МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту» Реєстраційний №_____

В.о. завідувача кафедри «____»_____2024 р.

_____Макаренко Н. М.

«_____»_____2024 р.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ МОЛОДОСТІ

Кваліфікаційна робота студентки групи ЗПП-20
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Мельнікової Катерини Олегівни

Керівник асистент кафедри загальної і вікової психології
Гапочка Я. О.

Оцінка:
Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Мельнікова Катерина Олегівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ І. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ФАКТОРУ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ МОЛОДОСТІ 8

1.1.Емоційна саморегуляція: психологічний аспект процесу 8

1.2. Особливості емоційної саморегуляції у період ранньої молодості. 13

1.3. Закономірності розвитку емоційної саморегуляції сучасної молоді 18

Висновки до розділу І. 25

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ 26

2.1.Організація та хід емпіричного дослідження рівня емоційної саморегуляції 26

2.2.Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження 29

2.3. Програма формування навичок емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості. 38

Висновки до розділу ІІ. 44

ВИСНОВКИ 47

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51

ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність теми. У зламні, критичні періоди розвитку (карантин, воєнний стан) коли напруга у суспільстві стрімко зростає, а людина знаходиться у постійному стресовому стані, загострюється проблема виживання не тільки самої людини, але й кола її рідних. Події останніх 10 років призвели до радикальних змін життя, до якого українське суспільство (як і будь-яке інше) виявилося неготовим. До обставин незадоволення матеріальним станом, проблемами здоров'я, напруженням на роботі додалися тривожні умови карантину, жахливі реалії війни.

Зважаючи на те, що людина - соціальна істота і в діяльності її інтегральних систем провідну роль відіграє психічна сфера, то саме психічний стрес (як наслідок впливу негативних факторів) є найбільш значущим для процесу емоційної саморегуляції та стресостійкості індивіда.

Відомо, що саме емоційна саморегуляція - це стихійне та усвідомлене використання людиною різноманітних прийомів і технологій, які допомагають нормалізувати свій емоційний стан. Емоційну саморегуляцію можна віднести до широкого кола процесів регуляції емоцій (зокрема, формування стресостійкості), яка містить як контроль над власними почуттями, так і можливість впливати на почуття оточуючих.

Звісно, що дослідженням процесу емоційної саморегуляції, формування стресостійкості (як форми саморегуляції емоцій) присвячена значна кількість наукових досліджень психофізіологів, психологів, починаючи з фундатора поняття «стрес» Г.Сельє, який вивчав його як «неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу до нього». У сучасних дослідженнях процесу саморегуляції А.Бандури, К.Роджерса, Дж.Матьюса, Е.Джекобсон, К.Ізарда, В.Франкла, Г.Айзенка, Н.Олександрова, О.Катуніна, І.Матійків, Є.Головахи, Н.Паніної, Ю.Саєнко та інших дослідження поглиблювалися, уточнювалися.

А.Бандура виділяв зовнішні та внутрішні фактори саморегуляції; Е.Джекобсон упровадив поняття «прогресивна релаксація», встановивши взаємозв'язок між емоційними переживаннями та деякими фізіологічними реакціями організму. Дослідники вважали емоційну саморегуляцію - процесом керування власними емоційними переживаннями, який передбачає усвідомлення та прийняття свого емоційного стану, вираження його у соціально сприятливій формі, надання собі відповідної самодопомоги у випадку переваги негативних переживань.

Сучасні дослідження (зокрема, О.Олександрової, Є.Богданова) визначають емоційну саморегуляцію, стресостійкість як здатність зберігати ефективність в умовах стресу, адаптуватися до нього, а не долати при цьому, пристосування людини, ускладнюється необхідністю реагування на соціальні, фізичні, психологічні події та витрачати на це енергію. О.Яцина досліджувала наслідки впливу карантину, запропонувала розглянути зниження самоконтролю емоційного стану як пропедевтику психічних і соматичних захворювань.

С.Дерев'янко, А.Москальова вважали розвиток саморегуляції предиктором запобігання професійних криз у майбутньому. О.Царьков, В.Шавиро вивчали особливості такого виду саморегуляції у віці студентства. О.Царькова, Т.Неудачина розробляли та упроваджували техніки долання емоційної сталості. Тобто проблема емоційної саморегуляції не втратила своєї актуальності, хоча потребує постійного оновлення її досліджень в змінних умовах життя, що робить наше наукове дослідження на тему «**Особливості емоційної саморегуляції особистості у період ранньої молодості**» актуальною та своєчасною.

Метою нашого дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей емоційної саморегуляції особистості у період ранньої молодості, вивчення можливостей формування стресостійкості у віці ранньої молодості.

Для уточнення та поглиблення мети, визначено наступні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати проблему емоційної саморегуляції, стресостійкості у сучасній психологічній літературі.

2. Визначити психологічні особливості емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості та методи формування стресостійкості.

3. Провести емпіричне дослідження на виявлення рівня емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості.

4. Опрацювати результати емпіричного дослідження статистичними методами.

5. Розробити програму розвитку емоційної саморегуляції у осіб раннього молодого віку.

Об'єкт дослідження: розвиток емоційної сфери особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості.

Методи та методики дослідження. Для якісного всебічного проведення дослідження використано:

- *теоретичні методи*: аналіз та систематизація теоретичних даних, психологічне моделювання стресостійкого профілю особистості у віці ранньої молодості, узагальнення наукових положень концепцій емоційної саморегуляції особистості;
- *емпіричні:* для емпіричного дослідження використано методи напівструктурованого інтерв'ю, анкетування, тестування. У якості тестових методів було обрано опитувальник «Методика оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування» О.Попової; «Шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г.Айзенка; шкала С «16-факторного питальника Р.Кетела»;

- *статистичні*: обрахування результатів тестів за ключем методик, середніх показників даних, отриманих у тестуванні у вибірковій сукупності респондентів, кореляційний аналіз Пірсона.

База та вибірка дослідження. Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 45 особами студентів Криворізького державного педагогічного університету (факультети іноземної мови та образотворчого мистецтва) заочної форми навчання. Вік 21-27 років. Дослідження тривало з листопада 2023 до травня 2024 навчального року.

Практичне значення отриманих результатів полягає у:

- можливості осіб віку ранньої молодості ознайомитися з сучасними дослідженнями проблеми емоційної саморегуляції;
- актуальністю змістовного наповнення подальших досліджень проблем регуляції емоційної сфери у змінних стресових умовах;
- можливості використовувати результати емпіричного дослідження для організації та проведення експериментальних досліджень, написання наукових статей та робіт.

Надійність та вірогідність дослідження визначається репрезентативністю вибірки: кількістю та якістю (45 осіб), які повністю відтворили віковий аспект (20-22 роки), перебування досліджуваних в умовах військового стану; застосування методів діагностики адаптованих до теми дослідження.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох структурованих розділів основної частини, висновків, списку використаної літератури (63 джерела), 1 додатку. Загальний обсяг роботи – 61 сторінка, з них 48 основного тексту. У роботі 5 таблиць, 4 рисунків.

РОЗДІЛ І. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ФАКТОРУ АКТИВІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД РАННЬОЇ МОЛОДОСТІ

1.1.Емоційна саморегуляція: психологічний аспект процесу

Феномен «емоційна саморегуляція» - відносно новий для сучасної психології. Він активно почав досліджуватися у зарубіжній психології з кінця 80-х початку 90-х. У американських, європейських психологів Дж.Гроса, О.Джона, К.Граца, Л.Роймера використовувалися синонімічні поняття: «регуляція емоцій», «стресостійкість», «регуляція» (остання дефініція більш широка по значенню, тому що може включати як емоційний, так і когнітивний компонент) [58;59].

Узагальнений огляд зарубіжних публікацій представлено у С.Савенішевої, Л.Бекіньової [5;49]. Зокрема, С.Сорр визначав емоційну регуляцію як здатність виконувати вимоги, ініціювати та завершувати дію у відповідності до вимог ситуації; Дж.Грос писав про регулювання емоцій, які людина може контролювати; Р.Томпсон вважає, що регуляція емоцій - внутрішні та зовнішні процеси, які відповідають за моніторинг, оцінку, зміни емоційних реакцій для досягнення своїх цілей [60].

У подальших сучасних зарубіжних дослідженнях дослідженнях Й.Зив, Й.Марги, Р.Дахл, активізується трактування, що емоційна саморегуляція - це не тільки контроль чи придушення емоцій, це ще й усвідомлення, оцінка власного емоційного досвіду, його зміни, цілеспрямованість, спрямованість на адаптацію [цит.за 61].

Зарубіжні науковці, зокрема, Ейзенберг, Шпінрад (N.Eisenberg,T. Spinrad) на прикладі дитячого віку вважали, що поняття «саморегуляція емоцій» потрібно обмежити поняттям емоцій та розмежовувати:

- контроль та розмежування емоцій (як гальмування та обмеження);

- антецедентне (попереднє) і реальне регулювання емоцій (регулювання емоцій як до її виникнення, так у процесі їх появи, після зникнення);
- зовнішню та внутрішню регуляцію (процес регуляції який включає зовнішні фактори та саморегуляцію);
- регульовану метою та нерегульовану поведінку (цільова орієнтація та наміри повинні бути частиною саморегуляції);
- довільну регуляцію [55].

О.Яцина аналізує представлені дослідження проблеми регуляції, емоційної саморегуляції в працях А. Бандури, В. Вундта, К. Роджерса, які тісно пов'язані з поняттям «особистість» [54]. Авторка підкреслює визначені А.Бандурою фактори, які впливають на процес емоційної саморегуляції особистості:

- *зовнішні* (стандарти, за якими ми оцінюємо свою поведінку);
- *внутрішні* (самоспостереження (self-observation), процес винесення суджень (judgmental process);
- *активна реакція* на себе (activeself-reaction).

Власний підхід до проблеми емоційної саморегуляції знаходимо у К.Ізарда, який вважав що її можна здійснити:

- за допомогою підключення інших емоцій;
- за допомогою когнітивної регуляції, яка дозволяє активізувати такі пізнавальні процеси як мислення, увага, пам'ять, уява;
- за допомогою підвищення фізичної активності, що полягає у моторній регуляції, медитаційних техніках тощо.

Уточнюючи термін «емоційна саморегуляція» Дж.Хофтсті, П.Джансен, А.Ландж, П.Спінховен (Hofstee, Jansen, Lange, Spinhoven) мали на увазі процес ініціювання, гальмування, зміни емоційних станів (під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів) для досягнення біологічної чи соціальної адаптації або досягнення мети. Цей процес, на думку науковців, не обмежується

цілеспрямованим довільним контролем емоцій, а може протікати як до прояву емоцій, так і до її появи чи зникнення., забезпечуючи когнітивне регулювання [56].

Значна увага вивченню феноменів саморегуляції, емоційної саморегуляції приділялася у вітчизняній психології. Зокрема, методологія вивчення цього явища засновувалася на системі конкретних закономірностей функціонування психіки, психологічних ефектах (взаємозв'язку сфер несвідомого та свідомого, зв'язку між функціями емоційно-вольової, мислительної сфер особистості), описували процес її становлення.

У наукових працях С.Максименка виокремлено три етапи становлення саморегуляції поведінки в системі інтеграції особистості (базальна емоційна саморегуляція; вольова саморегуляція; смислова, ціннісна саморегуляція) [32].

Саморегуляція (на думку, М.Боришевського, І.Корчерги, М.Гринців) також пов'язана з рефлексивною, мотиваційною сферами, які допомагають людині усвідомлювати свої дії, вчинки, спонукати себе на виконання роботи. Навички саморегуляції дозволяють відслідковувати деструктивні емоційні переживання, опрацювати їх, активізувати психофізіологічну реактивність як здатність організму дати відповідь на подразники. Емоційна саморегуляція дозволяє поновити втомлений організм, запобігти негативному впливу подразників. З поняттям «емоційна саморегуляція» також пов'язують стресостійкість [7;13;14].

