

КОРОЦІНСЬКА Ю.А.

*аспірантка кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського, м.Вінниця
ORCID: 0000-0002-7273-3962*

ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті представлено теоретичне дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці, проаналізовані сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до поняття емоційної саморегуляції та її структури. Також розглянуто наукові позиції щодо етапів становлення емоційної саморегуляції та визначення її рівнів. Спираючись на ідею суб'єктності та активності особистості, її мотивації до емоційної саморегуляції, у статті розглянуто також емоційні характеристики особистості, що сприяють емоційній саморегуляції.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція, рівень емоційної саморегуляції особистості, методи емоційної саморегуляції, емоційна стійкість, емоційна зрілість, юнацький вік.*

Актуальність даного дослідження пов'язана з сучасними соціальними та науковими тенденціями формування здорової, емоційно стабільної, самоорганізованої та активної особистості.

Саме юнацький вік є періодом «кристалізації» особистості. Ключовим новоутворенням юнацького віку є становленням власної ідентичності, яке неможливе без ефективної емоційної саморегуляції. Соціалізація та особистісне зростання юнака можливі лише за умов розуміння власного емоційного світу, керування власним емоційним станом та формування таких особистісних характеристик як емоційна компетентність, емоційна зрілість та емоційна стійкість.

Юнацький вік характеризується сформованістю фізіологічної основи для емоційної саморегуляції, а саме: належним рівнем інтелектуального розвитку, зрілістю структур психіки, що відповідають за волю та саморегуляцію, стабільним гормональним фоном. В юнацькому віці актуалізуються потреби у соціальній реалізації, самопрезентації, саморозвитку та самореалізації. З огляду на це, в юнака виникає потреба керувати власними емоціями, відповідати певним соціальним ролям та досягати поставлених цілей.

У сучасних наукових дослідженнях особистість розглядається як активний суб'єкт власного саморозвитку. Тому процеси емоційної саморегуляції викликають посилений науковий інтерес. Оскільки саме нам юнацький вік припадає активне формування особистості, стає необхідним поглиблене вивчення методів та структури емоційної саморегуляції в юнацькому віці.

Метою статті є визначення особливостей емоційної саморегуляції в юнацькому віці; розкриття структури та методів емоційної само-

регуляції в юнацькому віці; встановлення зв'язків емоційної саморегуляції з особистісними та емоційними характеристиками юнака.

Постановка проблеми. Психічно здорова особистість характеризується здатністю до самоуправління, самозбереження, самовдосконалення та саморегуляції. Це дає їй змогу підтримувати працездатність у різних сферах свого життя – міжособистісному спілкуванні, навчанні та трудовій діяльності. Однією із головних умов психічного здоров'я та благополуччя особистості є її здатність до емоційної саморегуляції. Емоційна саморегуляція – внутрішня активність особистості, спрямована на приведення емоційних явищ до певних правил і норм [4]. У психологічній літературі саморегуляція особистості описується як складний багаторівневий феномен, представлений різноманітними психологічними і психофізіологічними механізмами.

Емоційна саморегуляція, за визначенням науковців, це здатність особистості керувати власними емоціями у процесі діяльності чи спілкування. Це не лише вміння керувати власними почуттями та долати негативні емоції, а й вміння управляти інтенсивністю емоцій та їх вираженням [20].

В сучасному мінливому інформаційному світі навички емоційної саморегуляції необхідні для ефективного функціонування особистості та її самореалізації. Оскільки юнацький вік – це пора активної соціалізації у різних суспільних групах та особистісного становлення – саморегуляція юнака постає не ключовим завданням формування особистості юнака.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У віковій та педагогічній психології важливого значення набуває проблема діагностики та корекції емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Саме цей віковий період, за даними багатьох вчених (Л. Божович, Р. Грановської, І. Кона, А. Ольшаннікової, Л. Потапчук, О. Толстих та інших) вважається оптимальним щодо становлення емоційної саморегуляції, емоційної стійкості та емоційної зрілості.

