ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ДО ОВОЛОДІННЯ НАВИЧКАМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Короцінська Юлія Анатоліївна¹

¹ Аспірант кафедри психології та соціальної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7273-3962>

UDC: 159.942

АНОТАЦІЯ

У статті здійснено аналіз результатів дослідження рівня готовності юнаків до оволодіння навичками емоційної саморегуляції. Виявлено та описано 4 рівні готовності до оволодіння навичками емоційної саморегуляції, які визначаються такими компонентами: мотивацією до емоційної саморегуляції, емоційною свідомістю, емоційною компетентністю, ефективністю володіння навичками емоційної саморегуляції. Встановлено взаємозв'язок готовності осіб юнацького віку до оволодіння навичками емоційної саморегуляції з такими особистісними характеристиками як: рефлексивність, емоційна компетентність, емоційна самосвідомість.

Визначено, що наявність особистісної мотивації до саморозвитку та емоційно-вольового контролю позитивно впливає на формування навичок емоційної саморегуляції. Доведено, що юнаки, які здатні відслідковувати власні емоційні стани та їх причинно-наслідкові зв'язки з іншими внутрішніми процесами й ефективністю власної діяльності, мають вищий рівень мотивації до емоційної саморегуляції та ширший діапазон методів емоційної саморегуляції, що допомагає ефективній соціалізації та більшій продуктивності. Констатовано, що значна кількість юнаків позитивно висловлюється щодо необхідності оволодіння навичками емоційної саморегуляції та визнає негативний вплив неконтрольованих емоцій на власне життя, однак не застосовує цю необхідність до себе.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, навички емоційної саморегуляції, психологічна готовність до емоційної саморегуляції, емоційна самосвідомість, емоційна компетентність.

Постановка проблеми. Юнацький вік є основним віковим діапазоном, в якому розгортаються численні зміни в формуванні та самореалізації особистості. У цей період особливо актуалізованими стають потреби у прийнятті з боку соціуму, у власній користі для суспільства та визнанні себе важливою частиною суспільних процесів. На сучасному етапі розвитку українського суспільства спостерігається істотне підвищення вимог до особистості як у соціальному, так і у професійному аспектах. Зокрема, сучасний світ вимагає від юнака активності, цілеспрямованості, мобільності, гнучкості, упевненості у собі. Прояв цих якостей неможливий без сформованих навичок емоційної саморегуляції. Тому усвідомлення значущості цих навичок в сучасному світі, їх формування та постійний моніторинг – необхід-

ною умовою особистісного зростання юнака.

У науково-психологічних працях дослідників психології юнацького віку (Г.Андрєєвої, Л.Божович, М.Боришевського, Л.Виготського, І.Дубровіної, Д.Ельконіна, І.Кона, С.Максименка) юність визначається як важливий період розвитку особистості і характеризується процесами самовизначення, самореалізації та самопрезентації.

За даними авторів, емоційна саморегуляція – це управління своїми емоціями відповідно до ситуації й доцільності, уміння долати власні емоції соціально прийнятними способами (О.Кочарян, 2010; І.Павлова, 2005; О.Чудіна, 2003). Вирішальним фактором до формування емоційної саморегуляції є психологічна готовність до оволодіння навичками керування емоціями.

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Julia Korotsinska

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

© Julia Korotsinska

Емоційна саморегуляція юнаків в останні роки частіше досліджується в контексті розвитку емоційного інтелекту (О.П.Лящ, 2020), навчальної (О.І.Коломієць, Г.Б.Шульга, 2020) та професійної діяльності і розглядається як складова емоційно-вольової саморегуляції в процесі діяльності. Як окрема здатність, що має особистісні передумови та відображається в усіх сферах життя юнака і є результатом його самопізнання та самовиховання, емоційна саморегуляція мало представлена в науковій літературі.