Сучасні дослідження (зокрема, О.Олександрової, Є.Богданова) визначають емоційну саморегуляцію, стресостійкість як здатність зберігати ефективність в умовах стресу, адаптуватися до нього, а не просто долати. Однак пристосування людини часто ускладнюється необхідністю реагування на соціальні, фізичні, психологічні події та витрачати на це енергію. Оскільки емоції розгортаються у часі, емоційна регуляція може пригальмувати емоцію на початку, змінювати силу її вираження, запускати подальші відповідні

поведінкові реакції. Слід зазначити, що у результаті емоційної саморегуляції може виникнути три основних ефекти:

- *заспокоєння* (усунення емоційної напруги, стабілізація загального стану організму);

- *поновлення* (зникнення проявів втоми, роздратованості, тривожності);

- *активізація* (підвищення рівня психологічної, фізіологічної реакції на ситуацію) [38].

І.Цілинко надає теоретичний аналіз досліджень емоційної саморегуляції, виокремлює рівні та методи саморегуляції емоцій. Науковиця зазначає, що основою емоційної саморегуляції повинні стати емоційно-інтегративні функції свідомості (наприклад, знання сутності емоцій, здатність їх розпізнавати тощо) [51].

В.Зарицька пов’язує емоційну саморегуляцію з емоційним інтелектом, виокремлює основні регуляторні функції емоцій (мобілізація, вибірковість тощо), надає перелік емоцій (емоційні стани, реакції, стосунки) та формулює своє бачення процесу емоційної саморегуляції як такого процесу, що є не тільки фактором впливу на фізичний та психологічний стан особистості, а як бажання керувати власною емоційною сферою, станами [19;20].

І.Зязюн, Л.Крамущенко, І.Кривонос розглядають емоційну саморегуляцію як процес управління особистістю у процесі діяльності своїми емоціями, що означає здатність оперативно оновлювати свої фізичні, духовні сили, адаптуватися до умов життєдіяльності, керувати почуттями, конструктивно управляти інтенсивністю емоцій [21, с.224].

В.Гаврилькевич [10] удосконалює, доповнює існуючі класифікації емоційної саморегуляції (таблиця 1.1.1.):

Таблиця1.1.1.

Рівні емоційної саморегуляції особистості

Рівні саморегуляції	**Зміст**
Несвідома емоційна	Підвид психологічного захисту (разом з запереченням, пригніченням). Неусвідомлений захист свідомості від травмуючих переживань. Особлива форма переробки неприємної, негативної інформації.
Свідома вольова емоційна	Досягнення комфортного емоційного стану за умов активізації вольових зусиль. Контроль психомоторних, вегетативних зовнішніх проявів переживань за допомогою спеціальних методів.
Свідома смислова емоційна	Свідоме усунення причин психічного, емоційного дискомфорту, внутрішнього потребово-мотиваційного конфлікту. Осмислення та переосмислення власних потреб, цінностей, формулювання нових змістів. Активізація емоційного інтелекту

Узагальнені наукові дослідження, результати діагностики (Н.Панасенко, М.Войтович, О.Коропецька, Ю.Олександров) дозволяють створити психологічний портрет особистості з низьким рівнем емоційної саморегуляції. Їй притаманні:

- недостатній рівень адаптації до погіршення умов;
- підвищений рівень нейротизму;
- швидка змінність настроїв (лабільність);
- почуття провини, неспокій;
- депресивні реакції на стресові події;
- нестійкість у стресових ситуаціях та неадекватно сильні реакції по відношенню до стимулів, які їх спровокували [24;39;40].

Крім того, у особи зі зниженою здатністю до регуляції емоцій можна відмітити: неуважність, складність у диференціації своїх почуттів, перевагу екстернального локусу контролю, при якому особистість не схильна встановлювати зв'язок між своїми діями та значущими подіями у житті.

Науковці-психологи (В.Зарицька, Ж.Вірна, Н.Шевченко, І.Руденко) також досліджують базові основи для формування емоційної саморегуляції, які можна представити у вигляді такої моделі (дивись рис.1.1.1.):

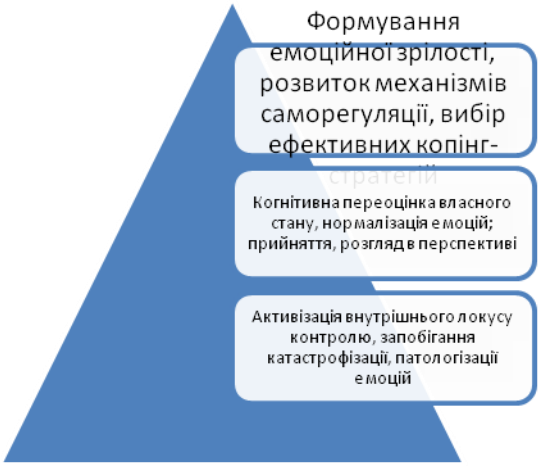

Рис.1.1.1. Теоретична модель стратегій формування емоційної саморегуляції [8;20;45;53]

Далі вважаємо за доцільне дослідити особливості емоційної саморегуляції та її становлення у віці ранньої молодості. Саме цей вік стає базовим для формування ефективного працівника (зокрема, системи «людина-людина»), для якого здатність регулювання емоційною сферою є базовою компетенцією.

1.2. Особливості емоційної саморегуляції у період ранньої молодості.

Сучасність постіндустріального суспільства, наслідки пандемії, стресогенна реальність сьогодення формує для молодої людини високі вимоги, створює багато ризиків. Особистість потрапляє у ситуацію реальних і потенційних загроз, нових складностей у різноманітних сферах життя. Значно зростає рівень тривожності, страху, тривоги, депресії, загострюються

психосоматичні порушення, зростає інтенсивність переживання стресу, знижується рівень задоволеності життям.

Адаптація та благополуччя людини в сучасних умовах залежить її від здатності до прийняття невизначеності, вміння спонтанно діяти в умовах потенційного ризику, знаходити адекватні рішення в нових умовах, зберігаючи при цьому ясність свідомості та фізичне здоров'я. У той же час численні особистісні, економічні, аксіологічні, соціальні фактори з їх постійною змінністю та непередбачуваністю, обумовили підсилення деструктивних почуттів, руйнування цілісної картини світу, глибинних змістів, особливо у молодих людей.

Не буде помилкою сказати, що саме незрілість свідомості не дає можливості виокремити, зрозуміти та визначити оптимальні стратегії та форми дій в складних соціальних умовах. Інерція свідомості також пов'язана (та пояснюється) довготривалим перебуванням у віртуальному світі, деструктивним впливом соціальних мереж. Крім того, формування молодої людини (не тільки у нашій країні) відбувається в умовах домінування гедоністичних установок, нової системи цінностей. Але умови, в яких опинилася сучасна українська молодь підсилила потребу протистояти стресогенним ситуаціям. І це, можливо, не стільки проблема психофізіологічної стійкості, скільки питання ментальної та емоційної її проекції на те, що раніше було поза увагою, але що в умовах військової, економічної кризи викликало переживання страху та безпорадності.

Саморегуляція, зокрема й емоційна, починає активізуватися у підлітковому віці, про що йдеться у дисертаційному дослідженні Т.Кириченко [26]. Саме у цей період особистість підлітка здатна спрямувати розумові дії на збудження емоційних процесів чи на їх стабілізацію (з метою досягнення душевного комфорту та емоційної стабільності). Задіяні у цьому процесі вольові, інтелектуальні, емоційні, моральні властивості забезпечують процес

саморегуляції. Але підлітковому віку притаманна криза, яка впливає на процес саморегуляції, що проявляється негативних проявах поведінки.

На більш пізніх етапах онтогенезу потенціал емоційної саморегуляції особистості зазвичай підвищується. Водночас за даними Л.Журавльової та М.Шпак [17] встановлено, що у період від молодшого підліткового віку до юнацького, емоційно-вольова регуляція має слабо виражену динаміку, за виключенням окремих компонентів її структури. Для активізації динаміки розвитку емоційно-вольової регуляції потрібна розробка відповідних програм для її формування в умовах освітнього закладу.

За даними деяких науковців (В.Бунак, В.Мухіна, М.Савчин, Н.Токарева) вік ранньої молодості науковці випадає на період студентства. Тому далі, емоційна саморегуляцію молоді будемо розглядати саме в цьому контексті [47].

Н.Білоконна, І.Галян, аналізуючи наукові праці Г.Солдатової, підкреслюють важливість розвитку вольових якостей студентів. Оскільки вони забезпечують регулювання внутрішніх процесів, у специфічний спосіб впливають на розвиток особистості студента: емоційний фон, поведінку, діяльність [цит. за 4;11].

До того ж на період студентства припадають такі новоутворення (за М.Мід, М.Савчин), як:

- підвищена мобільність та здатність швидко пристосовуватися до змін соціального середовища;
- свідома саморегуляція основних видів поведінки;
- схильність до самоспостереження та самооцінки;
- поява стійких вольових, емоційних якостей стійких особистісних утворень;
- практичний, відповідальних характери поведінки [47].

Наявні новоутворення пов’язані з самоорганізацією, яка може бути унікальним способом подолання наслідків самоізоляції, полегшення прийняття невизначеності, підвищення рівня осмисленості життя. Молоді люди, які

опинилися у складних життєвих умовах (до подолання яких їх ніхто не готував), зазвичай не вірять у здатність контролювати своє життя, приймати самостійні рішення, їм важко дистанціюватися від переживань важкості ситуації. А це знижує рівень їх конструктивного самовладання життєвих труднощів, не дає можливостей обрати правильну копінг-стратегію.

Сформовані, у молодої людини, особистісні особливості (рівень тривожності, вольова регуляція, розвиток психічних процесів) впливають на формування стресостійкості. Усвідомлена саморегуляція, на думку А.Москальової, М.Гринціва, О.Коропецької, є тим універсальним метаресурсом, який сприяє досягненню мети та продуктивності у різних сферах життя молодої людини: «саморегуляція дозволяє мобілізувати наявні у особистості ресурси для досягнення результату, що має надвелике значення у стресових та кризових ситуаціях» [13;24;36].

Проблема емоційної саморегуляції, в умовах онлайн-навчання, сьогодні набуває особливого значення для здобувачі в вищої освіти. Останні п’ять років навчання та спілкування молодих людей переважно у віртуальному середовищі можна назвати початковими у формуванні нового антропологічного типу сучасної молодої людини, яка існує у конвергентній (змішаній) реальності та через досвід такого перебування набуває нову соціальність (цифрову). Дослідження Г.Солдатової, О.Резнікової та інших демонструють сполученість цифрової соціальності з емоційними переживаннями онлайн, більш широким колом соціальних ролей, у яких можна себе спробувати. Автори припускають, що можливості емоційної саморегуляції онлайн більш ширші ніж офлайн [46].

Студентська молодь, як більш адаптована до темпу сучасного життя, зазвичай здатна пристосуватися до стресогеної ситуації, але недостатній життєвий досвід робить їх вразливими у плані переживання цих стресів. Дослідження В.Котлярової [28] виявили перелік фобій студентів, які провели довгий період у карантинній ізоляції (страх перед майбутнім, страх змін, смерть

близьких, хвороби тощо). Ми переконані, що цей перелік може бути пересинений і в ситуацію військової загрози.

З проведених наукових досліджень вікових особливостей емоційної саморегуляції особистості до 30 років (І.Аршави, І.Павлової, І.Періг) визначимо основні чинники, які гальмують цей процес (дивись рис.1.2.1.):

Рис.1.2.1. Гальмівні чинники емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості [1;42;44].

Аналізуючи представлені чинники гальмування процесу саморегуляції, можна визначити як об'єктивні (наприклад, невеликий життєвий досвід, відсутність відповідної підготовки до стресогених ситуацій), так і суб'єктивні (індивідуально-типологічні особливості). Молоді люди, які обирають непродуктивні стилі емоційної саморегуляції (крик, агресія) не мають здатності до аналізу ситуації, розробки плану регуляторних дій, контролю за ходом упровадження такого плану, що і впливає на низький рівень саморегуляції.

До того ж навчання у освітніх закладах не передбачає системного підходу до формування знань щодо правил саморегуляції, прийомів резервного поновлення, тренування відволікальних дій (наприклад, саморегуляції дихання, релаксації).