Питанням управління емоціями та їх регулювання протягом останніх десятиліть займалися представники зарубіжної та вітчизняної психології. Існують різні погляди на емоційну саморегуляцію як емоційні характеристики особистості. Так, у працях М. Бахтіна, С. Рубінштейна, Е. Гельгорна, К. Ізарда досліджувалась здатність замінювати (трансформувати) одні емоцій на інші. Такі експресивні методи регулювання емоцій як усвідомлення, вербалізацію, відкрите переживання висвітили в своїх працях Е. Фром, К. Роджерс, Е. Шостром, Е. Мелібурда, Р. Байярд і Д. Байярд, О. Сідоренко. Когнітивні підходи та методи саморегуляції емоцій досліджували А. Адлер, А. Елліс, А. Бек, Р. Бендлер і Д. Гріндер. Проблемою емоційного відреагування методами тілесної та дихальної терапії, аутогенного тренування займалися А. Лоуен, К. Рудестам, І. Павлов, І. Шульц, Р. Деметер, Е. Куе, Е. Джекобсон [8].

Аналіз літературних джерел показує, що за останній період у наукових працях найбільш висвітлені основні емоційні властивості раннього юнацького віку, зокрема: високий рівень тривожності у спілкуванні, вища диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість порівняно з підлітками, більша психічна саморегуляція (Л. Божович, М. Боришевський, О. Запорожець, Т. Кириленко).

За визначенням Л. Чуніхіної, емоційна саморегуляція трактується, по-перше, як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; по-друге, емоційна саморегуляція суттєво залежить від бажання людини управляти власними емоціями, почуттями і переживаннями, і як наслідок, поведінкою; по-третє, здатність до саморегуляції емоцій не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається розвитку і удосконаленню [25; 28]. Це означає, що людину можна навчити регулювати власні емоції, не переводячи їх у деструктивну площину та не витісняючи в сферу підсвідомого. Оскільки юнацький вік характеризується сформованістю інтелектуальних та вольових функцій, стабільністю нервової системи і, разом з тим, мотивованістю до саморозвитку та самореалізації, він є найбільш вдалим для цього процесу.

Аналіз наукових джерел показав, що дослідники розглядають поняття «саморегуляція емоцій» з різних методологічних позицій: 1) як загальну емоційну здібність; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту. Варто розглядати емоційну саморегуляцію в юнацькому віці як важливу емоційну характеристику особистості, здібність, що виражає ступінь зрілості, самоуправління та адаптивності особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У юнацькому віці не лише відбувається біологічне та інтелектуальне дозрівання, а й завершується формування ключових особистісних структур та характеристик: самооцінка та рівень домагань, емоційна стабільність, рефлексія, ідентичність. Юнак усвідомлює себе суб'єктом самопізнання, самозміни, самовдосконалення. Отже, саме юнацький вік є вирішальним для встановлення механізмів саморегуляції особистості, у тому числі і емоційної саморегуляції [15; 17].

У психологічній літературі емоційна саморегуляція особистості розглядається як складний багаторівневий феномен, описано також велику кількість методів і технік емоційної саморегуляції, досліджено механізми саморегуляції. У вивченні емоційної саморегуляції варто відзначити праці таких вчених, як: А. Бандура [1], В. Гаврилькевич [2, 3, 4], В. Зарицька [8], К. Ізард [9], С. Максименко [11], Дж. Капрара, В. Розов [19], Дж. Роттер, Д. Сервон, Е. Скінер, М. Холодна, О. Чернігова, Л. Чуніхіна [25] та ін. Методологічні, загальнопсихологічні, а також психолого-педагогічні аспекти саморегуляції особистості розглянуті в працях вітчизняних та зарубіжних вчених: С. Болтівця, М. Боришевського, Б. Зейгарник, О. Кокуна, Т. Кружевої,

С. Максименка, В. Моляко, Н. Наумчика, Г. Никифорова, М. Смульсон, Ю. Серьогіна та ін.