Емоційна саморегуляція трактується нами як явище емоційного світу особистості юнака, яке об'єднує всі значущі компоненти його особистості: емоційно-вольовий, мотиваційний, когнітивний, поведінковий. Головний вектор емоційної саморегуляції як процесу має бути спрямований зсередини назовні, а не ззовні всередину. Таким чином, особистість юнака є не просто сукупністю психолого-педагогічних впливів у дитячому та підлітковому віці, а суб'єктом саморозвитку, саморегуляції та самокорекції. Саме така позиція обґрунтовує значущу роль психологічної готовності юнака, наявності в нього особистісної мотивації для формування необхідних навичок емоційної саморегуляції і, в результаті, цінних особистісних характеристик (емоційна компетентність, емоційна стійкість, емоційна зрілість).

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Регуляція емоцій в широкому сенсі включає застосування знань про власні емоції для вирішення проблеми, про яку вони сигналізують, і передбачає їх зовнішнє вираження, розрядку емоційних станів конструктивними способами, тобто способами, що не порушують інтереси, права і свободи інших людей.

Частина авторів розуміють емоційну саморегуляцію як трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні (М.Бахтін, Е.Гельгорн, К.Ізард, С.Рубінштейн, Ю.Саєнко та ін), інші – як придушення, стримування негативних емоцій, особливо, їхньої експресивної частини (В.Вілюнас, Б.Додонов, О.Леонтьєв, О.П.Саннікова, П.Фресс та ін.).

Тривалий час у психології тема емоційної саморегуляції була побудована на концепції «придушення», «витіснення» емоцій. Прийоми емоційного придушення відволікають від вирішення проблеми, спрямовуючи свідомість на іншу активність, тим

самим спрямовуючи емоцію в підсвідомість. Але на користь емоційного придушення існує і позитивний аргумент: цей вид регуляції емоцій дозволяє поліпшити самопочуття і підвищити адаптивні здібності, що необхідно для подальшої зміни установок і рішення проблем. Тобто, в ситуації, коли неможливо відреагувати емоцію, цей метод є виправданим. Але коли пік емоцій минув, більш продуктивними є інші методи, спрямовані на рефлексію та експресію.

В останні десятиліття медиками та психотерапевтами з різних країн було встановлено, що витіснення емоцій призводить до психосоматичних та емоційних розладів (Ф.Александр, 2002; Г.Сельє, 1982; І.Малкіна-Пих; М.Сандомирський; В.Гаврилькевич, 2009). Це викликало інтерес нейрофізіологів та нейропсихологів і призвело до формулювання двох основних теорій емоційних порушень: емоційні порушення внаслідок когнітивних («алекситимія» – нездатністю усвідомлювати на називати власні емоції, що в подальшому погіршує їх обробку та регуляцію) та емоційні порушення внаслідок порушення функціонування структур мозку, що відповідають за емоції (мигдалини та префронтальна кора). Доведено, що юнаки, що, як правило, не можуть ідентифікувати, зрозуміти або описати своїх емоцій через відсутність емоцій (слабке їх проявлення у внутрішньому світі) та нездатність когнітивно переробляти свої емоції, проявляють нижчу адаптивність до стресу та частіше проявляють агресію (D. de Berardis, M.Fornaro, L.Orsolini, A.Ventriglio, F.Vellante, M. di Giannantonio, 2020). Іранський дослідник S.M. Tabatabaei робить висновок, що якщо юнак не в змозі висловити, регулювати та зрозуміти свої емоції, він має емоційні та когнітивні порушення, які, в свою чергу, можуть погіршити саморегуляцію емоцій та негативно відобразитися на пізнанні оточуючого світу (S.M. Tabatabaei, 2020).

При високому рівні емоційної регуляції в юнаків спостерігається більша кількість позитивних емоцій і менша кількість негативних емоцій. Але таке співвідношення залежить від особистого ставлення юнака до емоціогенної ситуації та суб'єктивної оцінки рівня стресу в даній ситуації (J. de la Fuente, P.V.Paoloni, M.M.Vera-Martínez, A.Garzón-Umerenkova, 2020).

В той час дослідники K.McRae та J. J. Gross

(2020) вказують на міжкультурні відмінності у ставленні до емоцій та їх відреагування. Автори зазначають, що юнаки з культур, які визнають саморефлексію та розуміння емоцій, як правило, використовують переорієнтацію власних емоцій як метод емоційної саморегуляції частіше, ніж у середньому, тоді як особи з культур, які цінують відкрите вираження емоцій, рідше прагнуть застосовувати придушення емоцій як спосіб емоційної саморегуляції (K. McRae, J.J. Gross, 2020).