Також в освітніх закладах всіх типів не приділяють достатньої уваги розвитку рефлексії емоцій, підвищенню рівня прогностичних вмінь, цілепокладання, моделювання ситуації. Все це робить молоду людину досить незахищеною від руйнівного впливу різних стресогенних факторів, серед яких: соціальна ізоляція, виклики реальності (війна, тривале онлайн-навчання, тотальна ситуації невизначеності).

Представлені, у наукових роботах В.Моросанової [34], стилі саморегуляції (як психічного механізму забезпечення активності особистості в умовах вимог соціального середовища), доцільно враховувати при розробці програми підвищення рівня емоційної саморегуляції. Це стосується самостійності, гнучкості, оцінювання результатів, моделювання, планування.

Крім зазначених характеристик, у молодих людей потрібно розвивати навички емоційної регуляції, планування власної активності, самоконтроль в умовах стресогенного середовища.

Підсумовуючи, зазначимо: здатність до саморегуляції потребує цілеспрямованого розвитку та підтримки на всіх вікових етапах. Однак період ранньої молодості є одним із найсприятливіших етапів для самовдосконалення. Тому стимулювання емоційної саморегуляції, в цьому віковому періоді, дозволить активізувати адаптивні ресурси особистості, позитивно вплине на сферу емоційного інтелекту, сприятиме набуттю навичок рефлексії власних станів, сформує коректні емоційні відгуки. Все це в подальшому позитивно вплине на процеси життєдіяльності особистості молодої людини.

1.3. Закономірності розвитку емоційної саморегуляції сучасної молоді

До закономірностей розвитку емоційної саморегуляції сучасної молоді, як правило, відносять:

- усвідомлення стресогених факторів, які впливають на емоційну сферу;
- формування бази знань щодо механізмів емоційної саморегуляції;

- цілеспрямований розвиток змістовних складових емоційної саморегуляції шляхом використання різноманітних традиційних і інноваційних способів навчання.

У психолого-педагогічній літературі науковці все частіше співвідносять емоції з поведінковими реакціями людей, приписують емоціям функцію регуляції, відводять їм провідну роль у процесі долання негативних психічних станів. Необхідність саморегуляції виникає тоді, коли молода людина стикається із нестандартними проблемами, що потребують значних ресурсів для її рішення.

До стресогенних факторів, що сьогодні негативно впливають на сучасну молодь також можна віднести: прискорення темпу життя, надлишок інформації, значна конкуренція на ринку праці, низька заробітна платня молодих спеціалістів і врешті решт — війна. У таких умовах особливо гостро відчувається проблема ментального здоров'я та емоційної стійкості

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що існує широкий обсяг методів, стратегій і прийомів підвищення рівня емоційної саморегуляції. Зокрема, К. Ізард виокремлює наступні способи запобігання небажаних емоційних станів (див. рис.1.3.1.)

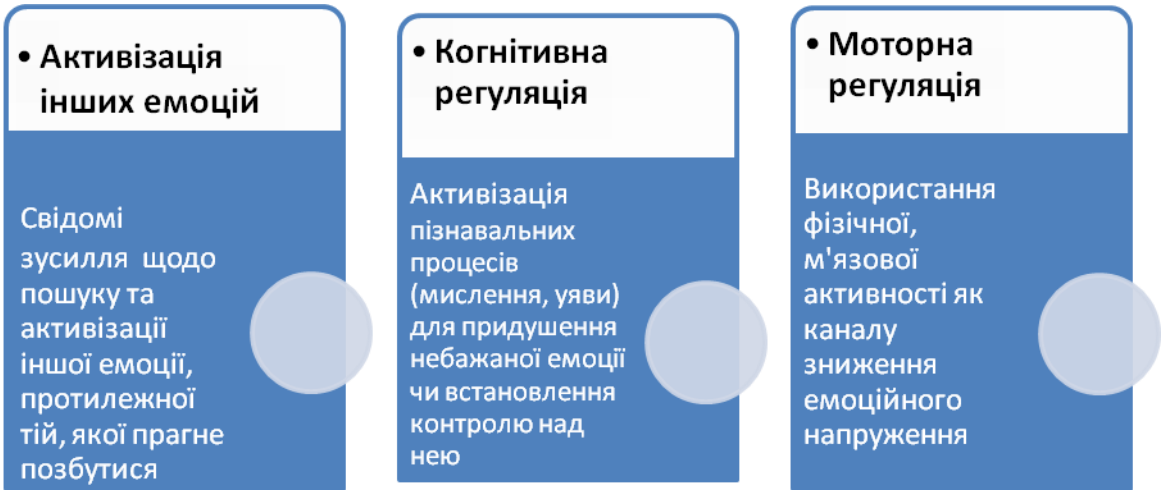

Рис.1.3.1. Засоби запобігання небажаних емоцій (за К.Ізардом).

Передумовою становлення емоційної саморегуляції, за даними З.Сивогракова, Н.Алєксеєнко, В.Гаврилькевич, є розвиток емоційного

інтелекту. Цей процес передбачає: формування розуміння емоційної сфери та можливостей впливу на неї; здатності сприймати та переживати власні та чужі емоції; здатність керувати своїми емоціями [9;48]. У своєму посібнику автори пропонують різноманітні методи емоційної саморегуляції, які перегукуються з запропонованими видами регуляції К.Ізарда: нервово-моторна релаксація; візуалізація, аутогенне тренування, дихання тощо.

Стратегії розвитку емоційно-вольової регуляції студентів, в умовах педагогічної фасилітації (за П.Лушиним), обумовлюють необхідність трансформації навчального процесу у освітньому закладі (з традиційного на творчий), активізацію пошуку нестандартних шляхів саморегуляції, так званий процес екофасилітації. Результатом екофасилітації стає поява нових можливостей саморегуляції соціального суб'єкта або соціальної екосистеми [29].

Цінними для нашої роботи є узагальнення Є.Ільїним класичних способів емоційної саморегуляції. До них відносять:

- психічна регуляція (пов’язана або з саморегуляцією, або з повнішим впливом) О.Олексєєва, І.Шульца;
- вплив на оцінку ситуації шляхом впливу зовнішніх факторів (Р.Лазарус);
- зміна спрямованості свідомості (відключення, переключення, зниження значущості (А.Пуні, Ф.Гребаус);
- використання захисних механізмів, запропонованих З.Фрейдом (проекція, заміщення, витіснення);
- використання дихальних вправ;
- активізація індивідуальних особливостей керування емоційними станами [22].

Серед прийомів саморегуляції (О.Льошенко, К.Пилипенко, М.Половнікова), які можуть бути ефективними у студентському середовищі, можуть бути:

- ✓ Самопереконання, самосугестівність, дихальні вправи, аутогене тренування, рефлексія, фізичні вправи, психом'язове тренування, медитація, прийоми візуалізації уявлення про майбутні наслідки, самогіпноз, ідеомоторне тернування.
- ✓ Комбінування прийомів: наприклад, релаксації та самоаналізу.
- ✓ Усвідомлювані, цілеспрямовані прийоми саморегуляції когнітивного та сенсорно-перцептивного спрямування.
- ✓ Особистісну включеність і програмування дій для досягнення результатів.
- ✓ Вибір максимально різноманітних по механізмам прийомів (візуалізація, самоаналіз, релаксація), поєднуючи їх на свідомому та несвідомому рівні саморегуляції [31;41;43].

Г.Шавіро, І.Цилінко вважають, що засоби емоційної саморегуляції потрібно відмежовувати від психокорекції. Емоційна саморегуляція включає фізичне навантаження, мислиннєве оперування чуттєвими образами та уявленнями з метою самопоновлення; вольове регулювання станів, дій, вчинків суб'єкта, які проявляються у мові (самонаказ, самопереконання, створення відповідної установки, прийоми логіки та міркувань); ігрові способи програвання травмуючих ситуацій і ролей людини, яка їх долає [51;52].

На думку О.Резнікової, потрібно розробляти індивідуальні стратегії особистісної адаптації, в основі якої лежать компоненти саморегуляції, психолого-педагогічні умови та внутрішні ресурси особистості, що впливають на процес визначення індивідуальної стратегії. У якості умов навчання саморегуляції можуть бути: врахування тих способів саморегуляції, які є більш придатними та дієвими для студентів; знання індивідуально-особистісних характеристик, які обумовлять вибір стратегії; особливості сприймання та оцінки критичних ситуацій, у яких опинилися студенти; прагнення молоді до самозмін. Перераховані умови тісно пов'язані, а отже, ефект можливий лише у випадку їх інтеграції. Але починати процес емоційної саморегуляції потрібно з

самодіагностики, проходячи складний шлях внутрішньої боротьби до самоствердження та самокорекції [46].

Цікавим, на наш погляд, є дослідження Н.Макаренко щодо емоційної саморегуляції студентів в умовах цифрового освітнього середовища. Тривала робота у такому середовищі висуває підвищені вимоги до вмінь студентів керувати власним часом, здатністю не реагувати на подразники, що відволікають від роботи, вмянням працювати з великими обсягами інформації, розвивати критичне мислення. Зазначені обставини викликають додаткові переживання, а нездатність студента планувати, моделювати і програмувати діяльність — значно погіршує емоційний стан, викликає додаткові переживання [33].

Т.Кириченко, посилаючись на праці О.Конопкіна, Л.Соколова, розробила системний підхід до аналізу основних дефініцій поняття «емоційна саморегуляція» як багатовимірного утворення. Авторка наголошує на важливості цього процесу для професійного становлення особистості. Особлива увага приділяється системі детермінант саморегуляції: зовнішнім (умови життя та середовища, соціальна підтримка) та внутрішнім (здатність до адаптації, індивідуально-типологічні особливості) [26]. Крім того важливими компетенціями фахівця, що сприяють розвитку емоційної саморегуляції за даними дослідниці є:

- розуміння емоційної саморегуляції для подальшої фахової діяльності (для запобігання, наприклад, професійного вигорання);

- здатність знімати емоційну напругу шляхом створення сприятливих умов;

- можливості емоційного переключення у своїй діяльності;

- емоційна та діяльнісна готовність до несподіваних ситуацій.

Значущість емоційної саморегуляції для діяльності знаходимо у працях І.Періг. З посиланням на засновника концепції усвідомленої саморегуляції особистості О.Конопкіна, авторка визначає саморегуляцію як системно-

організований процес внутрішньої психологічної активності з розробки, підтримки, управління різними видами довільної активності, які дозволяють досягнути певних цілей [44].

Тож зважаючи на обсяг і різноманітність підходів (Н.Бабаєва, Т.Кіріченко, І.Кочергіна) до емоційної саморегуляції у молоді, зокрема й в умовах професіоналізації, пропонуємо акцентувати увагу на ефективних стратегіях саморегуляції та визначення міри їх сформованості. Узагальнення представлено у табл.1.3.1.:

Таблиця1.3.1.

Рівні розвитку стратегій емоційної саморегуляції функціональних станів молодих людей (на основі узагальнення джерел) [3;23;27]

Рівень розвитку індивідуальних стратегій	**Характеристика рівня**
Високий рівень ефективності	Мінімальні функціональні витрати організму, спрямовані на досягнення саморегуляції. Високий рівень мотивації саморегуляції Емоційна стабільність, вміння керувати своїми емоціями. Адекватне уявлення про свій психічний стан, засоби його регулювання. Активність по оволодінню засобами саморегуляції, виражена потреба у реалізації власних можливостей та здібностей.
Задовільний рівень ефективності	Середній рівень функціонування систем у процесі саморегуляції. Адекватне уявлення про ресурси саморегуляції та шляхи регуляції. Спонтанність у керувані власним станом, мотивація на пошук соціальної підтримки. Затратний стиль використання ресурсів, зниження активності та настрою. Мотивація на задоволення потреб, забезпечення безпеки.
Низький рівень ефективності	Неекономний стиль використання ресурсів. Орієнтація на стабілізацію емоційного стану в збиток рішення проблеми. Мотивація на задоволення потреб

	базового рівня. Низький рівень активності, настрою, самопочуття на тлі підвищеної тривожності, втомлюваності, неадекватне уявлення про рівень своїх можливостей у сфері саморегуляції, відсутність навичок продуктивних стратегій долання.