Суть поняття «саморегуляція» розкрив А. Бандура в контексті своєї соціально-когнітивної теорії особистості. Він розглядає саморегуляцію як когнітивну характеристику людини, яка забезпечує здатність оцінювати і коригувати власну поведінку на основі внутрішніх індивідуальних стандартів [1].

Засновник української школи генетичної психології С. Максименко описує три послідовні етапи становлення саморегуляції поведінки: 1) базальна емоційна саморегуляція (забезпечується невідомими механізмами, які працюють незалежно від бажання людини, полягає у підтриманні психологічно комфортного і стабільного стану внутрішнього світу); 2) вольова саморегуляція (ґрунтується на вольовому зусиллі, яке спрямовує поведінкову активність в потрібному напрямку, але не знімає внутрішнє протистояння мотивів і не забезпечує стан психологічного комфорту); 3) смислова, ціннісна саморегуляція (ґрунтується на механізмі смислового зв'язування, властива інтегрованій, зрілій особистості). При цьому автор зазначає, що попередні ланки не зникають в процесі становлення особистості, а стають допоміжними і другорядними, але продовжують існувати. А переважання певних механізмів саморегуляції поведінки пропонується розглядати як показник рівня розвитку інтеграційних процесів особистості [11, с. 48-49].

Вітчизняний психолог Ю. Саєнко вважає, що регуляція емоцій – це усвідомлення своїх емоційних переживань, їх біологічно і соціально доцільне використання для досягнення мети і задоволення потреб. Ю. Саєнко описує емоційну саморегуляцію як вміння стримувати надто сильні, небажані емоційні прояви, довільно і опосередковано керувати переживанням і вираженням емоцій; володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, трансформацію деструктивних емоцій в конструктивні, тобто сприяють продуктивному здійсненню діяльності та спілкування. Авторка зазначає, що у визначенні поняття «емоційна саморегуляція» варто уникати розуміння регуляції емоцій як їх придушення і витіснення, а також їх усунення без ініціації діяльності, спрямованої на вирішення проблеми. Регуляція емоцій розуміється авторкою, в першу чергу, як трансформація емоцій, що сприяє продуктивному здійсненню поточної або майбутньої діяльності та спілкуванню [20].

Емоційна саморегуляція у сучасних наукових працях нерідко розглядається як компонент в структурі емоційного інтелекту (Г. Гарскова [5], Д.Гоулман [26], Д. Люсін [21], Дж. Мейєр, П. Селовей [27], Е. Носенко [13], В. Зарицька [8]), а також таких особистісно-емоційних рис як емоційної зрілості (М. Півень [16], І.Павлова [15]) та емоційної стійкості (О.Рева [17]).

Серед сучасних вітчизняних науковців варто виділити авторів, що підкреслюють зв'язок саморегуляції емоцій з когнітивними процесами. Так, М. Гринців вказує, що разом з когнітивними процесами, емоції виконують оцінно-регулюючу функцію у людських взаєминах. Безпосередній вплив емоцій на перебіг процесів регуляції виявляється в організації та спрямованості зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибірковості пізнавальних процесів, психомоторних та пізнавальних діях. Саме тому емоції є значущим чинником внутрішньої регуляції довільної активності юнаків, виступаючи суб'єктивною формою вираження актуальних потреб їх особистості [7].

На мотивацію та індивідуальний зміст емоційної саморегуляції вказує В. Зарицька. Дослідниця розглядає емоційну регуляцію як силу, що узгоджує загальну спрямованість і динаміку поведінки з особистісним змістом, який має для людини ця ситуація. Основними регулятивними функціями емоцій, на думку, авторки, є: активація, мобілізація, вибірковість, спонукання, організація діяльності і поведінки особистості. Підсумовуючи різні підходи до тлумачення поняття «саморегуляція», В. Зарицька визначає саморегуляцію, по-перше, як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; по-друге, вказує, що саморегуляція суттєво залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою; по-третє, приходиться до висновку, що здатність до саморегуляції не є вродженою, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і вдосконаленню [8].