Для юнака важливим є усвідомлення того, що він хоча б частково може володіти своїми емоціями. Це дає відчуття захищеності та благополуччя, додає йому впевненості та підвищує адаптивність до зовнішнього середовища. Особливо це актуально при зміні соціального середовища (вступ до вузу, початку професійної діяльності) та формуванні самостійності (проживання окремо від батьків, побудові власної сім'ї).

В останні десятиліття емоційна саморегуляція все більше розглядається як складний процес усвідомлення, аналізу та відреагування емоцій в соціально прийнятній формі (Ю.В. Сасенко, 2010). В багатьох наукових працях емоційна саморегуляція розглядається в контексті дослідження поведінки у стресі та копінг-стратегій юнаків (Ф.Бородкін, О.Бондаренко, Ф.Василук, Н.Грішина, М.Дойч, О.Єршов, А. Ішмура-тов, І.Коряка, Г.Ложкін, Л.Петровська, Т.Титаренко, Д.Скотт). Умовно всі описані дослідниками стратегії подолання можна об'єднати у 2 групи: копінг, спрямований на зміну зовнішнього світу (орієнтований на проблему) та копінг, спрямований на зміну внутрішнього світу (орієнтований на емоції, думки, наміри). Дослідники У.Перре та У.Бауманн зазначають, що другий вид копінг є дієвим, якщо проблема фактично є нерозв'язною, тобто не підлягає контролю і перетворенню з боку суб'єкта (Перре М., Бауманн У., 2002).

Привертають увагу дослідження, спрямовані на вивчення домінуючих стратегій відреагування емоцій в осіб юнацького віку з порушеннями емоційної сфери. Науковці акцентують увагу на тому, що когнітивні стратегії (особливо румінація, негативне мислення) мають більш чіткі та міцні взаємозв'язки з різними аспектами психічного здоров'я, ніж стратегії поведінки, що відволікають увагу та культурні заходи, особливо перспективні. Встановлено, що особи, які зазвичай ви-

користуються позитивну переорієнтацію для регулювання емоцій, частіше відчують позитивні емоції; готові ділитися емоціями з друзями; мають менше симптомів психічного дистресу; мають вищу самооцінку, задоволеність життям та інші позитивні результати (Zhou Y., Daukantaite D., Lundh L.-G., Wångby-Lundh M., Ryde A., 2020).

Отже, подолання стресів та розв'язання життєвих ситуацій буде ефективним тоді, коли юнак зможе не лише впливати на зовнішній світ, а й розвивати в собі необхідні навички та риси характеру.

Разом з тим, вирішення будь-якої життєвої проблеми вимагає з боку юнака обізнаності щодо власного емоційного світу та емоційного світу інших людей. Така обізнаність, у свою чергу, вимагає здібностей, необхідних для успішної діяльності особистості та її розвитку: рефлексії, емоційно-вольового контролю, мотивації тощо (О.А.Льошенко, 2011). Усі ці перераховані якості та вміння є базою для емоційної компетентності, яка, свою чергу, спонукає юнака до емоційного пізнання і до більш глибокого усвідомлення емоційних процесів, а отже, до ефективного керування ними (Т.С.Кириленко, О.А.Льошенко, 2013).

Метою статті є визначення та емпірична валідація рівнів готовності до оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

Методологічною базою дослідження є наукові погляди В.Гаврилькевича про ієрархічні рівні емоційної саморегуляції та зв'язок емоційної саморегуляції з емоційним інтелектом як здатністю доволіно керувати власними емоціями та оперувати емоційними навичками; І.Павлової та О.Чудіної щодо ключових механізмів становлення емоційної зрілості особистості в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Аналіз теоретичних джерел показав, що емоційна саморегуляція юнака є складним процесом, що включає аналіз ситуації та власної поведінки, стримування невідповідних ситуації емоційних імпульсів, відреагування та проживання емоцій у власному внутрішньому світі та співвіднесення їх з факторами, що її спричинюють (емоційна компетентність).