Тобто, важливість емоційної саморегуляції молоді (особливо в умовах тривалого стресу) доведена науковцями-психологами та потребує постійного вдосконалення, відповідно до викликів сучасності.

Висновки до розділу І.

Емоційна саморегуляція - процес керування власними емоційними переживаннями, який передбачає усвідомлення та прийняття свого емоційного стану, вираження його у соціально сприятливій формі, надання собі відповідної самодопомоги у випадку переваги негативних переживань.

Проблему емоційної саморегуляції досліджували зарубіжні та вітчизняні науковці: К.Ізард В.Зив, Н.Марджи, З.Дахл,Т.Шпинрад (Y.Ziv, N.Margie, R.Dahl, D.Laible,T.Spinrad), О.Яцина М.Боришевський, І.Кочерга, М.Гринців В.Зарицька.

Опираючись на ці дослідження, можна створити психологічний портрет особистості з низьким рівнем емоційної саморегуляції. Їй притаманні: недостатній рівень адаптації до погіршення умов; підвищений рівень нейротизму; швидка змінність настроїв (лабільність); почуття провини, неспокій; депресивні реакції на стресові події; нестійкість у стресових ситуаціях та неадекватно сильні реакції по відношенню до стимулів, які їх спровокували.

Рання молодість в Україні, як правило, пов’язана зі студентством, яке є перехідним періодом між дитинством та дорослістю, має власні цілі, які у майбутній діяльності приводять до трансформації суспільства. У цей період ранньої молодості особистість зазнає вплив численних факторів: розчарування у обраній діяльності, нездатність адаптуватися до нового середовища, неякісне навчання в умовах тривалого дистанційного навчання, військовий стан у країні. Саме ці фактори впливають на емоційну сферу молодої людини та потребують формування механізмів регуляції. Заклади освіти не завжди можуть забезпечити комплексний супровід та розвиток емоційної саморегуляції, тому слід визначити найбільш пріоритетні та ефективні: гармонійне поєднання теоретичних та практичних модулів тренінгового спрямування.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ

2.1.Організація та хід емпіричного дослідження рівня емоційної саморегуляції

Емпіричний етап дослідження тривав з листопада 2023 до травня 2024 навчального року. Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 45 особами студентів Криворізького державного педагогічного університету (факультети іноземної мови та образотворчого мистецтва) заочної форми навчання. Вік 21-27 років, що загалом відповідає віковим межам ранньої молодості.

Констатувальний етап складався з таких кроків.

1.Підготовчо-організаційний. На даному етапі складався план дослідження, проводилося опрацювання науково-психологічної літератури, обиралися методи та методики дослідження, продумувалися умови проведення дослідження (режим онлайн).

2. Етап емпіричного дослідження, збору матеріалів. Досліджуваним пропонувалися методики за допомогою яких визначався рівень їх емоційної саморегуляції, нейротизму, емоційної стійкості. Перед початком діагностики проводилася мотиваційно-активізуюча презентація важливості набуття навичок саморегуляції емоційного стану.

3. Етап обробки результатів діагностики та інтерпретації результатів. По закінченню роботи проводилося оформлення кваліфікаційної роботи, підготовка до її захисту.

У цьому емпіричному дослідження ми опиралися на такі принципи:

- принцип емпіризму, заснований на досвіді та спостереженні: важливий як для демонстрації фактичних даних, так і для поповнення знань щодо наукових досліджень;

- принцип теоретичного обґрунтування: за допомогою такого принципу у межах наукового підходу відбувалося теоретичне обґрунтування отриманих результатів;

- принцип надійності, який полягав у підборі валідних методів дослідження, можливості повторення подібного дослідження на інших вибірках.

У ході дослідження було упроваджене тестування, що передбачало встановлення та вимірювання індивідуально-психологічних відмінностей у міри сформованості та особливостей емоційної саморегуляції серед молоді. У ході тестування були використані такі методики:

- «*Методика оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування*» О.Попової (О.Государєвої). Діагностика передбачала два етапи. На першому пропонувався перегляд матеріалів (ілюстрацій, фотографій, кінофрагментів) позитивного емоційного спрямування, на другому - негативного. На початку кожної серії досліджуваним пропонувалося для запам'ятовування три групи по 15 слів у кожній. З цих слів 10 було нейтрального забарвлення, а 5 - емоційного (позитивного чи негативного), які займають місця з 6 по 10. Порядок надання слів для запам'ятовування наступний: зачитується по черзі група слів, з яких 4-нейтральних, 4 - емоційно позитивних, 4 - емоційно негативних. Слова відтворюються рандомно, у будь якому порядку. Потім досліджуваним пропонується провести ранжування фотографій, ілюстрацій за критерієм «приємно-неприємно», що активізує досліджуваних, знову прослухати нові слова, записати. Таким чином визначається, як «позитивний емоційний фон» впливає на запам'ятовування (ДО та ПІСЛЯ). Друга серія дослідів проводиться через 20 хвилин за таким же алгоритмом, тільки створюється «негативний емоційний фон». Аналізуються два показника: ЕР - емоційна реактивність та ЕА - емоційна адаптація. Емоційна стійкість (як сума ЕР та ЕА) визначається за змінами у продуктивності запам'ятовування;

- «*Шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму*) Г.Айзенка. Означена шкала - частина методики Г.Айзенка. Потрібно відповісти на 33 питання, серед яких є 9 таких, що визначають показник соціальної бажаності (Дивись ДОДАТОК ?). Набрані 12 і менше балів будуть свідчити про емоційну стабільність, 13-18 балів — про середній рівень стабільності, 19-24 бали — засвідчить емоційну нестабільний.
- *Шкала С* «16-факторного особистісного питальника Р.Кеттела». Застосування цієї шкали дозволить визначити сформованість емоційної зрілості, стійкості, підвладності почуттям, невротичність симптомів, рівень стійкості, тривожності, активності у досягненні мети.
- *Інтерв'ювання*. Метод неформалізованого інтерв'ю можливо використовувати як вербально-комунікативний метод збору додаткової інформації. За допомогою відповідей на питання, уточнень можна визначення рівень знань досліджуваних щодо проблеми емоційної регуляції. Питання були підібрані нами на основі наукових досліджень вітчизняних авторів.

1.Як ви розумієте процес «емоційної саморегуляції»?

2.Відкладіть на шкалі від 1 (слабко виражена) до 5 (сильно виражена) рівень вашої емоційної саморегуляції у складних життєвих ситуаціях, які викликають негативні емоції.

3.Чи використовуєте ви для внутрішньої рівноваги дихальні вправи, гімнастику, медіацію, йогу, фізичну активність тощо?

4.У який спосіб ви заспокоюєте себе у стресових ситуаціях?

5.Як ви почуваєте себе, коли виникають перешкоди і їх потрібно долати?

6.Чи усвідомлюєте ви важливість емоційної саморегуляції для долання перешкод, прагнете до її розвитку?

- *статистичні методи* обробки даних: використані первинні (визначено вибіркову середню величину, вибіркову дисперсію, вибіркову медіану) і вторинні методи статистичної обробки результатів експерименту (кореляційний аналіз за критерієм Пірсона).

2.2.Якісний та кількісний аналіз результатів дослідження

Для підвищення результативності констатувального етапу дослідження потрібно було сформувати уявлення щодо обізнаності молодих людей у феномені емоційної саморегуляції, важливості цього процесу, можливостях її розвитку.

У онлайн режимі ZOOM форматі було проведено інтерв'ю. Слід зазначити, що молоді люди обізнані у феномені (хоча в основному пояснення були перефразуванням поняття: «емоційна саморегуляція - це здатність людини регулювати свою емоційну сферу»). Також були надані наступні відповіді: «формування емоційної стійкості», «долання стресу», «адаптація до складних ситуацій», «емоційна незворушність», «не реагування на стреси», «збалансований емоційний стан». Кожне з цих формулювань висвітлювало критеріальні ознаки процесу емоційної саморегуляції.

Відповіді на друге питання (оцінити власний рівень емоційної саморегуляції) продемонстрували, що він скоріше незадовільний. Уточнююче питання - «З яких причин?» - було очікуваним і зрозумілим: «Сильно багато стресових подій: карантин, відсутність спокійного життя, війна, незрозумілість майбутнього, поранені чи загиблі рідні.

Тільки 25,8% досліджуваних зазначили, що використовують фізичні вправи, йогу, спортивну активність для утримання душевної рівноваги. При цьому, вони дізналися про методи саморегуляції, їх вплив через Інтернет.

Непереконливим був перелік способів емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях: приймаю теплу ванну, спілкуюся з рідними, їм солодке, вживаю заспокійливе, слухаю музику, дивлюся «тупі» серіали.

Долання перешкод (наприклад, про необхідність розвитку емоційної саморегуляції) не було чітко окреслено. Перешкоди погіршують емоційний стан, дратують, псують міжособистісні взаємовідношення, спонукають шукати заспокоєння всіма можливими способами.

Обнадійливим були відповіді на шосте питання, майже 91% досліджуваних усвідомлюють важливість емоційної саморегуляції для долання перешкод. Скептично налаштовані студенти зазначили, що це можна зробити тільки при наявності чіткого алгоритму дій, але аж ніяк не через поради: «навчися правильно дихати», «візьми себе у руки».

В ході спілкування ми переконалися, що саме проведене у досить довірливій атмосфері інтерв'ю стало першої основою для розуміння особливостей емоційної саморегуляції у молоді.

Для визначення емоційної стійкості досліджуваних застосовувалася «*Методика оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування*» О.Попової (О.Государєвої).

Слова, які поступово пропонувалися згідно інструкцій для запам'ятовування на відповідних етапах:

Нейтральні:явище, практика, колонна, країна, час, зразок, договір, форма, продукція, винахід, точка, автор, грунт, степ, загін, стрій, пісок, сцена, апарат, принцип, мінерал, кордон, ганок, валіза, мінерал, дзеркало, готель, платівка, провінція, спортсмен, делегація, інтервент, колекція, зірка, рукав, парта, шапка, паркан, дрова, стрічка, туман, хвиля, труба, зерно, вокзал.

Емоційно-забарвлені: майбутнє, здоров'я, хвороба, робота, життя, лікування, операція, плани, колектив, наслідки, страх, тривога, радість, подив, страждання, успіх, образа, любов, сльози, хірург, сім'я.

Отримані результати представлено у таблиці 2.2.1.:

Таблиця 2.2.1.

Рівень емоційної стійкості (n=45)

Рівень емоційної стійкості (ЕС)	**Кількість досліджуваних**	**Значення у %**
Високий	5	11,1

Середній	22	48,8
Низький	18	40

Отримані результати свідчать про значну кількість досліджуваних з низьким рівнем емоційної стійкості, підрахованої за формулою:

ЕС = ЕР (емоційна реактивність) + ЕА (емоційна адаптація).

Зокрема 40% досліджуваних (18 осіб) продемонстрували низьку емоційну реактивність та емоційну адаптацію, яка позначилася на кількості слів, які було запам’ятовуванні (від 6 до 8 слів). Продуктивність їх запам’ятовування була низькою після інтерференції (перенесення) та повільного повернення до фонового рівня продуктивного запам’ятовування.

Такий низький показник емоційної стійкості спонукав шукати у науковій літературі можливі обґрунтування причин. Зрозуміло, що майже п’ятирічний термін перебування у форматі онлайн-навчання та «передача пам’яті у аутсорсинг» запасам знань Google (на думку Л.Найдьонової), значно вплинуло на продуктивність запам’ятовування взагалі. Але дослідження М.Буржумової доводять, що значну роль відіграє і забарвленість («знак») емоцій: «При відтворенні слів відразу після завчання відмінності в збереженні приємного та неприємного матеріалу незначні або відсутні, однак при відстроченому відтворенні вплив знака на перевагу матеріалу зростає [6]».

