

14. Татенко В. О. Субъект психологической активности в онтогенезе: автореф. дисс. на соискание учёной степени доктора психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии». – Київ: 1997.
15. Технологія тренінгу / [упоряд. О. Главник, Г. Бевз]; [ред. С. Максименко]. – Київ: Главник, 2005.
16. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – Київ: Либідь, 2003.
17. Франкл В. Психотерапия на практике; [пер. с нем. М.Паньков, В.Певчев]. – Санкт-Петербург: Речь.
18. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – Київ: Либідь, 1996.
19. Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*. - Vol. 21. – 1957.

S. Stavytska. Consulting-training robot development of basic components of spiritual identity of the person.

The article is devoted to the development of basic components and types of spiritual self-identity in adolescence during the socio-psychological training as well as individual and group consultations, training participants in the educational process of higher education.

Key words: *spiritual consciousness, spiritual consciousness of the basic components, types of spiritual consciousness.*

УДК 159.942-055.25 : 159.942-055.15

Р. І. Станкевич

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ДІВЧАТ І ХЛОПЦІВ**

Досліджено емоційну саморегуляцію у хлопців та дівчат юнацького віку. Виявлено, що емоційна саморегуляція більше виражена у юнаків, ніж у дівчат. Встановлено, що здатність керувати своїми емоціями у хлопців та у дівчат зумовлена різними чинниками.

Ключові слова: *емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, здатність керувати своїми почуттями та емоціями, хлопці, дівчата.*

Постановка наукової проблеми та її значення. Діяльність сучасної студенської молоді залежить від такого психологічного феномену як емоційна саморегуляція. Дослідженням цього явища займалися та займаються Г.О. Балл, В.А. Бодров, М.Й. Боришевський, А.В. Брушлінський, Л.Ф. Бурлачук, Е.М. Коноз, О.О. Конопкін, А.Б. Кузьміна, Б.Ф. Ломов, В.І. Моросанова, Н.В. Наумчик, С.Д. Смірнов, О.Я. Чебикін, Л.Г. Яновська [3, 5, 6, 9].

Сфера саморегуляції характеризується насамперед свободою вибору цілей і засобів їх досягнення, усвідомленістю їх вибору, свободою думки, самокритичністю, умінням співвідносити свою поведінку з діями інших людей, рефлексією, оптимістичністю. Саме емоційна саморегуляція допомагає особам краще взаємодіяти з іншими у середовищі, яке їх оточує.

Питання емоційної саморегуляції залишається неоднозначним, його трактування та розуміння у різних дослідників є різним. Результати проведених досліджень вказують на відмінності у групах дівчат та хлопців. У нашому дослідженні взято до уваги осіб юнацького віку, які навчаються та для яких ця здатність є дуже важливою у їхній щоденній взаємодії з іншими людьми. Стаття при цьому відіграє, на нашу думку, одне з провідних місць. Зазначене вище й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. У психологічній літературі емоційну саморегуляцію розглядають як певну сукупність розумових дій, які допомагають людині взаємодіяти з іншими, на основі здатності регулювати своїми емоціями. У більшості культур тут явно мається на увазі самоконтроль і здатність пригнічувати дуже сильні емоційні реакції [2, 8].

Емоційно саморегульована особистість характеризується усвідомленням і контролем над власними емоціями, саме це дозволяє робити вибір найбільш адекватної ситуації. Саме вона допомагає особистості ефективно взаємодіяти з іншими людьми [3, 5].

Багато дослідників розглядають емоційну саморегуляцію у різному контексті та у різних вікових групах. А.Б. Кузьміна розглядає емоційну саморегуляцію як умову досягнення спеціалістом продуктивної професійної діяльності. Т.А. Пашко займалася виявленням індивідуально-психологічних детермінантів емоційного самоконтролю у старшокласників. В.К. Гаврилькевич займався дослідженням емоційної саморегуляції з ішемічною хворобою серця. Р. Калл займається вивченням здатності людини контролювати свої емоції, які проявляються ззовні. Д. Ебі вивчає емоційну саморегуляцію у творчих людей [1, 7].

Незважаючи на те, що є достатньо досліджень, які пов'язані з емоційною саморегуляцією, питання залишається відкритим. М.А. Манойловою та іншими встановлено, що такий показник як керування власними емоціями (емоційна саморегуляція) вищий у жінок, ніж у чоловіків [4]. За результатами нашого дослідження дані є іншими. Тобто, питання емоційної саморегуляції залишається неоднозначним. Важливим, на нашу думку, є дослідження цього феномену у дівчат та хлопців. Емоційна саморегуляція

сприяє формуванню вміння самої особистості ставити собі завдання по збереженню та підтриманню здоров'я, реалізовувати їх, вирішувати певні проблеми з установкою на отримання високих результатів діяльності. Емоційна сфера займає важливе місце у процесі навчальної діяльності студента, а розвиток емоційної саморегуляції допоможе краще взаємодіяти з оточуючими людьми.

Метою даної статті є виявити психологічні особливості емоційної саморегуляції у дівчат та хлопців.

