шкала «рівень емоційного контролю» виявила незначні статистичні розбіжності у респондентів (у групі юнок та юнаків) на рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$. Ця шкала свідчить, що самосприйняття піддається впливу емоційної оцінки навколишнього середовища, що призводить до вирішення складних соціальних завдань. Зворотний зв'язок відбувається через афективні переживання, які взаємопов'язані з відчуттям до інших людей. Емоційна пам'ять систематизує процеси сприйняття і створює образ надійного та стабільного оточуючого світу, що у свою чергу сприяє впевненості в емоційному аспекті відносин з іншими людьми та їхніх знань. Внаслідок цього, суб'єкт відчуває себе у безпеці, відчуває комфорт і уникає реакцій у вигляді уникнення невдач чи виявлення агресії, замість цього звертаючись до оточення за підтримкою та допомогою. Саме у групі юнаків цей показник вище. Такі результати перетинаються з результатами попередніх досліджень. Дослідження Р.І. Станкевича надають підставу говорити про відмінності в саморегуляції емоцій, пов'язані зі статевими розбіжностями. Висновки цих досліджень вказують, що у юнаків спостерігається більш виражена емоційна саморегуляція, ніж у дівчат [30].

Отримані результати та методи обробки результатів за методикою надають можливість здійснити розподіл групи за рівнями емоційної саморегуляції (високий, вище середнього, середній, низький).

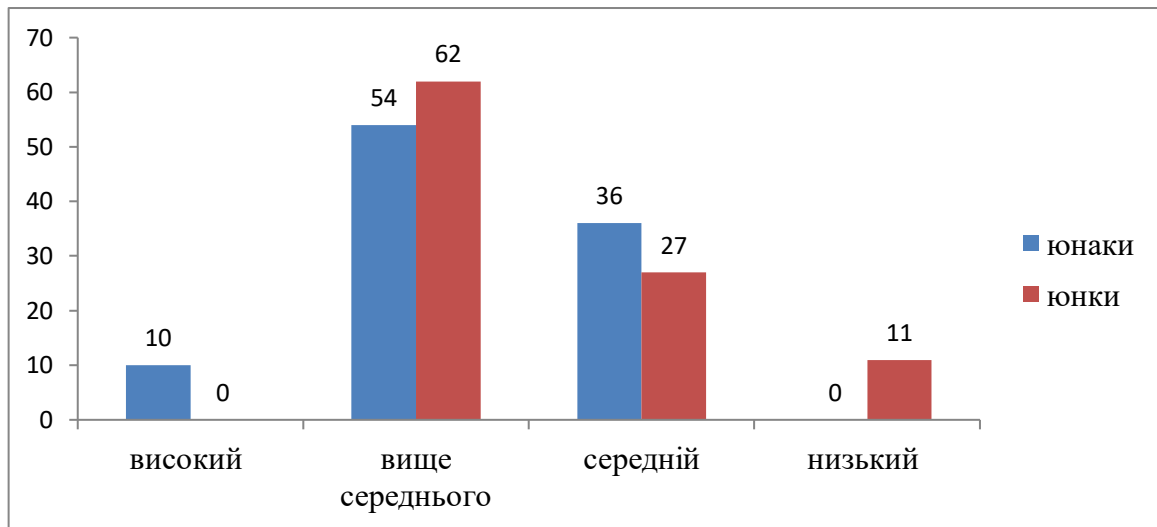


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за рівнями сформованості емоційної саморегуляції (у%)

Проаналізуємо отримані результати. Згідно розподілу ми констатуємо, що високий рівень сформованості має прояв тільки у юнаків, і лише на рівні 10% ,у юнок цей рівень не проявився. Натомість, у юнок представлений низький рівень (11%), а юнаків – відсутній. Рівні вище середнього та середній представлені також нерівномірно.

Високий рівень свідчить про високу розвиненість інтуїції у таких людей. Це дозволяє їм безпомилково вибирати місця комфорту та безпеки, а також підходящі просторові позиції. У них виражена потреба у русі та активних видів діяльності. У них розвинене почуття захищеності, комфорту та спокою. Вони демонструють виразні емоційні переживання, об’єктивно оцінюють свої здібності та схильності. Ситуації, що викликають сенсорний дискомфорт або порушений режим, їм не подобаються. Ці люди схильні накопичувати знання про себе, свої успіхи та невдачі, що позитивно впливає на їхні цілі та прагнення загалом. Вони сприймають неочікувані враження як цікавість, а не страх, і здатні ефективно перетворити негативні враження на позитивні. Вони проявляють виражену здатність співпереживати та відчувати співчуття. Таких респондентів у нашому дослідженні – 10% юнаків.