Виходячи із запропонованих системних підходів, специфіку формування системи емоційної саморе-

гуляції варто розглядати як особистісне утворення, яке є сумою наступних 5-ти компонентів особистості: мотиваційно-потребової сфери особистості, ціннісно-емоційної сфери особистості, когнітивної сфери особистості, регулятивно-поведінкової сфери особистості, емоційно-характерологічної сфери особистості.

Було складено анкету, яка містила запитання, що відносяться до кожної з 5-ти ключових сфер особистості (мотиваційно-потребової сфери особистості, ціннісно-емоційної сфери особистості, когнітивної сфери особистості, регулятивно-поведінкової сфери особистості, емоційно-характерологічної) та допомагають оцінити загальний рівень володіння навичками емоційної саморегуляції.

В ході дослідження було встановлено, що ефективна саморегуляція може бути досягнута за умови поєднання чотирьох умов:

- розуміння поняття «емоційна саморегуляція» та його складових;
- достатнього рівня рефлексивності, тобто, усвідомлення своїх емоційних станів та їх впливу на основні життєві сфери;
- широкого діапазону методів емоційної саморегуляції та їх ефективність;
- достатнього рівня мотиваційної готовності до керування власними емоціями.

В анкетуванні взяло участь 202 респондента – студенти ВДПУ ім. М.Коцюбинського у віці 18-22р.

Першим компонентом готовності до емоційної саморегуляції є розуміння змісту цього поняття та основних компонентів процесу саморегуляції.

Поняття «емоційна саморегуляція» виявилось знайомим для 55%, частково знайомим – для 39% і незнайомим – для 5%.

Отримані результати вибірки на запитання «Що включає в себе поняття «Емоційна саморегуляція»? відображені у таблиці 1.

Отже, юнаки розуміють емоційну саморегуляцію як усвідомлення та керування власними емоціями в бік стримування емоцій, невідповідних ситуації. Проте саме поняття для частини опитаних залишається не зовсім зрозумілим та багатогранним. Ймовірно, що емоційна саморегуляція здійснюється спонтанно на основі сформованих у дитинстві та підлітковому віці звичок та навичок. Разом з тим, юнацький вік – це вік активного самотворення та саморозвитку, коли юнак стає «вихователем» сам для себе і може поставити за мету формування певних особистісних якостей чи корисних звичок.

Другим компонентом готовності до емоційної саморегуляції є рівень усвідомлення, вираження та контролю над емоціями.

На запитання «Яким чином ви виражаєте власні емоції?» 6% відповіли «невербально», 22% - «вербально», решта 72% зазначили, що виражають їх як вербально, так і невербально, жоден з респондентів не зазначив, що не виражає емоцій або не може визначити канали їх вираження. Отже, соціальні та фізіологічні аспекти вираження емоцій є більш зрозумілими для юнаків, на відміну від психологічних та вольових.

Питання щодо здатності до визначення власних емоцій отримало наступні відповіді: 50% респондентів зрозуміли їхні емоції, 50% - можуть їх визначити в залежності від ситуації, жоден не зазначив, що йому важко визначити власні емоції. А от емоції інших людей виявилися більш складними для розуміння: 17% переконані, що легко можуть визначити емоцію іншої людини, 78% - в залежності від ситуації та 5% зізналися, що

Таблиця 1.

«Опис основних дефініцій емоційної саморегуляції»

№ з/п	Зміст поняття «емоційна саморегуляція»	Результат вибірки, %
1	Усвідомлення власних емоцій	17
2	Застосування прийомів керування емоціями	33
3	Вміння стримувати невідповідні до ситуації емоції	34
4	Психологічна зрілість особистості	-
5	Самоконтроль	17
6	Все перераховане	43
7	Свій варіант	-

їм важко дається розуміння емоцій оточуючих.