Про включеність у процес як необхідну умову емоційної саморегуляції зазначає М. Горбунова. Авторка розглядає емоційну саморегуляцію як володіння умінням вільного емоційного «входження» в ситуацію, яке дозволяє продуктивно включатися в те, що відбувається і повністю концентруватися на цьому [22]. Це означає, що саморегуляції можна навчитися, уникаючи глибокого занурення в негативні переживання. Аналогічна наукова позиція простежується й у працях відомого американського психолога К. Ізарда, який підкреслював значення навички аналізувати функції конкретної емоції на трьох рівнях: біологічному, мотиваційному і соціальному [9].

Отже, більшість науковців схиляється до думки, що саморегуляція – це спрямована активність особистості, пов'язана не лише із задоволенням чи незадоволенням потреб, а й мотивацією, вольовими та когнітивними процесами тощо. А тому виділяють рівні та відповідні до них методи саморегуляції особистості.

Зокрема, Н. Наумчик виділяє несвідомий і свідомий рівні психічної саморегуляції [12].

Вчений Л. Гримак виділяє такі рівні саморегуляції за механізмом її здійснення:

1) інформаційно-енергетичний - до цього рівня автор відносить реакцію «відреагування», катарсис, зміну припливу нервової імпульсації, ритуальні дії тощо;

2) емоційно-вольової – це такі методи як самосповідь, самопереконання, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення;

3) мотиваційний - саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості;

4) особистісний - самокорекція особистості, тобто, її самоорганізація, самоствердження, самодетермінації, самоактуалізація, самовдосконалення [6].

Класифікуючи методи емоційної саморегуляції в юнацькому віці за механізмами їх здійснення, В. Розов виділяє наступні групи:

1) фізичні та фізіологічні (антистресове харчування, фітотрегуляція, фізична підготовка);

2) психофізіологічні (адаптивне біоуправління з біологічної зворотним зв'язком, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, систематична десенсибілізація, різноманітні дихальні техніки, тілесно орієнтовані техніки, медитація);

3) когнітивні (нейро-лінгвістичне програмування, когнітивні і раціонально-емотивні техніки А. Бека і А. Елліса, методи саногенного і позитивного мислення, парадоксальна інтенція);

4) особистісні (метод психосинтеза субособистостей Р. Асаджіолі, гештальт-техніки усвідомлення потреб, особистісна самоорганізація часу життя; методи оптимізації сну і аналізу сновидінь) [19].

В. Гаврилькевич пропонує виділити три рівні емоційної саморегуляції особистості юнака:

1) несвідома емоційна саморегуляція (здійснюється за допомогою механізмів психологічного захисту);

2) свідомі вольові емоційна саморегуляція (спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля);

3) свідомі смислові (ціннісні) емоційна саморегуляція (спрямована на усунення глибинних причин емоційного дискомфорту - на рішення внутрішнього потребностно-мотиваційного конфлікту) [2].

Ці рівні він визначає як онтогенетичні етапи становлення системи механізмів емоційної саморегуляції особистості, а домінування того чи іншого рівня рекомендує розглядати як показник розвитку емоційно-інтеграційних функцій свідомості людини.

Автор зазначає, що для здійснення емоційної саморегуляції на смислового рівні необхідно вміння чітко мислити, розпізнавати і описувати за допомогою слів найбільш тонші відтінки власних емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, знаходити сенс навіть в неприємних переживаннях і складних життєвих обставинах. Він пов'язує емоційну саморегуляцію з емоційним інтелектом, адже в структурі емоційного інтелекту, за даними

різних авторів, входить довільне керування власними емоціями та ряд інших «емоційних» навичок, зокрема: емоційну обізнаність, довільне керування власними емоціями, здатність до самомотивації, емпатію і розуміння емоційних переживань інших людей і управління емоційним станом інших людей [2; 3].

Узагальнення деяких сучасних досліджень у сфері емоційної саморегуляції осіб юнацького віку та періоду дорослості (О. Кульчицька [10], А. Маурер, А. Ольшаннікова [14], Т. Рєпнова [18], О. Чебикін [23], Є. Чудіна [24] та ін.) дозволило встановити зв'язок емоційної саморегуляції з емоційною зрілістю, емоційною експресивністю та емпатією, що забезпечують адекватність емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. А тому під емоційною зрілістю ми розуміємо інтегративну якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери та емоційної саморегуляції, що забезпечують адекватність емоційного реагування в певних соціокультурних умовах.