Низький рівень сформованості емоційної саморегуляції у нашій виборці представлений лише у юнок – 11%. Це вказує на панічний пошук

зони комфорту та безпеки у таких людей. Вони не вміють створювати для себе оптимальну просторову позицію. Вони реагують на порушення будь-яких потреб з надмірною напругою та нервозністю, що призводить до стійких афективних переживань та агресії. Найменші зміни в звичайному способі життя викликають деморалізацію та пригніченість. Оцінка подій у їхньому житті має негативний характер. Радість та задоволення переважно пов'язані з харчуванням, переглядом програм та іншими пасивними заняттями. Вони очікують на підтримку та допомогу від інших. Вони не впевнені у власних силах. Причини своїх успіхів вони бачать в випадкових обставинах, удачі тощо. Вони акцентують увагу на невдачах, що значно знижує рівень їхніх прагнень. Будь-який новий досвід напружує їх і викликає дискомфорт. Перешкоди лякають їх і змушують відмовлятися від попередніх планів. Самооцінка повністю базується на емоційних оцінках соціального оточення. Недовіра до інших людей та їхніх знань призводить до болісного відчуття небезпеки, самотності та відсутності підтримки. Отже, це група юнок точно потребує кваліфікованого психологічного впливу та корекції.

Далі розглянемо середній та вище середнього рівня.

За результатами вище середнього рівня домінують юнки (62%), а у юнаків (44%). Такий рівень характеризуються прагненням до комфорту та безпеки. У них є потреба у русі, захищеності та спокої. Виразні емоційні переживання є для них характерними. Вони мають стійку пам'ять на пережиті емоції, що сприяє формуванню афективного досвіду взаємодії з оточенням та впливає на розвиток індивідуальних смаків і звичок. Вони насолоджуються рухом та дотриманням життєвого ритму. Вони зазвичай намагаються покладатися на свої власні сили. Ці люди схильні до самопізнання та аналізу причин успіхів і поразок, що впливає на рівень їхніх прагнень загалом. Вони відкриті до нових досвідів та мають афективну потребу у відчуттях небезпеки, яку можна виражати вербально. Їхнє самовідчуття, як правило, визначається емоційною оцінкою соціального оточення. Вони вміють співчувати, емоційно впевнені у інших людях та їхніх

знаннях. Вони готові подолати перешкоди та звертатися по допомогу до соціального оточення. Невдачі для них є стимулом до змін.

А от за результатами середнього рівня домінують юнаки – 36 %, у юнок – 27 %. Цей рівень вказує на те, що люди цього типу відчують постійне занепокоєння у зусиллях знайти комфорт та безпеку. Їх характеризує періодична потреба у русі. Тим не менше, виділяється і виразна потреба у захищеності, яку вони часто намагаються задовольнити через взаємодію з оточуючими. Відчуття внутрішньої гармонії та спокою важко для них зберегти, і це може погіршити їх працездатність та вплинути на настрій. Люди цього типу можуть застрягнути у власних емоційних переживаннях, і їх характеризує емоційна жорсткість. Порушення режиму чи його відсутність великою мірою впливає на їх самопочуття, викликаючи сенсорний дискомфорт та знижену активність. Ці люди часто шукають афективне задоволення у споживанні їжі, спілкуванні, перегляді передач або комп'ютерних іграх. Їх очікування підтримки та допомоги від інших часто переважають над прагненням розраховувати на власні сили. Аналіз причин успіхів і невдач часто впливає на зниження їхньої самооцінки та прагнень. Перешкоди можуть викликати в них страх і змушувати відмовлятися від своїх планів. Ситуації можливої небезпеки викликають в них незручність та невпевненість. Вони оцінюють себе в залежності від того, як їх сприймає оточуюче соціальне середовище. Це може призвести до почуття небезпеки та недостатньої готовності звернутися за допомогою.

Таким чином, застосування цієї методики дозволило нам виявити рівні сформованості емоційної саморегуляції у юнок та юнаків, та виявити особливості прояву емоційної саморегуляції в залежності від домінуючого рівня. Найбільш сприятливим у адаптації до зовнішніх змін є рівень що вище середнього. Загальна чисельність вибірки за цим рівнем – 59,6 % респондентів.

Далі розглянемо результати за опитувальником «Визначення емоційного інтелекту» (Н. Холла). На рис. 2.2 представлено загальний

розподіл за шкалами опитувальника.