Оцінка власного рівня емоційної саморегуляції: 6% респондентів оцінюють її як низьку, 72% - як середню та 22% - як високу. Цей розподіл змінюється у відповідях на наступне запитання, де респондентів варто зазначити, як оточуючі могли б оцінити їхній рівень емоційної саморегуляції: «низький» - 11%, «середній» - 61% та «високий» - 28%.

Розподіл частоти переживання різних емоцій продемонстрував переважання позитивних емоцій (радісті, щастя, інтерес, захоплення, задоволення), а також двох негативних емоцій – гніву та образи. Тобто, юнаки або відчувають ці емоції частіше за інші, або ж це емоції, які їм найлегше розпізнати (на відміну від страху, сорому, провини тощо).

Третім важливим компонентом готовності є вміння регулювати власні емоції та усвідомлення значення цієї регуляції в житті та діяльності.

Спонтанні у власних емоційних проявах 22% опитаних, намагаються контролювати емоції 28%, контролюють лише за потреби – 50% та намагаються завжди контролювати емоції 5%.

Також ми досліджували особливості поведінки юнаків в емоційних ситуаціях за допомогою наступного запитання «Як ви дієте в ситуаціях, що викликають у вас сильні емоції?». Виявилось, що більшість юнаків намагаються відволікти себе, «переключитися» (43%), а не усвідомити, пережити чи скерувати емоцію. На другому місці – методи вольового придушення (28%) та звернення до соціуму (27%). Як бачимо, всі основні методи емоційної саморегуляції, які застосовують юнаки, є зовнішніми і мало опираються на попередній досвід, знання про себе та здатність до скерування власних емоцій у конструктивне

русло. Юнаки ніби «викреслюють», «ховають» негативні емоції або ж шукають опори в зовнішніх факторах (оточення, відволікаючі фактори). Дані реакції свідчать про недостатню обізнаність про власний внутрішній світ, зокрема, світ емоцій та неприйняття себе в негативних станах, нездатність їх проживати та перетворювати. Більш детально реакції на емоційгенні ситуації можна бачити в таблиці 2:

Запитання про тривалість впливу негативних емоцій на настрій та самопочуття продемонструвало

Таблиця 2.

«Реакція на емоційгенну ситуацію»

№ з\п	Реакція на емоційгенну ситуацію	Результат вибірки, %
1	Намагаюся подавити емоції	28
2	Шукаю когось, хто б розрадив, допоміг	27
3	Вживаю седативні чи психоактивні речовини	11
4	Використовую фізичні методи розслаблення	12
5	Намагаюся відволікти себе, «переключитися»	43
6	Використовую фізичні навантаження, спорт	5
7	Свій варіант: музика, аналіз ситуації	8 3

такий розподіл серед опитаних: 22% - відповіли, що цей вплив зберігається протягом декількох хвилин, менше години, 72% - декілька годин, 5% - близько доби, 5% - декілька днів. Отже, більшість юнаків визнає, що негативні емоції мають досить тривалий вплив на їхній фізичний та емоційний стан, що може призводити до хронічних негативних емоційних станів та навіть психосоматичних захворювань. А тому найімовірніше, що юнаки мало застосовують засоби емоційної саморе-

Таблиця 3.

«Вплив негативних та позитивних емоцій на якість сфери життя»

Сфери життя	Позитивні емоції, %				Негативні емоції, %			
	Суттєво впливають	Впливають, але не суттєво	Майже не впливають	Не впливають	Суттєво впливають	Впливають, але не суттєво	Майже не впливають	Не впливають
Навчання	39	55	-	6	38	53	5	4
Робота	38	39	-	23	32	46	17	5
Спілкування	73	22	5	-	67	16	11	6
Здоров'я	44	37	19	-	28	57	10	5
Самооцінка	61	19	11	9	44	23	29	4

гуляції або ж застосовують їх неефективно.

Наступним запитанням було виявлення впливу позитивних та негативних емоцій на якість різних сфер життя (Таблиця 3).

Тобто, більшість визнає вплив як позитивних, так і негативних емоцій на різні сфери життя. Більш за все юнаки помічають вплив емоцій на спілкування та навчання та менш за все – на самооцінку. Такий показник може бути результатом того, що саме в навчанні та спілкуванні юнаки отримують більше зворотного зв'язку від оточення. Натомість сфера здоров'я та самооцінка – це вже питання власної рефлексії та емоційної компетентності. Юнаки з низьким рівнем цих навичок можуть недооцінювати вплив емоцій на вказані сфери.