Про сприятливий вплив приємного для запам'ятовування було визначено ще у дослідженнях Г.Ебінгауза, а З.Фрейд довів потребу позбуватися неприємних спогадів через захисний механізм «витіснення». Часткове підтвердження ми знайшли у діагностиці, де у результаті відтворення частіше зустрічалися позитивно забарвлені слова «майбутнє», «робота», «життя». Крім

того, ми припускаємо, що саме ці слова наразі несуть те лексичне значення, яке дещо стабілізує емоційний стан серед молоді.

До того ж подібні результати можуть свідчити про вплив інших чинників: індивідуально-типологічні особливості особистості, рівень володіння мнемонічними прийомами, ставлення до тестування, емоційний стан під час експерименту. За допомогою уточнюючої бесіди ми визначили, що для Сергія Щ. було складно пригадувати слова, тому що він постійно думав про брата-військового, який не виходив на зв'язок (хлопець відтворив більше слів негативного значення «страх», «тривога», «сльози»). Це свідчення прямого впливу негативного емоційного стану на продуктивність пам’яті, коли в першу чергу переробляється та інформація, яка пов’язана з негативними спогадами.

Карина М. зізналася, що перестала напружувати свою пам'ять, тому що «все можна знайти у Google». Тому середня кількість слів, які вона запам'ятала — 5, що не відповідає найнижчому показнику «числа Мілера». Вероніці Б. було недостатньо 20 хвилин між серіями для «розмежування» слів, вони плуталися протягом дослідження.

У Марини Щ. запропоновані фото, ілюстрації не викликали однозначно позитивних чи негативних асоціацій, вона просто пробувала поєднати їх зі словами, які були надані для запам’ятовування. Крім того, на процес визначення емоційної стійкості завдяки такому методу вплинули:

- незацікавленість, беззмістовність, непотрібність завдання (Аріна Б);
- середовище, у якому було занадто багато додаткових подразників (Михайло М.);
- нездатність сконцентрувати увагу, що не дало можливості Віктору М. уважно прослухати слова у одній з сесій. Попросити потворити він посоромився;

- накладення інших спогадів, виникнення інших асоціацій (Анастасія К., яка відтворила подібні до названих слова: «краса» замість «здоров'я», «задоволення» замість «радість», «ненависть» замість «образа»);
- довготривале перебування у загрозливих умовах, коли відбуваються зміни у тих відділах нашого мозку, які відповідають за пам'ять (гіпокампі), переважають стресові гормони (кортизон).

«*Шкала емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму*) Г.Айзенка дозволила визначити емоційно-вольову стабільність або афективну збудливість, стійкість-нестійкість, властиву людині в різному ступені вираженості, нейротизм. Якщо досліджувати нейротизм у широкому трактуванні, то це - нездатність регулювати свої негативні емоції. Результати діагностики представлено на рис. 2.2.1.

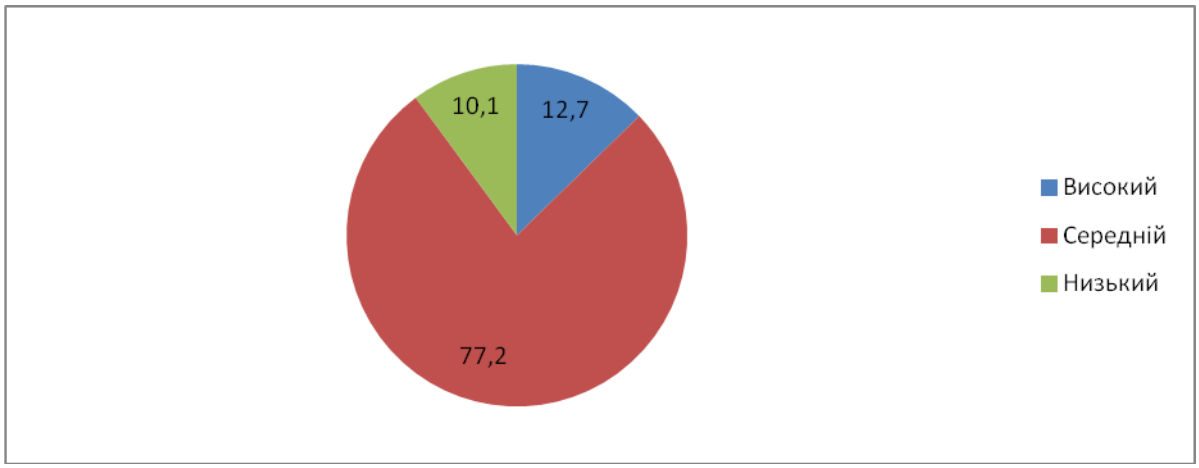

Рис.2.2.1. Результати діагностики за тестом Г.Айзенка

Аналіз діаграми дає підстави визначити, що кількість досліджуваних з високим і низьким рівнем нейротизму приблизно однакова (12,7% та 10,1% відповідно). Більшість продемонструвала середній рівень розвитку нейротизму (13-18 балів) та допустимий рівень соціальної бажаності (2-4 бали).

Тому проаналізуємо результати Олекси Б. (11 балів, емоційна стабільність) та Світлани Д. (21 бал, емоційна нестабільність).

Олекса Б. має досвід роботи тренером у спортивній школі, тому він практично завжди зберігає організовану поведінку, непогано адаптується до

нового колективу, не проявляє напруги, підвищеної тривожності у складних ситуаціях, має явні риси лідера (він староста групи). У бесіді досліджуваний зазначив, що у стресових та звичайних ситуаціях здатен до цілеспрямованої поведінки. Хлопець комунікабельний, усміхнений, організований. Олекса Б. врівноважений, готовий допомогти іншим, навіть в умовах тривалого дистанційного навчання.

Вважається, що основними емпіричними компонентами нейротизму є: збудливість, незахищеність, емоціональність. Світлана Д. демонструє наявність всіх компонентів, визнає, що вона занадто схильна до змін у поведінці, імпульсивна, вразлива. Водночас настрій може псуватися як від неприємних новин, так і від «чутливого, мильного» фільму. А фільми зі сценами насильства можуть позбавити її спокої, сну. Реакції на різні стимули у Світлани досить сильні (сльози, непосидючість, вегетативні розлади). Досліджувана постійно відчуває тривожність, страх, корегувати який їй важко, незважаючи на володіння знаннями (переважно теоретичними) щодо емоційної саморегуляції. Результати Світлани, підтверджувалися висновками Г.Айзенком. Він зазначав, що «люди з високим рівнем нейротизму часто мають схильність занадто емоційно реагувати на збудження, їм важко повернутися до нормального стану. Вони жаліються на фізичні нездужання, на невизначені психологічні проблеми (такі як хвилювання, тривожність» [2].

Також варто зауважити, що досліджувані з низькими та середнім рівнем нейротизму володіють знаннями щодо способів емоційної саморегуляції, але не практикують їх у стресових ситуаціях.

Результати діагностики за шкалами Р.Кеттела (С+С-) представлено на рис. 2.2.2.

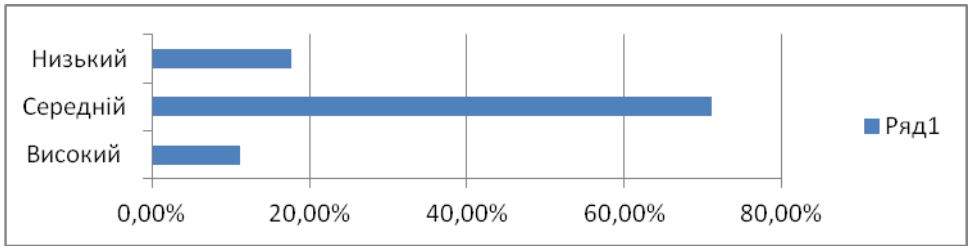

Рис.2.2.2.Результати діагностики емоційної стійкості за фактором С (Р.Кетелла).

Як свідчать отримані бали, у більшості досліджуваних (71,2%) - середній рівень емоційної стійкості (кількість набраних балів - 5-8), у 8 (17,7%) - низький (0-4 бали). Це означає, що у стресових ситуаціях вони здатні регулювати свій стан, уникають невротичних симптомів, хоча залежать від почуттів, проявляють емоційну нестабільність. Стресові умови життя провокують схвильованість, тривожність, роздратованість.

Для виявлення лінійних залежностей між ключовими параметрами використаних діагностичних методів на етапі статистичної оцінки даних було застосовано коефіцієнт кореляції за Пірсоном, який слугує загальноприйнятим механізмом для оцінки сили взаємозв'язку між двома неперервними змінними. Для аналізу статистичних даних ми використали програмне забезпечення IBM SPSS Statistics (дивись таблицю 2.2.2.).

Таблиця2.2.2.

Змінні коефіцієнтів кореляції Пірсона

		Високий рівень ЕС	С + (ем.стаб.)	ВР емоц.адапт.	НР емоц.адапт.	НР емоц.стаб.	С – (емоц.нестаб.)
Високий рівень ЕС	Кореляція Пірсона	1	,748**	,612**	,302	,304	-,215
	Знач.		,002	,002	,001	,002	,171
С + (ЕС)	Кореляція Пірсона	,748**	1	,302	-,037	-,402	-,416
	Знач.	,002		,001	,815	,001	,002
ВР емоц.адапт.	Кореляція Пірсона	,612**	,302	1	-,182	-,284	-,224
	Знач.	,002	,001		,249	,069	,154

НР емоц.адапт.	Кореляція Пірсона	,302	-,037	-,182	1	,406**	,424**
	Знач.	,001	,815	,249		,002	,002
НР емоц.стаб.	Кореляція Пірсона	,504**	-,402	-,284	,406**	1	,272
	Знач.	,001	,001	,069	,002		,074
С – (емоц.нест аб.)	Кореляція Пірсона	-,215	-,416	-,224	,424**	,272	1
	Знач.	,171	,002	,154	,002	,074	

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значимих зв’язків між шкалами задіяних у емпіричному дослідженні методик. Зокрема, було виявлено сильний позитивний зв’язок між високими параметрами емоційної стабільності (за методикою Г.Айзенка і шкалою Р.Кеттелла) r = 0, 748. Результати кореляційного аналізу, вказують на тісний зв'язок між емоційною стабільністю особистості, оціненою за методикою Г. Айзенка, та результатами тесту Р.Кеттелла. Коефіцієнт кореляції r = 0,748 свідчить про сильний позитивний зв'язок між цими двома вимірами. Це означає, що особи, які демонструють високі показники емоційної стабільності за методикою Г.Айзенка, також схильні до високих оцінок за показниками, визначеними шкалою Р.Кеттелла, що може включати різноманітні аспекти особистості, зокрема емоційну регуляцію.

Цей зв'язок може мати важливе значення для розуміння механізмів емоційної саморегуляції в період ранньої молодості. Емоційна стабільність, як компонент особистості, відіграє ключову роль у тому, як молоді люди реагують на стресові ситуації, адаптуються до змін у своєму житті та управляють своїми емоційними станами. Високий рівень емоційної стабільності може сприяти кращій емоційній саморегуляції, дозволяючи особистості ефективніше справлятися з емоційними викликами.

Показовим для нашого дослідження є наявність кореляційних зв’язків між щкалами методик О. Попопої і Г.Айзенка. Зокрема, було відмічено високий кореляційний зв’зок між шкалою «високий рівень емоційної адаптації» (за методикою О. Попової) і шкалою «високий рівень ЕС» (за методикою Г.

Айзенка). Виявлений високий кореляційний зв'язок між шкалою "високий рівень емоційної адаптації" за методикою О. Попової та шкалою "високий рівень емоційної стабільності" (ЕС) за методикою Г. Айзенка підкреслює значущість емоційної адаптації як складової емоційної стабільності в період ранньої молодості. Це вказує на те, що особистості з високою емоційною адаптацією, які здатні ефективно реагувати на емоційні виклики, також виявляють вищі показники емоційної стабільності, демонструючи здатність зберігати психоемоційний баланс та ефективність в управлінні своїми емоціями. Цей зв'язок підкреслює важливість розвитку навичок емоційної адаптації як засобу підвищення загальної емоційної стабільності, що може сприяти кращій адаптації молодих людей до викликів дорослого життя та зміцненню їх психологічного добробуту.