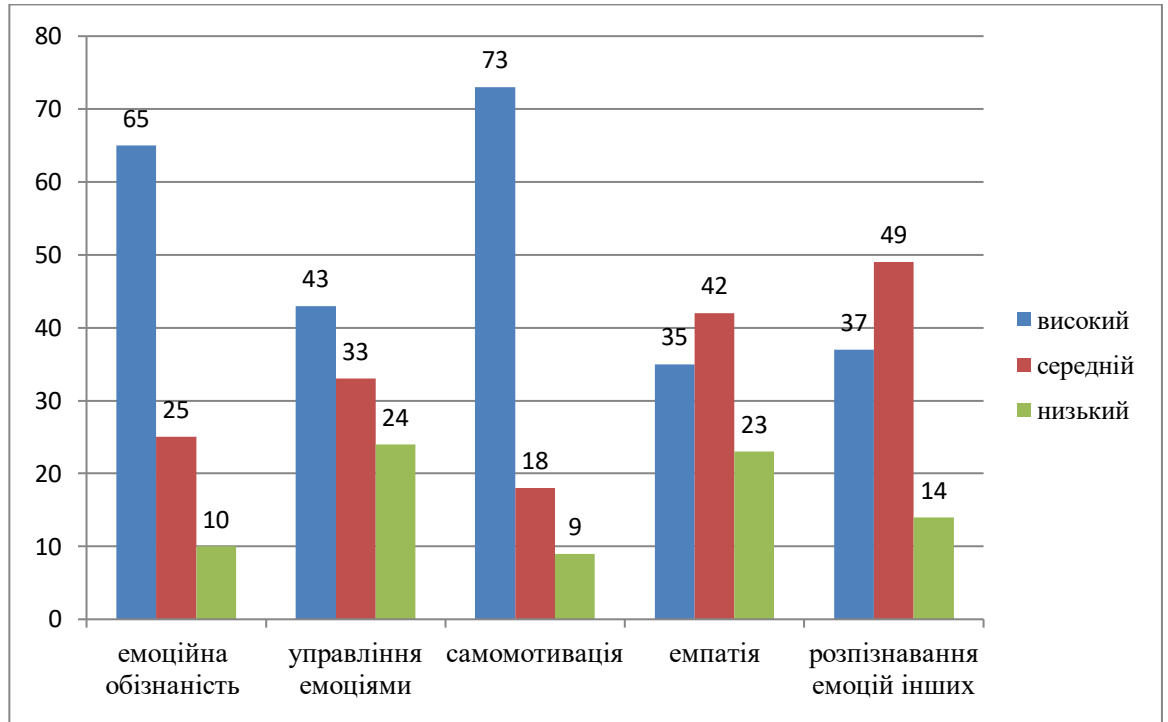


Рис. 2.2. Розподіл за рівнями та шкалами за методикою «Визначення емоційного інтелекту» (Н. Холла) у %

На рис. 2.2 наведено рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту (рівень парціального інтелекту), а також ми розрахували загальний рівень розвитку емоційного інтелекту (рівень інтегративного інтелекту), що складається із суми його компонентів. Виділяють такі компоненти парціального інтелекту: управління своїми емоціями (емоційна поступливість; емоційна не ригідність); емоційна поінформованість (розуміння своїх емоцій); самотивація (довільне керування своїми емоціями); емпатія; розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей). Ми виявили, що найвищий рівень розвитку мають такі компоненти, як емоційна обізнаність (65% - високий рівень) та самотивація (73% - високий рівень). Розпізнавання емоцій інших (49%) має середній рівень, ніж управління емоціями (33 – середній рівень%) та емоційна обізнаність (25%).

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що провідними компонентами емоційного інтелекту в юнацькому віці є самотивація та

емоційна поінформованість. Середні показники розвитку емпатії говорить про те, що випробувані мають поверхові або не розвинені здатності співпереживати різним емоційним станам іншої людини, здатні ототожнювати себе з іншим та ідентифікувати власні почуття та емоції з почуттями та емоціями іншого, уявити його емоційний стан. У той же час високий рівень розвитку емоційної поінформованості означає, що респонденти мають вміння добре розуміти свої власні емоції. Вони здатні розуміти, які саме почуття та емоції відчувають, здатні ідентифікувати їх (виразити їх словами), здатні зрозуміти причини, що викликали ті чи інші емоції, а також наслідки, яким вони приведуть. Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту (рівень інтегративного інтелекту), який складається із суми його компонентів, представлений у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту у %

№	Рівні прояву	юнаки	юнки	Критерій ϕ	p
1	Високий	45	35	1,02	$p \geq 0,05$
2	Середній	39	37	0,96	$p \geq 0,05$
3	Низький	16	28	2,36	$p \leq 0,01$

Примітка: критерій ϕ позначений результат, де ϵ статистична різниця при $p \leq 0,01$.

Аналіз таблиці дозволяє зробити висновки, що є тенденція до середнього рівня (39/37%), а от високий рівень та низький має нерівномірний розподіл у юнок та юнаків. Статистичну відмінність виявлено лише за низьким рівнем (2,36 при $p \leq 0,01$). Аналізуючи результати ми порівняли їх з попередніми дослідженнями і побачили деяку закономірність у розподілі рівнів між юнаками та юнками. Р.І. Станкевич дійшов висновку, що у юнок є знижений рівень розуміння та керування почуттями та емоціями інших, низький рівень емоційного інтелекту, посередній рівень розпізнавання емоцій та низький рівень потреби у спілкуванні. У групі юнаків – високий рівень емоційного інтелекту, більш високий рівень здатності керувати почуттями та

емоціями інших та емпатія, також високий рівень потреби у спілкуванні, що є доказом високого рівня здатності керувати власними емоційними станами [30].

Таким чином, аналіз наших результатів та попередніх досліджень дозволив нам прийти до заключення, що провідним типом емоційного інтелекту є внутрішньо особистісний інтелект. Це означає, що здібності емоційного інтелекту до розуміння емоцій та управління ними спрямовані в юнаків переважно на самих себе. З внутрішньо особистісним емоційним інтелектом пов'язані і такі провідні компоненти, як емоційна поінформованість та контроль експресії. Також можна дійти невтішного висновку у тому, що сучасні юнаки мають середній рівень розвитку загального емоційного інтелекту і у сучасний час відбувається збіднення та обмеження спілкування з однолітками, зростання явищ самотності, заперечення, низький рівень комунікативної компетентності.

Подальший аналіз результатів розпочнемо з інтерпретації за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки (ССПМ) В.І. Моросової».

Розпочнемо з аналізу загального рівня саморегуляції поведінки у юнаків та юнок.