Четвертий блок включав запитання, що стосуються впливу внутрішніх та зовнішніх факторів на ефективність саморегуляції емоцій.

На запитання «Що, на ваш погляд, допомагає людині регулювати власні емоції?» респонденти виділили такі фактори: «логіка» - 28%, «сила волі» - 50%, «рівень усвідомленості» - 67%, «виховання» - 33%, «тренування» - 22%, «ситуація» - 39%, «присутність/відсутність інших людей поряд» - 28%, «особисті якості» - 55%. Отже, юнаки визнають вирішальну роль вольових та когнітивних процесів в ході емоційної саморегуляції, а також роль соціального оточення, яке виступає як джерелом необхідних навичок (виховання), так і скеровуючим фактором в окремо розглянутій ситуації.

Ставлення щодо необхідності кожній людині покращувати свій рівень емоційної саморегуляції переважно позитивне – 61% респондентів погоджується, 39% зазначає, що це індивідуально, жоден не висловився проти.

Стосовно того, чи хотіли б респонденти покращити власний рівень емоційної саморегуляції: 72% висловили бажання покращити його, 22% - не вбачають у цьому потреби, 5% - важко визначити. Тобто, більшість юнаків розуміють значущість навичок емоційної саморегуляції у власному житті та бажають поліпшити власні навички емоційної саморегуляції.

Стосовно факторів, що посприяють зростанню рівня емоційної саморегуляції (ЕС), респонденти виділили наступні:

Отже, ключовими факторами, що передують зростанню рівня емоційної саморегуляції, юнаки називають наявність бажання (мотивацію) та позитивний досвід.

Таблиця 4.

«Сприятливі фактори емоційної саморегуляції»

№ з/п	Сприятливі фактори ЕС	Результат вибірки, %
1	Наявність необхідних знань про прийоми та техніки ЕС	21
2	Бажання	43
3	Сила волі	27
4	Підтримка оточуючих	22
5	Впевненість, що це допоможе	33
6	Позитивний досвід застосування прийомів	43
7	Гнучкість у поведінці	22
8	Жоден фактор не допоможе	17

від застосування прийомів емоційної саморегуляції.

В ході дослідження було встановлено, що особи юнацького віку мають уявлення про емоційну саморегуляцію і визначають її як необхідну для життя та діяльності характеристику. Але в той самий час, більша частина респондентів недостатньо володіють навичками та прийомами емоційної саморегуляції та не виявляють достатньої мотивації для її здійснення.

Аналіз результатів анкетування дозволив виділити 4 рівні психологічної готовності до емоційної саморегуляції:

- нульовий рівень (відсутня мотивація до керування власними емоціями, стихійне керування емоціями або взагалі його відсутність, дуже низький рівень емоційної самосвідомості та емоційної компетентності);
- перший рівень (низький рівень мотивації до емоційної саморегуляції, низький рівень володіння навичками емоційної саморегуляції, епізодичне їх застосування, низький рівень емоційної самосвідомості та емоційної компетентності);
- другий рівень (середній рівень мотивації до емоційної саморегуляції, середній рівень володіння навичками емоційної саморегуляції, несистематичне їх застосування, середній рівень емоційної самосвідомості та емоційної компетентності);
- третій рівень (високий рівень мотивації до емоційної саморегуляції, ефективне володіння навичками емоційної саморегуляції різної складності, високий

рівень емоційної самосвідомості та емоційної компетентності).

Висновки. В ході дослідження було виявлено та описано 4 рівні готовності до оволодіння навичками емоційної саморегуляції в юнацькому віці, які визначаються такими компонентами: мотивацією до емоційної саморегуляції, емоційною свідомістю, емоційною компетентністю, ефективністю володіння навичками емоційної саморегуляції. Отже, саме усвідомлення юнаком необхідності емоційної саморегуляції та знання про себе, свою емоційну сферу, сформована рефлексивність стають базовими передумовами до формування таких особистісних характеристик як емоційна свідомість, емоційна компетентність, емоційна стійкість та емоційна зрілість що, у свою чергу, визначають ефективність емоційної саморегуляції юнака.