При цьому, результати кореляційного аналізу показали наявність значимих зв’язків між негативними показниками шкал методик, що були задіяні в діагностичному дослідженні. Зокрема, середній по значимості кореляційний зв’язок було зафіксовано між шкалою «низький рівень емоційної адаптації» (за методикою О. Попової) і двома шкалами інших методи: 1) шкалою «низький рівень ЕС» (за методикою Г. Айзенка) r = 406; 2) «емоційна нестабільність С-» (за тестом Р.Кеттелла) r = 424. Ці зв'язки свідчать про те, що індивіди з нижчими показниками емоційної адаптації схильні до більшої емоційної нестабільності, що може виявлятися у формі виражених емоційних реакцій на стрес, складнощі у впорядковуванні власних емоцій та проблеми з емоційним відновленням після емоційних потрясінь. Це, у свою чергу, може сприяти зниженню загального рівня психологічного благополуччя та впливати на якість життя особистості.

Отже, результати кореляційного аналізу доповнили статистичні дані, отримані в результаті кількісно-якісного аналізу результатів емпіричного дослідження. Було виявлено статистично значимі кореляційні зв’язки між параметрами емоційної стабільності та емоційної адаптації, що може свідчити

про те, що здатність особистості адекватно адаптуватися до емоційних викликів є важливим компонентом її емоційної стабільності. Це, у свою чергу, підкреслює роль емоційної адаптації як ключового фактора, що впливає на емоційне благополуччя та психологічну резилієнтність особистості в період ранньої молодості. Знання цих зв'язків може бути використане для розробки ефективних програм психологічної підтримки та інтервенцій, спрямованих на підвищення рівня емоційної адаптації та стабільності, що відіграє важливу роль в загальному процесі самореалізації та адаптації юнаків до життєвих обставин.

2.3. Програма формування навичок емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості.

Констатувальний етап дослідження довів необхідність розвитку емоційної саморегуляції осіб у віці ранньої молодості, спонукав нас розробити відповідну програму.

Мета програми: формувати навички емоційної саморегуляції через розвиток інтегративних процесів особистості; розкриття резервних можливостей розвитку, особистісного потенціалу, підвищення мотивації до саморозвитку та активності.

Процес формування емоційної саморегуляції дозволяє вирішити ряд завдань:

- *інформаційно-просвітницьких*, завдяки яким збільшується обсяг знань щодо емоційної, вольової сфер, розширяється їх кругозір та рівень інтересів до проблеми;
- *мотиваційних*, що передбачають усвідомлення особистістю у віці ранньої молодості необхідності саморегуляції, сприяють переходу зовнішніх мотивів у внутрішні;
- *особистісних,* таких як: самооцінка актуального стану емоційної саморегуляції, самоконтролю, самокорекції, саморозвитку. Слід підкреслити, що вирішення проблеми підвищення рівня емоційної саморегуляції неможливе

без врахування індивідуально-психологічних особливостей молоді, тому формування оптимального функціонального стану повинно спиратися на базові індивідуально-психологічні особливості (наприклад, нейротизм як емоційна стабільність-нестабільність; екстраверсія-інтроверсія, яка актуалізує внутрішні ресурси, підвищить психологічну компетентність у результаті оволодіння засобами та прийомами цілеспрямованої саморегуляції).

Формування емоційної саморегуляції - складний процес, до упровадження якого потрібно підходити з позицій системності (у сукупності взаємопов'язаних елементів); діяльнісного підходу (у зв'язку з практикою, життєвим досвідом учасників); особистісно-орієнтованого підходу.

Сама програма має таку структуру: діагностичний етап, на якому визначається ступінь емоційної стійкості досліджуваних, їх здатність до саморегуляції. На етапі розвитку упроваджуються теоретичний та практичний блоки, а на контрольному оцінюється динаміка змін (дивись таблицю 2.3.1.).

Таблиця 2.3.1.

Комплексна програма розвитку емоційної саморегуляції

Цільовий компонент				
Задачі	**Підходи**	**Закономірності**	**Принципи**	**Фактори**
Формування системи знань щодо саморегуляції. Усвідомлення необхідності саморегуляції, переходу від зоншніх факторів до внутрішних. Стимулювання до самовдосконалення, самоконтролю, самокорекції, само заохочення, само покарання.	Системний. Діяльнісний. Особистісно-орієнтований.	Відповідність мети та організації діяльності. Інтерес та позитивне налаштування як гарантія результативності. Розвиток через самопізнання. Відповідність життєвих виборів індивідуальним особливостям	Гуманістичний. Принцип діалогічності. Принцип колективності.	Груповий динамізм. Рефлексія на всіх етапах. Самооцінка змін. Мотивація

Змістовний компонент		
Етапи становлення саморегуляції	**Програма формування навичок емоційної саморегуляції**	**Методи.**
Діагностичний. Розвивальний. Контрольний	1.Теоретичний блок. 2.Тренінговий блок.	Організації діяльності, інформаційно-розвивальні, суб'єктно-особистісні, практико-орієнтовні, інтерактивні.
Критеріально-результативний компонент		
Критерії оцінки сформованості емоційної саморегуляції: стабільний емоційний стан, вегетативний баланс, здатність до контролю емоцій, самоусвідомлення у керівництві емоційними станами.		
Очікуваний результат: сформовані навички емоційної саморегуляції, підвищення мотивації до самовдосконалення, усвідомлення резервних можливостей розвитку.		

Вся програма будувалася на системному підході, основи якого були сформульовані Б.Ломовим, А.Конопкіним, при якому науковці зазначали: продуктивний шлях вивчення закономірностей будови процесів саморегуляції — у реалізації системного підходу. Такий підхід повинен бути орієнтований на дослідження психічної регуляції як власне регуляторних процесів, так і процесу, який здійснюється специфічними засобами психіки людини. Так можна запобігти спрощення, «калейдоскопічності» (несистемного вивчення окремих феноменів, факторів) типових програми розвитку.

Цільовий компонент програми визначає загальний стратегічний задум її реалізації та загальну спрямованість процесу формування емоційної саморегуляції особистості у віці ранньої молодості.

Змістовний компонент - це безпосередньо упровадження превентивної програми «Подорож у світ емоцій». Програма складається з:

- *теоретичного курсу*, спрямованого формування знань щодо основних факторів, які впливають на емоційну стійкість, механізмах її формування. Можливо опрацювання таких тем: «Сутність емоційної саморегуляції», «Різновиди методів саморегуляції», «Історичне коріння

формування емоційної сфери». На даному етапі курсу можна рекомендувати списки літератури, інших джерел для самостійного опрацювання;

- *практичних модулів* тренінгового характеру. Важливою ідеєю тренінгового блоку є презентація молоді різноманітних способів саморегуляції для визначення особистісного оптимального стилю та вибору напрямку для більш глибокого засвоєння методу. Важливим на даному етапі упровадження програми є врахування життєвого досвіду учасників, це дозволить індивідуалізувати процес навчання, зробити його більш адресним. Ефективними будуть методи психосаморегуляції, аутогенне тренування, методи прогресивної м'язової релаксації, зміна тонусу дихання, активне включення уявлень та чуттєвих образів, використання програмної та регулювальної ролі слова, музикотерапія тощо.

На початку впровадження програми слід знизити рівень скептицизму, який зазвичай демонструється учасниками («заспокоїти себе, дихаючи різними способами - нонсенс). Рівень скептицизму можна визначити по шкалі «Готовності-неготовності до підвищення рівня емоційної саморегуляції» (від 0 - не готовий до 4 - готовий повністю). З групою тих, хто не готовий проводиться додаткова робота щодо підвищення мотивації, з додатковою аргументацією.

Зрозуміло, що запропоновані практичні методи саморегуляції емоційного стану не є унікальними. Але вони формують певну базу експрес-методів, які підкріплюються подальшими слоу-методами. Важливо врахувати, що для засвоєння будь-яких методів потрібне їх багаторазове повторення.

На думку експертів, найбільш ефективним може бути метод біологічного зворотного зв'язку, який дозволяє отримати інформацію щодо стану та зміни тих чи інших фізіологічних процесів, але для цього потрібна відповідна комп'ютерна техніка.

Досить простим, нейтральним та доступний у будь-яких умовах є метод дихання, побудований на регульованому цього процесу. Наприклад, це може бути повільний вдих, швидкий видих (та навпаки), чергування грудного та

черевного дихання, вдихання через рот та ніс. Можна поєднувати дихання з рахунком до 10, вчитися затримувати дихання, тим самим переключати увагу з зовнішніх подразників на внутрішні відчуття. Корисним є метод поєднання процесу вдиху та видоху з кольоротерапією (візуалізацією приємних кольорів), коли вдихаються «приємні кольори» (золотаві, блакитні), а видихаються «неприємні» (чорні, сірі). Можна поєднувати процес з самопереконанням, формуванням установки на певний стан (наприклад, при вдихі людина «втягує» у себе позитив, спокій, впевненість, концентрацію уваги, а при видохі звільняється від тривоги, роздратованості, страху).

Ефективним може стати знайомство з ідеомоторним методом. Він побудований на інтеграції мисленнєвих дій з фізичними відчуттями, коли пропонується уявити стан фізичної дії і спробувати її відчути на соматичному рівні (мисленнєво «програти» неприємну ситуацію). Дзеркальні нейрони допоможуть підготуватися до дії, оволодіти, засвоїти, відкорегувати можливі помилки. Таке мислення на «тренування» потребує відповідного розвитку уяви, здатності візуалізувати потрібні образи. Перед застосуванням такого методу потрібно починати зі знайомих ситуацій, обговорювати, які способи були ефективними.

Самомоніторинг або метод вербальної саморегуляції пов'язаний з самооцінкою особистістю свого емоційного стану через ведення внутрішнього діалогу. Такий внутрішній діалог активізується питаннями «Що мене хвилює?», «Яка у мене при цьому міміка?», «Який у мене пульс?», «Чому я дратуюсь?». Як правило, таке усвідомлення вже може бути корегувальним методом. А для переконання себе у здатності управляти емоціями можна використовувати фрази-штампи «Я спокійний (а)», «Я впевнений (а)», «Я зможу».

Метод візуалізації та м’язової релаксації допоможе швидко поновити свої сили. У процесі оволодіння таким методом можна викликати приємні асоціації, картинки, образи. Зокрема, пригадати берег моря, лісову галявину, додаючи заспокійливу музику, ефективність впливу якої також доведена.

Під час занять варто збільшувати інформацію про вплив стресогенних факторів на психіку і тіло людини. Це розширить професійний понятійний апарат (стресор, адаптивний синдром, фрустрація, психосоматичні захворювання). Зміст кожного з цих понять розкривається у ході вправ, обговорюється у формі групових тематичних дискусій, рефлектується.

Дуже важливо під час упровадження програми навчити визначати вплив стресорів з метою подальшого контролю власної поведінки у стресогених умовах. На прикладі конкретних кейсів, за допомогою методів ігрового модулювання, формуються навички коректної реакції на дії розлюченої людини, самозаспокоєння.

Застосовані методи самодопомоги і саморегуляції у подальшому допоможуть знаходити оптимальні шляхи вирішення конфлікту. На жаль, ситуація підвищеного негативного тиску факторів, у яких перебуває молодь зараз, провокує вияв негативних емоцій. А методи саморегуляції допоможуть зняти напруження, оволодіти техніками допомоги іншим.

Для підвищення ефективності програми, важливо враховувати специфіки складу групи, рівень вмотивованості, рівень емоційної саморегуляції (діагностика).

Поєднання теоретичного та практичного блоків також вплине на ефективність засвоєння навичок емоційної саморегуляції. При цьому, практичний блок повинен переважати.

Також ефективним буде залучення до участі у програмі фахівців (психологів, психотерапевтів, фізіологів) які можуть поділитися практичним досвідом з молоддю.

Критеріально-результативний компонент дозволяє, за допомогою методів повторної діагностики, визначити наявність динамічних змін, сформованість вмінь і навичок емоційної саморегуляції.

Розроблену програму плануємо упровадити у ході професійної діяльності.

Висновки до розділу ІІ.