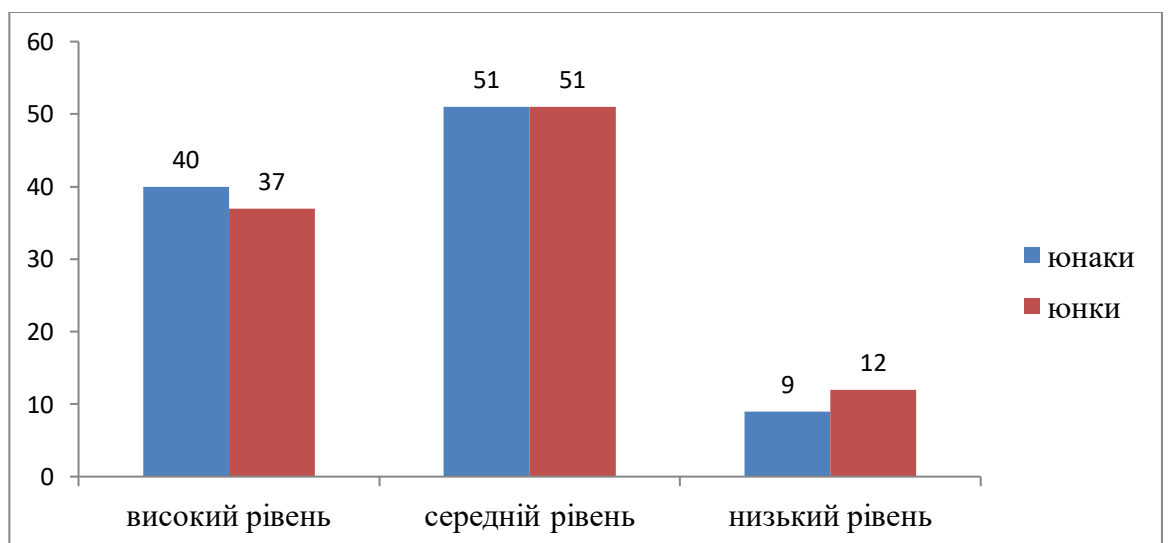


Рис. 2.3. Рівень саморегуляції поведінки у групах респондентів (у%)

Згідно рисунка ми констатуємо, що розподіл рівнів саморегуляції немає

статистично значущої відмінності між юнаками та юнками (за критерієм ϕ). Ми маємо не суттєві відмінності у високому та низькому рівнях, а середній рівень – однакові результати. Тому проінтерпретуємо результати у цілому за вибіркою. Люди, у яких рівень саморегуляції низький (у нашому дослідженні 9%/12%), характеризуються обмеженим здатністю до планування та управління своїми діями. Вони часто спираються на думки оточуючих та обставини. Успішність освоєння нових видів діяльності для них залежатиме від того, наскільки їхні стильові особливості регуляції відповідають вимогам цієї діяльності. Люди з середнім рівнем саморегуляції (51%/51% у нашому дослідженні) відрізняються самостійністю і здатністю до планування своїх дій. Вони можуть проявляти залежність від оточуючих осіб лише у випадку, коли відчувають невпевненість у своїх силах або опиняються в некомфортних умовах. У процесі оволодіння нових видів діяльності вони зазвичай досягають досить задовільних результатів. Люди з високим рівнем саморегуляції (40%/37%) відрізняються свідомістю та здатністю взаємно пов'язувати елементи в загальній структурі індивідуального контролю над своїми діями. Такі особи демонструють гнучкість у реакціях на зміну обставин, свідомо ставлять перед собою цілі і досягають їх. Вони можуть створити такий стиль саморегуляції, який допомагає компенсувати вплив зовнішніх чинників, що можуть заважати досягненню поставлених завдань. Ці особи також вміло та швидко освоюють нові види діяльності.

Тепер проаналізуємо результати за шкалами саморегуляції.