Вітчизняна дослідниця О. Рева пропонує вважати інформативними показниками, що свідчать про рівень емоційної стійкості: нейротизм, ситуативну тривожність, нервово-психічну стійкість; гіпертимні, тривожні, збудливі, емотивні типи акцентуацій; загальну інтернальність, предметну та соціальну ергічність, предметну та соціальну пластичність, соціальний темп, предметну та соціальну емоційність; емоційну стійкість; такі емоційні стани як тривожність, агресивність, ригідність, працездатність та успішність навчальної діяльності [17].

Аналіз тлумачення поняття емоційної саморегуляції дозволяє стверджувати, що емоційна саморегуляція передбачає володіння прийомами стабілізації емоцій відповідно до певної життєвої ситуації. Але для володіння цими прийомами важливо мати внутрішню мотивацію, а також вміння аналізувати функції конкретних емоцій.

Отже, емоційна саморегуляція пов'язана з системою розумових і вольових дій, спрямованих на активізацію емоційних процесів або на гальмування. Це дає можливість юнакові більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм (А. Бандура, Ю. Виноградов, Д. Гоулман, К. Ізард та ін.).

Вітчизняна дослідниця І. Павлова на базі проведеного дослідження вікових та статевих відмінностей у прояві ознак емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці виділяє 4 основні етапи її становлення.

Перший етап - етапом домінування експресивності в емоційній зрілості (11-13 років), протягом якого спостерігається тенденція до послаблення саморегуляційного й емпатійного компонентів та підвищення емоційної експресивності. Наприкінці цього періоду відзначається зниження рівня емоційної експресивності, стабілізація всіх трьох компонентів та однакова їх участь в організації адекватності емоційного реагування.

Другий етап - етап послаблення ролі експресивної регуляції поведінки (14-15 років), протягом якого триває тенденція до зниження експресивності та одночасного зростання неусвідомлюваної (інтуїтивної) емоційної саморегуляції.

Третій етап - етап удосконалення особистісного рівня емоційної зрілості (16-17 років) - вирізняється тенденцією до підвищення рівня емпатії та активізацією ролі здібностей, які приймають участь в організації внутрішньої діяльності особистості.

Четвертий етап - етап автономно-збалансованого та відносно стійкого прояву емоційної зрілості (18-23 років) - характеризується значним підвищенням всіх компонентів емоційної зрілості при збереженні провідної ролі емпатії в організації адекватного емоційного реагування. [15].

Саморегуляція емоцій юнаків обумовлена їх віком, змінами в соціальному та особистому житті, навчальній та професійній діяльності, у характері реакцій на різні ситуації, життєві проблеми, ставлення до себе оточуючих.

Не зважаючи на те, що проблема саморегуляції емоційної сфери досить широко висвітлена у дослідженнях вчених, проблема емоційної саморегуляції в юнацькому віці залишається маловивченою. Наукові роботи зосереджені, здебільшого, навколо прийомів та методів саморегуляції, оминаючи питання мотивації осіб юнацького віку до здійснення емоційної саморегуляції, а також інших особистісних та емоційних характеристик, що впливають на якість та ефективність емоційної саморегуляції.

Висновки і перспективи. Отже, емоційна саморегуляція юнака – це інтегральна характеристика особистості, що включає емоційну, інтелектуальну та вольову сфери психіки. Вона пов'язана з емоційним інтелектом та такими емоційними характеристиками особистості юнака як емоційна зрілість та емоційна стійкість.

В юнацькому віці емоційна саморегуляція досягає апогею і характеризується збалансованістю та відносною стійкістю, що дає змогу юнакові максимально ефективно реалізовувати власний потенціал. І навпаки, особи юнацького віку, які через певні причини не досягли емоційної зрілості, не сформували емоційну стійкість та недостатньо засвоїли методи і прийоми емоційної саморегуляції, можуть стикатися з серйозними проблемами у соціалізації та самореалізації, що можуть переростати в особистісні кризи та проблеми з психічним здоров'ям (депресія, фобії, неврози).