Емпіричний етап дослідження тривав з листопада 2023 до травня 2024 навчального року. Вибіркова сукупність досліджуваних представлена 45 студентами Криворізького державного педагогічного університету (факультети іноземної мови та образотворчого мистецтва) заочної форми навчання. Вік 21-27 років. На трьох етапах дослідження опрацьовувалася наукова література, формувалася вибірка, проводилася діагностика з наступним опрацюванням результатів.

Для діагности особливостей вияву емоційної саморегуляції у молодих було використано метод інтерв'ю. Він показав, що всі опитані володіють первними знаннями щодо емоційної саморегуляції. Самооцінка власного рівня емоційної саморегуляції продемонструвала, що вона скоріше оцінюється як незадовільна. Це пояснюється інтенсивними стресовими подіями: карантин, відсутність спокійного життя, війна, незрозумілість майбутнього, поранені чи загиблі рідні. Наданий перелік способів емоційної саморегуляції у стресових ситуаціях також дещо обмежений. Наприклад, розвитк емоційної саморегуляції серед переліку не зафіксовано. Однак переконлива більшість досліджуваних виявили бажання навчитися навчитися прийомам емоційної саморегуляції.

У ході оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування було визначено, що 40% досліджуваних (18 осіб) володіють низькою емоційною реактивністю та адаптацією. Про це свідчить кількості слів, які було відтворено (від 6 до 8 слів). Продуктивність їх запам'ятовування була низькою після інтерференції (перенесення) та повільного повернення до фонового рівня продуктивного запам'ятовування. У результаті відтворення частіше зустрічалися позитивно забарвлені слова. Вважаємо, що на рівень запам'ятовування опитаних вплинули індивідуально-типологічні особливості, рівень володіння мнемонічними прийомами, ставлення до тестування, емоційний стан під час експерименту. Досліджувані

також назвали власні причини таких результатів: незацікавленість, беззмістовність, непотрібність завдання; сторонні звуки, нездатність сконцентрувати увагу; накладення інших спогадів, виникнення інших асоціацій; довготривале перебування у загрозливих умовах.

Аналіз емоційної стабільності-нестабільності за результатами методики Г.Айзенка дав підстави визначити, що кількість досліджуваних з високим та низьким рівнем нейротизму приблизно однакова (12,7% і 10,1% відповідно). Водночас більшість (77,2%) продемонструвала середній рівень розвитку нейротизму і допустимий рівень соціальної бажаності.

Для доповнення інтерпретаційного ресурсу кореляційного аналізу були застосована шкала С «16-факторного особистісного питальника Р.Кеттела. Дослідження лінійних залежностей між ключовими параметрами використаних діагностичних методів на етапі статистичної оцінки даних було здійснено за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

Виявлено сильний позитивний зв’язок між високими параметрами емоційної стабільності (за методикою Г.Айзенка і тестом Р.Кеттелла) r=0,748, що означає: особи, які демонструють високі показники емоційної стабільності за методикою Г.Айзенка, також схильні до високих оцінок за показниками, визначеними тестом Р.Кеттелла. Це може включати різноманітні аспекти особистості, зокрема емоційну регуляцію.

Виявлено високий кореляційний звя’зок між шкалою «високий рівень емоційної адаптації» (за методикою О. Попової) і шкалою «високий рівень ЕС» (за методикою Г. Айзенка); високий кореляційний зв'язок між шкалою "високий рівень емоційної адаптації" за методикою О. Попової та шкалою "високий рівень емоційної стабільності" (ЕС) за методикою Г. Айзенка. Це підкреслює значущість емоційної адаптації як складової емоційної стабільності в період ранньої молодості.

Середній по значимості кореляційний зв’язок було зафіксовано між шкалою «низький рівень емоційної адаптації» (за методикою О. Попової) і

двома шкалами інших методи: 1) шкалою «низький рівень ЕС» (за методикою Г. Айзенка) r = 406; 2) «емоційна нестабільність С-» (за тестом Р. Кеттелла) r = 424. Ці зв'язки свідчать про те, що індивіди з нижчими показниками емоційної адаптації схильні до більшої емоційної нестабільності, що може виявлятися у формі виражених емоційних реакцій на стрес, складнощі у впорядковуванні власних емоцій та проблеми з емоційним відновленням після емоційних потрясінь. Це, у свою чергу, може сприяти зниженню загального рівня психологічного благополуччя та впливати на якість життя особистості.

За результатами дослідження було розроблено програму формування і розвитку навичок емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості.

ВИСНОВКИ

Відповідно до визначеної мети дослідження (теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей емоційної саморегуляції особистості у період ранньої молодості, вивченням можливостей формування стресостійкості у віці ранньої молодості) здійснено наступний обсяг завдань:

1. Проаналізовано проблему емоційної саморегуляції, стресостійкості у сучасній психологічній літературі та визначено психологічні особливості емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості та методи формування стресостійкості.

Встановлено, що емоційна саморегуляція - це стихійне та усвідомлене використання людиною різноманітних прийомів і технологій, які допомагають нормалізувати свій емоційний стан. Дослідженням процесу емоційної саморегуляції, формування стресостійкості (як форми саморегуляції емоцій) присвячена значна кількість наукових досліджень психофізіологів, психологів, починаючи з фундатора поняття «стрес» Г.Сельє, а також А.Бандури, К.Роджерса, Дж.Матьюса, Е.Джекобсон, К.Ізарда, В.Франкла, Г.Айзенка, Н.Олександрова, О.Катуніна, І.Матійків, Є.Головахи, Н.Паніної, Ю.Саєнко, О Яцини, О.Олександрової та інших.

С.Дерев'янко, А.Москальова вважали розвиток саморегуляції предиктором запобігання професійних криз у майбутньому. О.Царьков, В.Шавиро вивчали особливості такого виду саморегуляції у віці студентства. О.Царькова, Т.Неудачина розробляли та упроваджували техніки долання емоційної сталості. Тобто проблема емоційної саморегуляції не втратила своєї актуальності, хоча потребує постійного оновлення її досліджень в змінних умовах життя,

2. Проведено емпіричне дослідження на виявлення рівня емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості та опрацьовані результати емпіричного дослідження статистичними методами.

Емпіричний етап дослідження тривав з листопада 2023 до травня 2024 навчального року. Вибіркова сукупність сформована рандомно, представлена 45 особами студентів Криворізького державного педагогічного університету (факультети іноземної мови та образотворчого мистецтва) заочної форми навчання. Вік 21-27 років. На трьох етапах дослідження було опрацьовано науково-психологічну літературу, сформовано вибірку, підібрано валідний діагностичний інструментарій: «Методику оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування» О.Попової (О.Государєвої); «Шкалу емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г.Айзенка; Шкалу С з «16-факторного особистісного питальника» Р.Кеттела, яку було використано для проведення кореляційного аналізу. Для уточнення, поповнення інформації щодо знань досліджуваними проблеми емоційної саморегуляції проведено інтерв'ю.

Інтерв'ю продемонструвало наявність загальних знань досліджуваних щодо особливостей емоційної сфери, емоційної саморегуляції. Досліджувані оцінили особистий рівень емоційної саморегуляції у 2-3 бали (за 5 бальною шкалою), пояснивши впливом стресогених факторів (карантин, війна, невизначеність майбутнього). 25,8% досліджуваних зазначили, що користуються методами емоційної саморегуляції (інформацію отримали у соцмережах). 91% вважають за необхідне вчитися у освітньому закладі прийомам емоційної саморегуляції.

Використання «Методики оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування» О.Попової (О.Государєвої) продемонструвала, що 40% досліджуваних (18 осіб) мають низьку емоційну реактивність та емоційну адаптацію. Це позначилося на кількості слів, які було запам'ятовано (від 6 до 8 слів позитивно забарвлених слів). Продуктивність їх запам'ятовування була низькою після інтерференції (перенесення) та повільного повернення до фонового рівня продуктивного запам'ятовування. Основні причини низького (40%) та середнього (48,8%)

рівня запам’ятовування: незнання мнемонічних прийомів, недостатньо відповідальне ставлення до тестування, індивідуально-типологічні особливості, емоційний стан під час експерименту, додаткові подразники; нездатність сконцентрувати увагу; накладення інших спогадів, виникнення інших асоціацій; довготривале перебування у загрозливих умовах.

Результати за «Шкалою емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму) Г.Айзенка визначили: кількість досліджуваних з високим та низьким рівнем нейротизму приблизно однакова (12,7% та 10,1% відповідно). Більшість продемонструвала середній рівень розвитку нейротизму (13-18 балів) та допустимий рівень соціальної бажаності (2-4 бали). Отримані результати можна пояснити віком досліджуваних (рання молодість) та словами Г.Айзенка щодо схильності людей з високим рівнем нейротизму занадто емоційно реагувати на збудження, важкості повернутися до нормального стану.

Шкала С «16-факторного особистісного питальника» Р.Кеттела, визначала рівень емоційної стійкості. У більшості досліджуваних (71,2%) - середній рівень емоційної стійкості (кількість набраних балів - 5-8), у 8 (17,7%) - низький (0-4 бали). Це означає, що у стресових ситуаціях вони здатні регулювати свій стан, уникають невротичних симптомів, хоча залежать від почуттів, проявляють емоційну нестабільність. Хоча стресові умови перебування провокують схвильованість, тривожність, роздратованість.

Для дослідження лінійних залежностей між ключовими параметрами використаних діагностичних методів на етапі статистичної оцінки даних було застосовано коефіцієнт кореляції за Пірсоном.

Виявлено сильний позитивний зв’язок між високими параметрами емоційної стабільності (за методикою Г. Айзенка і тестом Р. Кеттелла) r = 0, 748., що означає: особи, які демонструють високі показники емоційної стабільності за методикою Г. Айзенка, також схильні до високих оцінок за показниками, визначеними тестом Р.Кеттелла. Це може включати різноманітні аспекти особистості, зокрема емоційну регуляцію.

Виявлено високий кореляційний звя’зок між шкалою «високий рівень емоційної адаптації» (за методикою О. Попової) і шкалою «високий рівень ЕС» (за методикою Г. Айзенка); високий кореляційний зв'язок між шкалою "високий рівень емоційної адаптації" за методикою О. Попової та шкалою "високий рівень емоційної стабільності" (ЕС) за методикою Г. Айзенка. Це підкреслює значущість емоційної адаптації як складової емоційної стабільності в період ранньої молодості. Також визначено середній по значимості кореляційний зв’язок між шкалою «низький рівень емоційної адаптації» (за методикою О. Попової) і двома шкалами інших методи: 1) шкалою «низький рівень ЕС» (за методикою Г. Айзенка) r = 406; 2) «емоційна нестабільність С-» (за тестом Р. Кеттелла) r = 424. Ці зв'язки свідчать про те, що індивіди з нижчими показниками емоційної адаптації схильні до більшої емоційної нестабільності, що може виявлятися у формі виражених емоційних реакцій на стрес, складнощі у впорядковуванні власних емоцій та проблеми з емоційним відновленням після емоційних потрясінь. Це, у свою чергу, може сприяти зниженню загального рівня психологічного благополуччя та впливати на якість життя особистості.

3. За результатами дослідження було розроблено програму формування навичок емоційної саморегуляції у віці ранньої молодості, яку плануємо упровадити у процесі професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія Д.: Вид. ДНУ, 2006. 336с.
2. Айзенк Г., Айзенк М. Дослідженння людської психіки. 2-ге вид., доп. Харків : Основа, 2001. 217 с.
3. Бабаєва Н.А. Структура і механізми психологічної саморегуляції особистості. 2004. URL: Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua. (дата звернення 1.12.2023).
4. Білоконна Н.І. Емоційні переживання як складова емоційної культури майбутнього вчителя початкової школи: Матеріали міжнародної наукової конференції “Modern problems education and science” в 3 ч. Ч.І. Будапешт, 2013. с. 19-23.
5. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. Київ,2015.URL:http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf (дата звернення: 25.11.2019).
6. Буржумова М.Ф. Аналіз відмінностей та єдності емоцій і пізнавальних процесів. Київ, 2017. URL:Наука і освіта https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua › do (дате звернення 10.03.2024)
7. Боришевський М.Й., І.М Галян. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. посібник. Дрогобич: Відродження, 2001. 74 с.
8. Вірна Ж.П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* Київ, 2013. №1. С. 192 – 202.
9. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ., 2018. Т. X, ч. 5. С. 104-113.