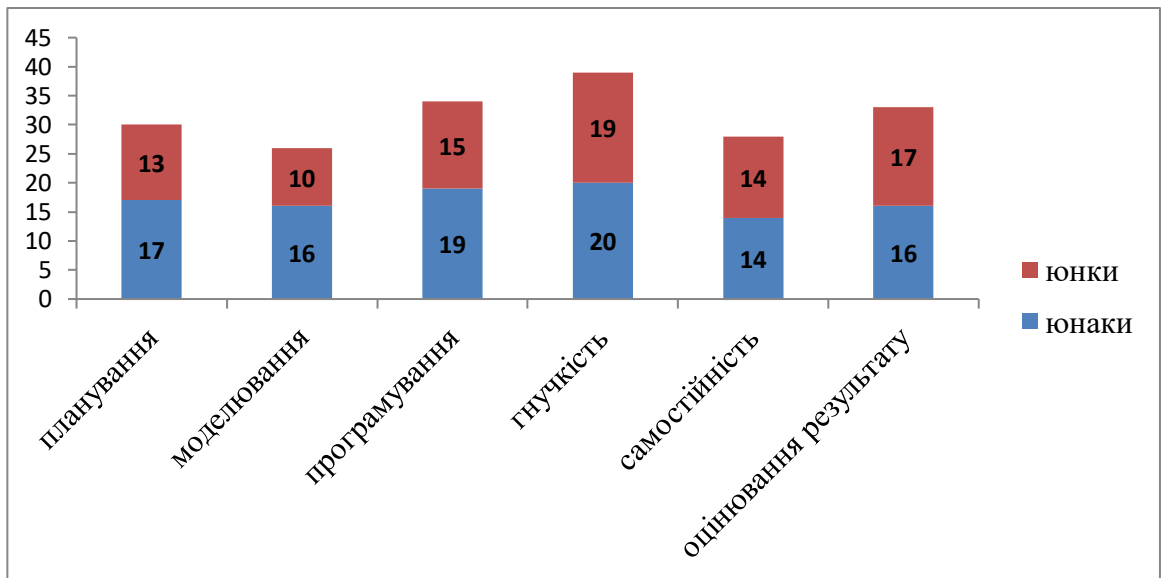


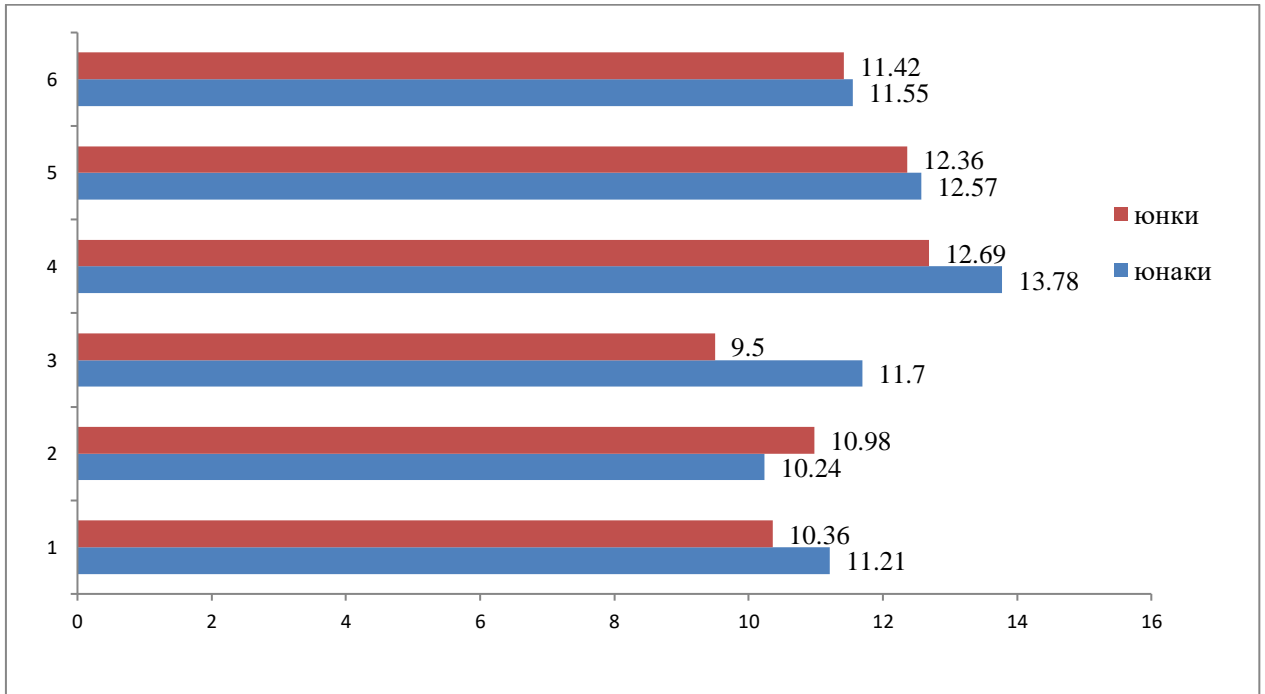
Рис. 2.4. Розподіл результатів за компонентами саморегуляції (у%)

Знову ми не виявили статистично значущої відмінності між юнаками та юнками за критерієм ϕ у компонентах рівнів саморегуляції, тому аналізуємо результати цілісно. Планування відображає ступінь розвиненості у свідомому вчинку людини та її здатність до досягнення цілей на основі усвідомленого цілепокладання. Моделювання відображає індивідуальний рівень розуміння системи зовнішніх умов, які на даному етапі є значущими, і ступінь їхнього усвідомлення. Програмування відображає рівень розвиненості усвідомленого планування своїх дій. Гнучкість - це здатність до перебудови системи саморегуляції у зв'язку зі змінами зовнішніх та внутрішніх умов, зокрема зміни у поведінці та діях у непередбачуваних ситуаціях. Оцінювання результатів характеризує рівень особистісного розвитку та адекватність самооцінки у відношенні до власної поведінки та досягнень. Самостійність - це регуляторна автономність людини, її здатність до планування дій, організації та досягнення мети, контролю досягнень та аналізу результатів.

На основі аналізу компонентів можна стверджувати, що як юнаки, так і юнки демонструють розвинений рівень саморегуляції у своїй поведінці, і це відображено у їхніх рівнях гнучкості та самостійності. Вибірка характеризується взаємозв'язком регулятивних компонентів та усвідомленістю під час досягнення мети.