Рівень емоційної саморегуляції в юнацькому віці визначається не лише прийомами та механізмами, що задіяні в процесі емоційної саморегуляції, а й попереднім досвідом, ієрархією потреб, тим, як юнак оцінює дану ситуацію та його мотивацією до саморегуляції.

Подальші перспективи наукових досліджень ми вбачаємо у практичному вивченні психологічних особливостей емоційної саморегуляції осіб юнацького віку.

Список використаних джерел

1. Бандура А. Теория социального научения. СПб. : Евразия, 2000. 320 с.
2. Гаврилькевич В. К. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики. Материали за 5-а Международна научна практична конференция «Настоящи изследвания – 2009» (17–25 януари 2009). Том 8. Педагогически науки. Психология и социология. Музыка и живот. Физическа култура и спорт. София : «Бял ГРАД–БГ» ООД, 2009. 96 с. С. 44–50.
3. Гаврилькевич В. К. Проблема емоційної саморегуляції в контексті підготовки студентів до професійної діяльності. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України ; за ред. академіка С. Д. Максименка. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 6. К. : ІВЦ Держкомстату України, 2007. – 378 с. С. 81–89.
4. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; за ред. академіка С. Д. Максименка. Т. X, част. 5. К. : Главник, 2008. 608 с. С. 108–115.
5. Гарскова Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию. Тезисы науч.-практ. конференции «Ананьевские чтения». СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 1999. С. 26.
6. Гримак Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности. М.: Политиздат, 1991. 320 с.
7. Гринцив М.В. Роль емоцій в розвитку способности к саморегуляции. Збірник наукових праць «Психологічні науки» Том 2, Випуск 10 (91). 2014. С. 84-88.
8. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. «Психологія». 2010. №6. С. 33-37.
9. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб. : «Питер», 2007. 464 с.
10. Кульчицька А. В., Терещенко В. Г. До питання емоцій, емоційних проявів та емоційних реакцій особистості. Режим доступу: <http://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/276>
11. Максименко С. Д. Генезис существования личности. К. : Издательство ООО «КММ», 2006. 240 с.
12. Наумчик, Н. В. К проблеме психической саморегуляции личности. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 1. С. 57-60.
13. Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
14. Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание. М. : Знание, 1983. 80 с.
15. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.
16. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Харків, 2016. 224 с.
17. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.