Також дослідження показало, що юнаки чітко усвідомлюють значення навичок емоційної саморегуляції у власному житті, але мають недостатньо досвіду та навичок емоційної саморегуляції, а також недостатній рівень емоційної компетентності. Пізнання власного світу емоцій, оволодіння більш зрілими, заснованими на когнітивному аналізі та вольових зусиллях, прийомами емоційної саморегуляції, допоможе юнаку сформувати необхідні навички емоційної компетентності та стати більш продуктивним в усіх сферах життя – навчанні, роботі, спілкуванні, стосункам із самим собою.

Перспективою подальших досліджень слід вважати вивчення внутрішніх особистісних детермінант емоційної саморегуляції: мотивації, рефлексивності, емоційної компетентності, емоційної стійкості, емоційної зрілості.

References :

- Early life stress*, FK506 binding protein 5 gene (FKBP5) methylation, and inhibition-related prefrontal function: A prospective longitudinal study. Harms MB, Birn R, Provencal N, Wiechmann T, Binder EB, Giakas SW, Roeber BJ, Pollak SD. *Dev Psychopathol.* 2017 Dec;29(5):1895-1903. doi: 10.1017/S095457941700147X. [in Russian]
- Youths' processing of emotion information: Responses to chronic and video-based laboratory stress.* Smith KE, Leitzke BT, Pollak SD. *Psychoneuroendocrinology.* 2020 Dec;122:104873. doi: 10.1016/j.psyneuen.2020.104873. Epub 2020 Sep 17. PMID: 33070023.

- Zlyvkov, V.L., Lukomska, S.O., Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiagnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh.* [Psychodiagnostics of personality in crisis life situations]. Kyiv : Pedahohichna dumka. [in Ukrainian]
- Kytaev-Smyk, L.A. (1983). *Psykholohiya stressa. Monohrafiya.* [Psychology of stress]. Monograph. Moscow : Yzd-vo «NAUKA». [in Russian]
- Morosanova, V.Y. (2001). *Yndyvydualnyi styl samorehuliyatsyy.* [Individual style of self-regulation]. V.Y. Morosanova. Moscow : «Nauka». [in Russian]
- Psykholohiya ekstremalnykh sytuatsiy: Khrestomatya,* [Psychology of extreme situations: Reader]. (2000), sost. (A.E. Taras, K.V. Selchenok. Moskva : ACT. [in Russian]
- The effect of acute social stress on the recognition of facial expression of emotions.* Daudelin-Peltier C, Forget H, Blais C, Deschênes A, Fiset D. *Sci Rep.* 2017 Apr 21;7(1):1036. doi: 10.1038/s41598-017-01053-3.
- The effect of stress on the defense systems.* Dragoș D, Tănăsescu MD. *J Med Life.* 2010 Jan-Mar;3(1):10-8. PMID: 20302192 .
- Chebykin, O.I. (2013). *Psykholohichni osnovy treninhovykh tekhnolohii : monohrafiya.* [Psychological bases of training technologies: monograph]. O. Ya. Chebykin, T. V. Sinielnikova; PNTs NAPN Ukrainy. Odesa : TOV Leradruk. [in Ukrainian]
- Chebykin, O.I. (2009). *Stanovlennia emotsiinoi zrilosti osobystosti: monohrafiya.* [Formation of emotional maturity of the person: monograph]. O. Ya. Chebykin, I. H. Pavlova. Odesa : SVD Cherkasov. [in Ukrainian]

Julia Korotsinska

Postgraduate student at the Department of Psychology and Social Work, Institute of Pedagogics, Psychology and Arts, Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University in Vinnytsia (Ukraine)

YOUNG PEOPLE' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MASTERING THE SKILLS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION

ABSTRACT

At the present stage of Ukrainian society, requirements to an individual's social and professional aspects grow significantly: the present demands activity, purposefulness, mobility, flexibility, and self-confidence from young people. These qualities cannot be manifested without formed skills of emotional self-regulation.