10. 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.
11. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць*: філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20 (1). с. 154-161.
12. Галян І.М. Стильові особливості вияву саморегуляції діяльності у майбутніх педагогів. *Науковий вісник* Львівського державного університету внутрішніх справ. Збірник наукових праць. Серія психологічна / головний редактор М.Й. Варій. Львів : ЛьвДУВС, 2017. С.209-219
13. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. *Збірник наукових праць «Психологічні науки».* Київ. 2014.Том 2. Випуск 10 (91). С. 84-88.
14. Гринців М.В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення: дисерт. … канд. психол. наук : 19.00.07 / Київ, 2016. 262 с.
15. Гільова Л.Л., Кулик Н.А. Удосконалення механізмів емоційної саморегуляції вчителя засобами позитивної психотерапії. *Проблеми сучасної психології:* збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Випуск 35. С. 106-118.
16. Дерев'янко С. П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних криз : V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education: матеріали міжнар. наук. конф. (February, 16 – 19, 2021, Italy). Rome, 2021. С. 556–559.
17. Журавльова Л., Шпак М.Саморегуляція у структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес:* теорія і практика. Серія: Психологія. № 3 (54), 2016. С.52-56.

18. Заремба Н. О., Малиш В. Є. Роль емоційної саморегуляції в підвищенні інклюзивної готовності педагогів. *Актуальні проблеми психології*. Психологія обдарованості. 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 170-180.
19. Зарицька В. В., Бекиньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. 2017. Вип. 55. С. 26–36.
20. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного* університету імені Г.С.Сковороди. Серія «Психологія». 2019. № 6. С. 33-37.
21. Зязюн І. А., Крамущенко Л.В., Кривонос І.Ф. Педагогічна майстерність. Київ: Вища школа, 2004. 422 с.
22. Ільїн Є.П. Емоції та почуття. URL: Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua. (дата звернення 1.12.2023).
23. Кириченко Т.В.Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки Том 1. №3 (2019). С.82-87
24. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості. *Психологія особистості*. 2010. №1. с. 115-123.
25. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2017. 432 с.
26. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 20 с.
27. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства» (Львів, 11-12 листопада 2016 року). Львів, 2016. С. 91–95.
28. Котлярова В.В. Види страхів та саморегуляція поведінки студентської молоді у ситуації вимушеної самоізоляції. Київ, 2020. URL: DOI.org/10.24158/spp.2020.7.11 (дата звернення 1.12.2023).

29.Лушин П.В. Экофасилитация в психотерапевтическом и образовательном контекстах: «буферная зона развития», коллективно генерируемый инсайт и неопределенность. Київ. 2008 URL: https://ecpf.com.ua/wp-content/uploads/2021/09/%D0%96%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8F-%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0.-%D0%A2%D0%BE%D0%BC-2.pdf (дата звернення 11.04.2024).

30.Подольчак Н.Ю., Дорош М.І., Дорош О.І. Сутність, причини, виникнення та підходи до врегулювання стресових ситуацій на підприємствах. Львів, 2013. URL:університет «Львівська політехнікаhttps://ena.lpnu.ua › bitstreams › downloa (дата звернення 12.05.2024)

31.Льошенко О. А. Проблеми розвитку емоційної компетентності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* Київ: Логос, 2012. Вип. 14. С.119–126.

32.Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

33.Макаренко Н.М. Курс «Медіапсихологія» як засіб розвитку критичного мислення студентів. Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс: колективна монографія /за ред.Н.Корчакової. Київ: Центр учбової літератури. 2022. С.184-219.

34.Моросанова В.І. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССПМ): Керівництво. Когіто-Центр, 2004. 44 с.

35.Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2021. 112с.

36.Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. прогр. спецкурсу. Київ, 2019. С. 43.

37.Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: /уклад. Т.І. Неудачина, відп. ред. О.Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.

38.Олександрова Н.П., Є.М.Богданов. Емоційна саморегуляція та особистісні фактори стресостійкості. URL: Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua (дата звернення 1.12.2023).

39.Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.0. Харків, 2010. 19 с.

40.Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології.* 2016. Том 5. Вип. 16. С. 128.

41.Пилипенко К.В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2010 р.

42.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, 2015. 19 с.

43.Половнікова М.Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи : кваліфікаційна робота. Чернівці. 2021.87 с.

44.Періг І.М. , Дроздюк В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці : Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль 16-17 листопада, 2017. С.212.

45.Руденко І. М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37. С. 137-143.

46.Резнікова О.А. Формування стратегій адаптаційної поведінки у процесі трансформації психологічного захисту особистості студента. URL: www.nbuv.gov.ua (дата звернення 12.04.2024).

47.Савчин М.В. Загальна психологія : навчальний посібник. ВЦ «Академія». 2024. 352 с.

48.Сивогракова З.А., Алєксєєнко Н.В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій *Практикум з дисципліни* «ПСИХОЛОГІЯ». Харків, 2017. 42 с.

49.Савенішева С. С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2019.№1. Т.7. С.1-8.

50.Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Психологічні науки.* 2013. С.316-320.

51.Цілинко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений*. 2015. № 8(1). С. 161-164. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_8(1)__37. (дата звернення 12.04.2024)

52.Шавиро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації. *Вісник Київського нац. унів. ім. Тараса Шевченка.* Психологія. Київ.2014. №1 (1). С. 86-90

53.Шевченко Н.Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогічні науки*: теорія, історія, інноваційні технології. №1 (3). Київ. 2010. С.270-280.

54.Яцина О. В. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. Професійні компентентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи: матеріали II науково-практична конференція з міжнародною участю (м. Ужгород 21- 22 жовтня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. С.105–107.

55.Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation : Sharpening the definition. *Child Development*. 2004, 75: P.334-339.

56.Hofstee G., Jansen P. G., De Lange A. et all. The cognitive costs of managing emotions: A systematic review of the impact of emotional requirements on cognitive performance. *Work and stress*. 2020. 251 p.

57.Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2011. № 30. P. 1311-1327.

58.Gratz, K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment.* 2004. № 26(1). P. 41-54.

59.Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. J. Pers. and Soc. Psychol. 2003. V. 85 (2). P. 348-362.

60.Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // Gross J.J. (ed.). *Handbook of emotion regulation*. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3-24.

61.Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered from psychological abuse in a family. *Journal of Education, Culture and Society*. 2018. Vol. 9. № 2. P. 81–92.

62.Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: A meta-experiential model. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51 (2). P. 82-88.

63.Zhuravlova Larysa. Family as a Cultural Factor of Personality's Actualization and Empathy Development. *Polskie Forum Psychologiczne*, 2016, tom 21, number 1, s. 34-42.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Тест Айзенка (характер, емоційна стійкість, тип особистості)

Інструкція. 24 питання виявляють емоційну нестійкість або, навпаки, стабільність, врівноваженість. Нарешті, в тест входять 9 питань, що дозволяють оцінити, наскільки щиро ви відповідали на нього. Відповідаючи на питання, краще для зручності ставити біля них “так” у разі позитивної відповіді і “ні” в разі негативного.

1. Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб “здригнутися”, випробувати порушення?

2. Чи часто ви потребу в друзях, які вас розуміють, можуть підбадьорити або втішити?

3. Ви людина безтурботний?

4. Чи не вважаєте ви, що вам дуже важко відповідати “ні”?

5. Чи замислюєтеся ви перед тим, як що-небудь зробити?

6. Якщо ви обіцяєте щось зробити, чи завжди ви стримуєте свої обіцянки (незалежно від того, зручно це вам чи ні)?

7. Чи часто у вас бувають спади і підйоми настрою?

8. Зазвичай ви робите і говорите швидко, не роздумуючи?

9. Чи часто ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?

10. Зробили б ви майже все що завгодно на спір?

11. Чи виникає у вас почуття страху і збентеження, коли ви хочете завести розмову з симпатичним обличчям протилежної статі?

12.Виходьте ви іноді з себе, злитеся?

13.Чи часто ви дієте під впливом хвилинного настрою?

14.Чи часто ви турбуєтеся через те, що зробили або сказали що-небудь таке, чого не було б робити або говорити?

15.Чи вважаєте ви зазвичай книги зустрічам з людьми?

16.Чи легко вас образити?

17.Чи любите ви часто бувати в компаніях?

18.Чи бувають у вас думки, які ви хотіли б приховати від інших?

19.Чи вірно, що іноді ви сповнені енергії, так, що все горить в руках, а іноді зовсім мляві?

20.Чи вважаєте ви мати друзів трохи менше, але зате особливо близьких вам?

21.Чи часто ви мрієте?

22.Коли на вас кричать, ви відповідаєте тим же?

23.Чи часто вас турбує почуття провини?

24.Чи всі ваші звички хороші і бажані?

25.Чи здатні ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в компанії
26.Чи вважаєте ви себе людиною збудливим і чутливим?

27.Чи вважають вас людиною живим і веселим?

28.Чи часто ви, зробивши якесь важливе справу, переживаєте почуття, що могли б зробити його краще?

29.Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?

30.Ви іноді брешете?

31.Чи буває, що вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову 32.Якщо ви хочете дізнатися про що-небудь, то ви віддаєте перевагу про це прочитати в книзі, ніж запитати?

33.Чи буває у вас сильне серцебиття?

34.Чи подобається вам робота, яка вимагає від вас постійної уваги?

35.Чи бувають у вас напади тремтіння?

36.Чи завжди ви платили б за провезення багажу на транспорті, якби не побоювалися перевірки?

37.Вам неприємно перебувати в суспільстві, де жартують один над одним 38.Чи дратівливі ви?

39.Чи подобається вам робота, яка вимагає швидкості дії?

40.Чи хвилюєтеся ви з приводу якихось неприємних подій, які могли б статися?

41.Ви ходите повільно і неквапливо?

42.Ви коли-небудь спізнювалися на побачення або на роботу?

43.Чи часто вам сняться кошмари?

44.Чи правда, що ви так любите поговорити, що ніколи не пропустите випадок поговорити з незнайомою людиною?

45.Чи турбують вас які-небудь болі?

46. Ви відчували б ви себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?

47.Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?

48.Чи є серед ваших знайомих люди, які вам явно не подобаються?

49.Чи можете ви сказати, що ви дуже впевнена в собі людина?

50.Чи легко ви ображаєтеся, коли люди вказують на ваші помилки в роботі або на ваші особисті промахи?

51.Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки? 52.Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?

53.Чи легко вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?

54.Чи буває, що ви говорите про речі, в яких не розбираєтеся?

55.Стурбовані ви за своє здоров'я?

56.Чи любите ви жартувати над іншими?

57.Чи страждаєте ви від безсоння?

Ключ. Щоб судити за результатами тесту про свій характер, необхідно звірити ваші результати з ключем, що приводиться тут. Покладіть навпроти своєї відповіді хрестик, якщо ваша відповідь збігається з відповіддю ключового списку. 1) 1,3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 - так; 5, 15, 20, 29, 32, 34,41, 51-немає. Ця шкала питань спрямована на виявлення ступеня екстраверсіїінтроверсії. Якщо тут ви заробили понад 12 хрестиків, можна вважати, що ви виражений екстраверт, якщо менше - інтроверт. 2) 2,4,7,9, 11, 14, 16, 19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43, 45,47, 50, 52, 55, 57- да. 104 Цей ряд питань спрямований на виявлення ступеня емоційної стійкості або нестійкості. Негативні відповіді тут не враховуються. Якщо тут ви набрали менше 12 хрестиків, то ви емоційно стійкі. 3) 6, 24, 36-та; 12, 18, 30, 42, 48, 54-немає. Це так звана коректурних шкала, вона дозволяє перевірити, наскільки щиро ви відповідали на запитання. Якщо тут ви набрали понад 4 хрестиків, це означає, що ви були не зовсім чесні перед самим собою, відповідаючи на питання тесту.