18. Репнова Т.П. Проблема культури емоцій та тенденція її дослідження в сучасній психології. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки : зб. Наукових праць. К. : 2007. № 17 (41), ч. 1. 2007. С.255-262.
19. Розов В. И. Управление стрессом в оперативно-розыскной деятельности: Учебное пособие. К.: КНТ, 2006. 268 с.
20. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций. Вопросы психологии. 2010. №3. С. 83–93.
21. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. [Под ред. Д. В. Любина, Д. В. Ушакова.] М. : Ин-тут психол. РАН, 2004. С. 29-36.
22. Цілинко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. Молодий вчений. 2015. № 8(1). С. 161-164.
23. Чебикин, О. Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2005. № 5-6: Спецвипуск II: «Психологія особистості: досвід минулого-погляд у майбутнє». С. 180-186.
24. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев. Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых ученых. М., 2003. С. 112-116.
25. Чунихина Л.В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 5. С. 27-29.
26. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. NY: Bantam Books, 1998. 383 p.
27. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied and Preventive Psychology. 1995. Vol. 4. P. 197-208.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bandura A. Teoryja socyjal'nogo nauchenyja. SPb. : Evrazyja, 2000. 320 s.
2. Gavryl'kevych V. K. Yerarhicheskye urovny emocyonal'noj samoreguljacyu lychnosty kak ob'ekt psyhodyagnostyky. Materyaly za 5-a Mezhdunarodna nauchna praktychna konferencyja «Nastojashhy yzsedvanyja – 2009» (17–25 january 2009). Tom 8. Pedagogichesky nauky. Psyhologyja y socityologyja. Muzyka y zhyvot. Fyzycheska kultura y sport. Sofyja : «Bjal GRAD–BG» OOD, 2009. 96 s. S. 44–50.
3. Gavryl'kevych V. K. Problema emocijnoi' samoreguljaciji' v konteksti pidgotovky studentiv do profesijnoi' dijial'nosti. Aktual'ni problemy psyhologii' : zbirnyk naukovyh prac'. Instytut psyhologii' imeni G. S. Kostjuka APN Ukraïny ; za red. akademika S. D. Maksymenka. T. V: Psyhofiziologija. Psyhologija pracı. Eksperymental'na psyhologija. Vyp. 6. K. : IVC Derzhkomstatu Ukraïny, 2007. – 378 s. S. 81–89.
4. Gavryl'kevych V. K. Emocijna samoreguljacija: systematyzacija bazovyh ponjat' na pidstavi i'h semantyko-etymologichnogo analizu. Aktual'ni problemy psyhologii' : zbirnyk naukovyh prac'. Instytut psyhologii' imeni G. S. Kostjuka APN Ukraïny; za red. akademika S. D. Maksymenka. T. H, chast. 5. K. : Glavnyk, 2008. 608 s. S. 108–115.
5. Garskova G. G. Vvedenye ponjatyja «emocyonal'nyj yntellekt» v psyhologicheskiju teoryju. Tezysy nauch.-prakt. konferencyu «Anan'evskye chtenyja». SPb.: Yzd-vo SPb. un-ta, 1999. S. 26.
6. Grymak L. P. Obshhenye s soboj: Nachala psyhologyu aktyvnosty. M.: Polytyzdat, 1991. 320 s.
7. Gryncyv M.V. Rol' emocyj v razvytyy sposobnosty k samoreguljacyu. Zbirnyk naukovyh prac' «Psyhologichni nauky» Tom 2, Vypusk 10 (91). 2014. S. 84-88.
8. Zaryc'ka V.V. Samoreguljacija emocij v strukturi emocijnogo intelektu. Visnyk Harkiv'skogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni G.S. Skovorody. «Psyhologija». 2010. №6. S. 33-37.
9. Yzard K.Э. Psyhologyja emocyj. SPb. : «Pyter», 2007. 464 s.