The article analyzes the study on young people's readiness for mastering the emotional self-regulation skills. Four levels of readiness for mastering the emotional self-regulation skills were identified and described. All of them were determined by the following components: motivation for emotional self-regulation, emotional consciousness, emotional competence, effectiveness of emotional self-regulation skills.

The correlations were determined between young people's readiness for mastering the skills of emotional self-regulation and such personal characteristics as: reflexivity, emotional competence and emotional self-awareness. The young people's awareness of the need for emotional self-regulation and knowledge about them, their emotional sphere and formed reflexivity are essential prerequisites to form such personal characteristics as emotional consciousness, emotional competence, emotional stability and emotional maturity.

The article determines that personal motivation for self-development and emotional-volitional control influence positively on the emotional self-regulation skills. Young people who are able to monitor their emotional states and their causal relationships with other internal processes and with effectiveness of their activities have higher motivation for emotional self-regulation and a wider range of emotional self-regulative methods that help them to achieve adequate socialization and productivity. Many young people are agreed that the need to master the skills of emotional self-regulation and recognize the negative impact

of uncontrolled emotions on their own lives, but do not apply this need in real life situations.

Keywords: emotional regulation, emotional regulation skills, psychological readiness for emotional regulation, emotional self-awareness, emotional competence.

Короцинская Юлия Анатольевна

Аспирантка кафедры психологии и социальной работы Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского, г. Винница (Украина)

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА К ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

АННОТАЦИЯ

На современном этапе развития украинского общества наблюдается существенное повышение требований к личности как в социальном, так и в профессиональном аспектах. В частности, сегодняшние реалии требуют от юноши активности, целеустремленности, мобильности, гибкости, уверенности в себе. Проявление этих качеств невозможно без сформированных навыков эмоциональной саморегуляции.

В статье осуществлен анализ результатов исследования уровня готовности юношей к овладению навыками эмоциональной саморегуляции. Обнаружено и описано 4 уровня готовности к овладению навыками эмоциональной саморегуляции, которые определяются такими компонентами: мотивацией к эмоциональной саморегуляции, эмоциональным сознанием, эмоциональной компетентностью, эффективностью владения навыками эмоциональной саморегуляции.

Установлена взаимосвязь готовности лиц юношеского возраста к овладению навыками эмоциональной саморегуляции с такими личностными характеристиками как: рефлексивность, эмоциональная компетентность, эмоциональная самосознание. Осознание юношей необходимости эмоциональной саморегуляции и знания о себе, своей эмоциональной сфере, сформированная рефлексивность определены как базовые предпосылки к формированию таких личностных характеристик юноши как: эмоциональное сознание, эмоциональная компетентность, эмоциональная устойчивость и эмоциональная зрелость что, в свою очередь,

определяют эффективность эмоциональной саморегуляции юноши.

Определено, что наличие личностной мотивации к саморазвитию и эмоционально-волевому контролю положительно влияет на формирование навыков эмоциональной саморегуляции. Доказано, что юноши, которые способны отслеживать собственные эмоциональные состояния и их причинно-следственные связи с другими внутренними процессами и эффективностью собственной деятельности, имеют более высокий уровень мотивации к эмоциональной саморегуляции и широкий диапазон методов эмоциональной саморегуляции, что способствует эффективной социализации и большей производительности. Констатировано, что значительное количество юношей положительно отзывалось о необходимости овладения навыками эмоциональной саморегуляции и признает негативное влияние неконтролируемых эмоций на собственную жизнь, однако не применяет эту необходимость к себе.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, навыки эмоциональной саморегуляции, психологическая готовность к эмоциональной саморегуляции, эмоциональное самосознание, эмоциональная компетентность.

How to cite (як цитувати):

Korotsinska, J. (2021). *YOUNG PEOPLE' PSYCHOLOGICAL READINESS FOR MASTERING THE SKILLS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION. PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (4), 48-56. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.5> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 15.01.2021

Дата рекомендації до друку: 10.03.2021

Дата оприлюднення: 30.04.2021