Наступна методика була нами застосована для виявлення особливостей

успішної адаптації осіб юнацького віку. Ми врахували, що вони з початку військових дій знаходяться під впливом стресових ситуацій. Опитувальник «Психологічна діагностика адаптивних здатностей успішної адаптації в умовах стресу» (В. Розова) відповідає поставленій меті.



Примітка: 1 – шкала оптимістичності, 2 - шкала соціальної підтримки, 3 - шкала адаптивного мислення, 4 - шкала адаптивного сну і сновидінь, 5 - шкала впевненості в собі, 6 - шкала управління психофізіологічним станом, 7 - шкала соматичної регуляції, 8 - шкала самоорганізації часу життя, 9 - сумарний індекс адаптивності до стресу.

Рис. 2.5. Порівняльний аналіз за шкалами методики «Психологічна діагностика адаптивних здатностей успішної адаптації в умовах стресу» (середні значення)

Відмінності, які зазначені на рис.2.5, вказують на різницю між шкалами у юнаків та юнок. Отримані відмінності свідчать про те, що як юнаки, так і юнки відповідали на запитання опитувальника щиро, але юнки більше схильні представляти себе у більш вигідному світлі та демонструвати суворе дотримання соціальних норм. Середні значення на шкалі соціальної підтримки майже не відрізняються одне від одного, і ці різниці не є статистично значущими. Отже, можна зазначити, що як юнаки, так і юнки мають приблизно однаковий рівень потреби у соціальній підтримці від оточення. У них однаково виражене почуття причетності, прийняття,

відчуття, що їх люблять, і відчуття, що їх потрібні самі по собі, а не лише через їх корисність. Результати цього опитувальника виявили, що як стресостійкість, так і рівень розвитку адаптивності до стресу, які є складовими інтегральної індивідуальності, є більш вираженими у юнаків, ніж у юнок. Особливості стресостійкості юнаків виявляються у високому рівні задоволеності життям та у вищому, ніж у юнок, рівні стресостійкості. Також у них високі показники адаптивних здібностей. Такі, як оптимізм, адаптивне мислення, вони краще вміють керувати своїм психофізіологічним станом, здійснювати соматичну регуляцію, організовувати власний час, і загалом мають високий рівень розвитку адаптивності до стресу, відмінно від юнок.

Для уточнення адаптивних можливостей індивіда ми застосували «Тест-опитувальник адаптивності особистості». Результати представлено у табл. 2.3, де наведено порівняльний аналіз за показниками методики між юнаками та юнками.

Таблиця 2.3

**Статистичні відмінності між показниками адаптивності
у групі юнок та юнаків (середні значення)**

Шкала методики	юнаки	юнки	Значення t-критерію Стьюдента
здатність сприймати соціальні сигнали	8,3608	12,698	38,31*
впізнавати ієрархію соціальних сигналів	16,387	6,325	69,54**
точність у сприйнятті соціальних очікувань	24,698	22,785	21,47
стабільність емоційних реакцій	28,697	20,140	24,69*
готовність до змін	25,694	19,751	57,69**
готовність до конструктивних дій для подолання невдач	29,347	25,140	15,36
готовність до дій, спрямованих на досягнення мети	18,369	17,654	13,24
загальна оцінка адаптивності та загальна задоволеність	16,354	14,325	12,29

Примітка: критерій t, де є статистична різниця при $p \leq 0,05$ - *; при $p \leq 0,01$ - **.

Як видно з представлених в таблиці, між групами юнаків та юнок виявлені значущі статистичні відмінності у показниках особистісної адаптивності на рівні вірогідності $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$ за шкалами «здатність сприймати соціальні сигнали», «впізнання ієрархії соціальних сигналів», «стабільність емоційних реакцій» та «готовність до змін». Це означає, що виявлені відмінності мають якісний, а не лише кількісний характер. Зокрема, для юнок характерні такі особливості: обмежена здатність сприймати сигнали з соціуму; ускладнене розуміння та ієрархізація цих сигналів, неготовність до змін і вчинків, спрямованих на подолання невдач та досягнення мети, нестабільність емоційних переживань, слабо розвинена орієнтація в соціальних очікуваннях. Загальна оцінка адаптивності у двох групах не виявила розбіжностей у групах, отже ми можемо стверджувати, що лише поодинокі чинники адаптивних здібностей особистості впливають поведінкові реакції.

2.3. Інтерпретація та обґрунтування зв'язків емоційного саморегулювання та адаптивних можливостей у юнаків та юнок

Далі ми проаналізуємо взаємозв'язок між параметрами емоційної саморегуляції та адаптивними можливостями у групах юнаків та юнок. Таку процедуру ми здійснили за допомогою кореляційного аналізу. Для досліджуваної групи з 28 юнок критичні значення становлять 0,38 / 0,48 при $p \leq 0,05$ / $p \leq 0,01$, а для досліджуваної групи юнаків з 24 осіб – 0,41 / 0,52 при $p \leq 0,05$ / $p \leq 0,01$. Ми представили результати за шкалами, де встановлено кореляційні зв'язки, при цьому результати юнаків позначені синім кольором а юнок – червоним. Дивись табл.2.4.

Таблиця 2.4.