10. Kul'chyc'ka A. V., Tereshhenko V. G. Do pytannja emocij, emocijnyh projaviv ta emocijnyh reakcij osobystosti. Rezhym dostupu: <http://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/276>
11. Maksymenko S. D. Genezys sushhestvovanyja lychnosti. K. : Yzdatel'stvo OOO «KMM», 2006. 240 s.
12. Naumchyk, N. V. K probleme psyhycheskoj samoreguljacyy lychnosti. Praktychna psihologija ta social'na robota. 2005. № 1. S. 57-60.
13. Nosenko E. L., Kovryga N.V. Emocijnyj intelekt: konceptualizacija fenomenu, osnovni funkcii'. K. : Vyshha shkola, 2003. 126 s.
14. Ol'shannykova A. E. Эмоции и воспитание. М. : Znanye, 1983. 80 s.
15. Pavlova I.G. Stanovlennja emocijnoi' zrilosti v pidlitkovomu ta junac'komu vici: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk: spec. 19.00.07. Odesa, 2005. 19 s.
16. Piven' M.A. Strukturni osoblyvosti emocijnoi' zrilosti osobystosti: dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk: spec. 19.00.01. Harkiv, 2016. 224 s.
17. Reva O. M. Formuvannja emocijnoi' stijkosti u rann'omu junac'komu vici: avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psihol. nauk: spec. 19.00.07. Kyi'v, 2005. 23 s.
18. Rjepnova T.P. Problema kul'tury emocij ta tendencija i'i' doslidzhennja v suchasnij psihologii'. Naukovyj chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Serija 12, Psychologichni nauky : zb. Naukovyh prac'. K. : 2007. № 17 (41), ch. 1. 2007. S.255-262.
19. Rozov V. Y. Upravlenye stressom v operativno-rozysknoj dejatel'nosti: Uchebnoe posobyje. K.: KNT, 2006. 268 s.
20. Saenko Ju. V. Tehnyky y pryemy reguljacyy emocij. Voprosy psychology. 2010. №3. S. 83–93.
21. Socyjal'nyj yntellekt: Teoryja, yzmerenye, yssledovanya. [Pod red. D. V. Ljusyna, D. V. Ushakova.] M. : Yn-tut psihol. RAN, 2004. S. 29-36.
22. Cilynko I. O. Teoretychnyj analiz emocijnoi' samoreguljaccii' osobystosti. Molodyj vchenyj. 2015. № 8(1). S. 161-164.
23. Chebykin, O. Ja., Pavlova I.G. Stanovlennja emocijnoi' zrilosti v pidlitkovomu ta junac'komu vici. Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurnal. 2005. № 5-6: Specvypusk II: «Psychologija osobystosti: dosvid mynulogo-pogljad u majbutnje». S. 180-186.
24. Chudyna E.A. Эмоциональная зрелость личности: определение понятий и выделение критериев. Личность и проблемы развития: Сборник работ молодых ученых. М., 2003. S. 112-116.
25. Chunyhyna L.V. Formyrovanye sposobnosti k emocijonal'noj samoreguljacyy u budushhyh praktycheskyh psihologov v processe professyonal'noj podgotovky. Praktychna psihologija ta social'na robota. 2004. № 5. S. 27-29.
26. Goleman D. Working with Emotional Intelligence. NY: Bantam Books, 1998. 383 p.
27. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied and Preventive Psychology. 1995. Vol. 4. P. 197-208.

Yulia Korotsinska

ON THE PROBLEM OF RESEARCH OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN ADOLESCENCE

The article presents a theoretical study of emotional self-regulation at a young age (adolescence), analyzes modern Ukrainian, and international approaches to the concept of emotional self-regulation and its structure. Based on the idea of subjectivity and activity of personality, his motivation for emotional self-regulation, the article also observes the emotional characteristics of the personality that contribute to emotional self-regulation

The stages of formation and levels of emotional self-regulation of adolescents are described. It is emphasized that emotional self-regulation is an integral characteristic of the personality, which includes the emotional, intellectual, and volitional spheres of the psyche.

It was pointed out that the emotional self-regulation in modern scientific works is often considered as a component in the structure of emotional intelligence.

Analyzed data from scientific sources showed the connection of emotional self-regulation with emotional maturity, emotional stability, emotional expressiveness, and empathy, which ensure the adequacy of emotional response in certain sociocultural conditions.

It was identified, that emotional self-regulation in adolescence is an important emotional characteristic of personality, an ability that expresses the level of maturity, self-management, and adaptability of a young person's personality.

The position that emotional self-regulation of adolescence involves mastering the techniques of stabilizing emotions according to a particular life situation is highlighted separately. But to absorb these techniques, the young person needs to have an intrinsic motivation as well as the ability to analyze the functions of specific emotions.

Keywords: *emotional self-regulation, level of emotional self-regulation, self-regulation techniques, emotional stability, emotional maturity, adolescence.*

Короцінкська Ю.А.

К ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье представлено теоретическое исследование эмоциональной саморегуляции в юношеском возрасте, проанализированы современные отечественные и зарубежные подходы к понятию эмоциональной саморегуляции и ее структуры. Также рассмотрены научные позиции относительно этапов становления эмоциональной саморегуляции и определения ее уровней. Опираясь на идею субъектности и активности личности, ее мотивации к эмоциональной саморегуляции, в статье рассмотрены также эмоциональные характеристики личности, способствуют эмоциональной саморегуляции.

Ключевые слова: *эмоциональная саморегуляция, уровень эмоциональной саморегуляции личности, методы эмоциональной саморегуляции, эмоциональная устойчивость, эмоциональная зрелость, юношеский возраст*