Показники кореляційних взаємозв'язків компонентів емоційної саморегуляції та адаптивних можливостей

Шкали емоційної саморегуляції	Польова реактивність	Рівень стереотипів	Рівень експансії	Рівень емоційного контролю
<i>Зі шкалами «Адаптивності особистості»</i>				
здатність сприймати соціальні сигнали	0,39*	--	--	--
впізнавати ієрархію соціальних сигналів	--	--	0,45* 0,58**	--
точність у сприйнятті соціальних очікувань	0,52**	--	--	0,41*
стабільність емоційних реакцій	0,78**	--	--	0,47*
готовність до змін	--	-0,54*	--	--
готовність до конструктивних дій для подолання невдач	0,48*	--	--	--
готовність до дій, спрямованих на досягнення мети	--	--	0,57*	0,69**
загальна оцінка адаптивності та загальна задоволеність	--	--	0,59* 0,44*	--
<i>Шкали опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки»</i>				
Планування	0,48*	--	--	0,52*
Моделювання	0,53**	--	--	--
Програмування	--	--	0,39*	--
Гнучкість	--	0,41*	--	--
Самостійність	--	--	--	-0,37*
Оцінювання результату				
<i>за шкалами «Психологічна діагностика адаптивних здатностей успішної адаптації в умовах стресу»</i>				
шкала оптимістичності	--	--	--	--
шкала соціальної підтримки	--	-0,47*	--	0,39*
шкала адаптивного мислення	--	--	--	0,55**
шкала впевненості в собі	0,43*	--	--	--
шкала соматичної регуляції	0,49**	--	--	0,69**
шкала самоорганізації часу життя	--	--	--	0,57**

Згідно аналізу таблиці, ми виявили більше кореляційних зв'язків у групі юнаків. За результатами аналізу якісних відмінностей можна зробити висновок, що юнаки з високим рівнем емоційної саморегуляції відповідають адаптивному типу, який включає такі характеристики: високий рівень

стресостійкості; емоційна стабільність; високий контроль над проявами емоцій та поведінки; емоційний комфорт; точність у сприйнятті соціальних очікувань; високий рівень адаптивності; впевненість в собі; широке сприйняття сигналів з соціуму; готовність до дій, спрямованих на досягнення мети; прийняття інших; здатність до конструктивних дій, спрямованих на досягнення мети та подолання невдач; добра орієнтація в очікуваннях соціуму; готовність до змін та стійкість емоційних переживань.

А аналіз зв'язків у групі юнок відрізняється і за спрямуванням та міцністю зв'язків. Для юнок з характерними є здатність сприймати соціальні сигнали; впізнавати ієрархію соціальних сигналів; загальна оцінка адаптивності та загальна задоволеність, що корелює з експансією; гнучкість має зворотній зв'язок з стереотипністю; шкала соціальної підтримки корелює з емоційним контролем та стереотипністю; схильність до соматичної саморегуляції емоційного стану.

Висновки до другого розділу:

Емпіричне дослідження емоційної саморегуляції юнок та юнаків виявило особливості її прояву в залежності від рівнів емоційного інтелекту, стилів саморегуляції як властивості нервової системи, та виявив стійкі розбіжності у показниках адаптивних можливостей особистості.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз результатів дозволив сформулювати наступні загальні висновки.

1. Здійснено аналіз психологічних наукових джерел з питання емоційної саморегуляції, її структури та особливостей у юнок та юнаків. Доведено, що поняття «емоційна саморегуляція» не має єдиного універсального визначення. Емоційна саморегуляція проявляється через контрольовану поведінку. Ми також визначили, що юнацький період є важливим етапом у формуванні емоційного інтелекту, де людина навчається регулювати свою емоційну сферу.

2) Здійснено комплексне емпіричне дослідження емоційної саморегуляції осіб юнацького віку та їх адаптаційних можливостей та встановлено кореляційні зв'язки між емоційним саморегулюванням та адаптивними можливостями у юнацькому віці.

Так, для юнаків характерні наступні особливості емоційної саморегуляції у поєднанні з адаптивними можливостями: високий рівень стресостійкості, прийняття інших, емоційного комфорту, прагнення до домінування, високий рівень адаптивності, емоційна стабільність, високий контроль над виявами емоцій та поведінки, здатність до широкого сприйняття сигналів з оточуючого середовища, легкість у їх розпізнаванні, відмінне розуміння соціальних очікувань, здатність впроваджувати конструктивні дії з метою досягнення цілей та подолання труднощів, гнучкість у зміні та стійкість в емоційних переживаннях. Для юнок характерні наступні особливості емоційної саморегуляції у поєднанні з адаптивними можливостями: середній рівень стресостійкості, середній рівень адаптивності, обмежена здатність сприймати сигнали з соціуму, неготовність до змін і вчинків, спрямованих на подолання невдач та досягнення мети, нестабільність емоційних переживань, здатність до вдалої адаптації до соціальних очікувань в поєднанні з обмеженою здатністю до конструктивних дій, спрямованих на досягнення цілей і подолання труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. – Режим доступу: http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf.
2. Боришевський М.Й. Дорога до себе. Від основ суб'єктивності до вершин духовності. К., 2010. 158 с
3. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. *Спортивна наука України*. 2017. №6 (82). С. 9-17.
4. Вовченко О. А. Саморегуляції базових емоцій підлітками з порушеннями розумового розвитку як основа формування емоційного інтелекту. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. № 11. С. 44–49.
5. Гаврилькевич В. К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2009. № 1(21). С. 53-61.
6. Галян І.М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський 200 національний університет імені Василя Стефаника», 2015. Вип. 20. Ч. 1. С.154–161.
7. Гордієнко К.О. Аналіз проблеми розвитку соціально-психологічних адаптаційних можливостей через самоактуалізацію юнаків в умовах ЗВО. *Scientific letters of academic society of Michal Baludansky* : UK TU Košice, Slovakia. 2020. Vol. 8, № 1. С. 75-78.
8. Гринців М. Я. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2014. (4), С. 238-245.
9. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту

- молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика (серія: Психологія)*. № 3 (54), 2016. С. 52-56.
10. Денис О. Саморегуляція особистості як психолого-педагогічна проблема. *Наука і освіта*. 2020. №4. 53-59.
 11. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернігів, 2016. 312 с.
 12. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2010. Вип.35. С. 66-77.
 13. Кириченко Т.В. Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Габітус*. Вип. 18. Т. 1. 2020. С.59-65.
 14. Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Аналіз самопізнання особистості в аспекті самодопомоги. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 1. С. 66-74.
 15. Ковалькова, Т. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2021. (1 (61), С. 242–250.
 16. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 26. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278-295.
 17. Короцінська Ю. А. Психологічні методи формування у юнаків мотивації до емоційної саморегуляції. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності»*, 18-19 листопада 2022 р. Вінниця. С. 33-36.
 18. Короцінська Ю. А. Психологічна готовність осіб юнацького віку до оволодіння навичками емоційної саморегуляції. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Vol. 7 Issue 2 (46) 2021. С.105-113.
 19. Кочергіна І. А. Спрямованість саморегуляції жінок при психологічному

- насильстві з боку родини. *Психологія: реальність і перспективи*: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2017. Вип. 10. С. 67–75.
20. Лящ О. П. Психологія розвитку емоційного інтелекту юнаків. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції: «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я»* (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.). 2019. С. 145-148.
21. Максименко С.Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
22. Маляр О. І. Довільність емоційної регуляції та чинники її розвитку у молодших школярів : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2015. 279 с.
23. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія*. 2021. Вип.3. С.20-23.
24. Нагорна Ю. М. Емоційний інтелект як чинник успішної соціалізації. *Актуальні проблеми особистісного зростання*: зб. н. пр. за мат. Всеукраїнської наук.-прак. конф. для молодих учених. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2019. С. 97–99.
25. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. С.116-123.
26. Поліщук С.А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2021. Вип.1. С. 118-124.
27. Розов В. І. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу. *Практична психологія і соціальна робота*. № 11. 2006. С. 41–48.
28. Санникова О.П., Кузнецова О.В. Адаптивність як цілісний феномен: емпірична верифікація. *Наука і освіта*. 2018. №3. С. 27–35.
29. Сербін Ю. Вплив особистісного адаптивного потенціалу студентів гуманітаріїв на процес їхньої адаптації до навчання. *Science and*

Education, 2018, Issue 5-6. С.19-25.

30. Станкевич Р.І. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у юнацькому віці: гендерний порівняльний аналіз. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 190-201.
31. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі емоційної саморегуляції психологів. *Габітус*. 2020. Вип.20. С.56-61.
32. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності : концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство : український теоретико-методолог. соціогуманітарний часопис*. 2017. № 3. С. 86– 104.
33. Barrett, K. C. Adaptive and maladaptive regulation of and by emotion: Process, context, and relation to self-regulation. In K. C. Barrett, N. A. Fox, G. A. Morgan, D. J. Fidler, & L. A. Daunhauer (Eds.), *Handbook of self-regulatory processes in development: New directions and international perspectives* 2013. (pp. 61–78). <https://doi.org/10.4324/9780203080719.ch4>
34. De Berardis D., Fornaro M., Orsolini L., Ventriglio A., Vellante F., Di Giannantonio M. Emotional Dysregulation in Adolescents: Implications for the Development of Severe Psychiatric Disorders, Substance Abuse, and Suicidal Ideation and Behaviors. *Brain Sci.* 2020, 10, 591.
35. De La Fuente J., Paoloni P.V., Vera-Martínez M.M., Garzón-Umerenkova A. Effect of Levels of Self-Regulation and Situational Stress on Achievement Emotions in Undergraduate Students: Class, Study and Testing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020, 17, 4293.
36. Gross, J. J. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol. Inquiry*. 2015. 26, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
37. Kobylińska D and Kusev P. Flexible Emotion Regulation: How Situational Demands and Individual Differences Influence the Effectiveness of Regulatory Strategies. *Front. Psychol.* 2019. 10:72. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072>
38. McRae K., James J. Gross Emotional regulation. *American Psychological*

- Association, (2020). Vol. 20, № 1. 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
39. McRae, K., Gross, J. J. Emotion regulation. *Emotion*, 2020 (1), 1-9.
40. O'Connor PJ, Hill A, Kaya M and Martin B (2019) The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Front. Psychol.* 2019. 10:1116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, **Гаврилук Людмила Григорівна**, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науководслідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою

нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

_____ ПІБ
дата 11.10.22. *Тарусінок*