Методична основа дослідження. У дослідженні взяли участь 97 студентів другого курсу історичного та геологічного факультетів Львівського національного університету імені Івана Франка, з яких 49 хлопців та 48 дівчат. Вік досліджуваних – від 18 до 20 років.

Для дослідження ми застосували такі методики: методика оцінки емоційного інтелекту Н. Холла; методика діагностики емоційного інтелекту М. Манойлової; тест на визначення характеристик емоційності Е. Ільїна; тест для визначення потреб у спілкуванні (Ю. Орлов, В. Шкуркін, Л. Орлова); опитувальник динамічних властивостей індивідуальності В. Русалова (окремі шкали); методика визначення рівня самоактуалізації особистості Л. Гозмана та М. Кроза; опитувальник психологічної діагностики адаптивних здатностей до стресу В. Розова (окремі шкали).

Методику оцінки емоційного інтелекту Н. Холл запропонував для виявлення певних властивостей розуміти стосунки особистості, які репрезентуються в емоціях, а також керувати емоційною сферою на основі прийняття власних рішень. Методика містить 5 шкал: емоційна свідомість, управління своїми емоціями, самомотивація (мимовільний контроль за своїми емоціями), емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Методика діагностики емоційного інтелекту М. Манойлової призначена для дослідження емоційного інтелекту людини, який вона розглядає як певну властивість людини усвідомлювати, приймати та регулювати емоційні стани та почуття себе самого та інших людей. В структурі емоційного інтелекту є два аспекти: особистий (шкали: усвідомлення своїх почуттів та емоцій, керування своїми почуттями та емоціями) та міжособистісний чи соціальний (шкали: усвідомлення почуттів та емоцій інших, керування почуттями та емоціями інших людей).

Тест на визначення характеристик емоційності Е. Ільїна призначений для самооцінки різних характеристик емоцій. Тут виділяють такі

шкали: емоційну збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій та вплив на ефективність діяльності.

У тесті для визначення потреб у спілкуванні (Ю. Орлов, В. Шкуркін, Л. Орлова) ми визначаємо рівень потреби у спілкуванні: високий, вище середнього, нижче середнього, низький.

Опитувальник динамічних властивостей індивідуальності В. Русалова (окремі шкали) спрямований на те, щоб визначити спосіб поведінки у різних ситуаціях. Тут ми беремо до уваги емоційну сферу, в якій виділено такі шкали: емоційність психомоторна, емоційність інтелектуальна та емоційність комунікативна.

Методика визначення рівня самоактуалізації особистості Л. Гозмана та М. Кроза призначена для визначення успіху людини в певній діяльності та у стосунках з іншими людьми. Шкали методики: компетентність у часі, підтримка, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергія, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність.

Опитувальник психологічної діагностики адаптивних здатностей до стресу В. Розова призначений для діагностики здатностей успішної адаптації в умовах стресу. В ньому вирізняють такі шкали: оптимістичність (Оп), соціальна підтримка (СП), адаптивне мислення (АМ), впевненість у собі (Вп), управління психофізіологічним станом (УПФС).

Також були з'ясовані наступні показники: вік, стать, сімейний стан, факультет та курс, на якому навчаються досліджувані.

Результати емпіричного дослідження. Отримані результати опрацьовувались за допомогою методів математичної статистики: порівняльного (t-критерій Стюдента), кореляційного (r-Пірсона) та факторного (метод головних компонент з варімакс-обертанням) аналізів.

Порівняння результатів дослідження проводилося за допомогою t-критерія Стюдента. Ми поділили досліджуваних за статтю на групи дівчат та хлопців (рис. 1). Встановлено, що дівчата краще, ніж юнаки розпізнають емоції інших людей, розуміють почуття партнерів по спілкуванню ($t=2,9629$ при $p=0,003$). У дівчат є більша готовність емоційно реагувати на важливі подразники, що може виявлятися у таких властивостях поведінки як дратівливість та емоційність ($t=4,0733$ при $p=0,000$). Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування у юнок є вищим, ніж у юнаків ($t=3,1822$ при $p=0,001$). Дівчата є чутливішими (сильні емоційні хвилювання) до розходження між очікуваним і реальним результатом, який стосується розумової роботи ($t=2,9143$ при $p=0,004$); вища

чутливість у випадку невдач при спілкуванні, почуття постійного неспокою у процесі соціальної взаємодії ($t=4,2740$ при $p=0,000$)

У юнаків краще ніж у юнок розвинута здатність усвідомлювати свої почуття та емоції під час роботи та у спілкуванні з іншими ($t=-4,9383$ при $p=0,000$). Юнакам більше властива така здатність як самомотивованість перед виконанням певної роботи ніж юнкам ($t=-4,1343$ при $p=0,000$).

Важливим для нас є встановлення того факту, що у хлопців розвиненіша здатність управляти своїми емоціями і почуттями, можливість використовувати свої емоції для досягнення поставленої мети, вищий рівень розвитку самоконтролю, глибше усвідомлення власного психоемоційного стану в даний момент і розуміння, що відбувається в навколишньому світі, розвинене вміння керувати собою, вища спостережливність ($t=-3,0609$ при $p=0,002$).

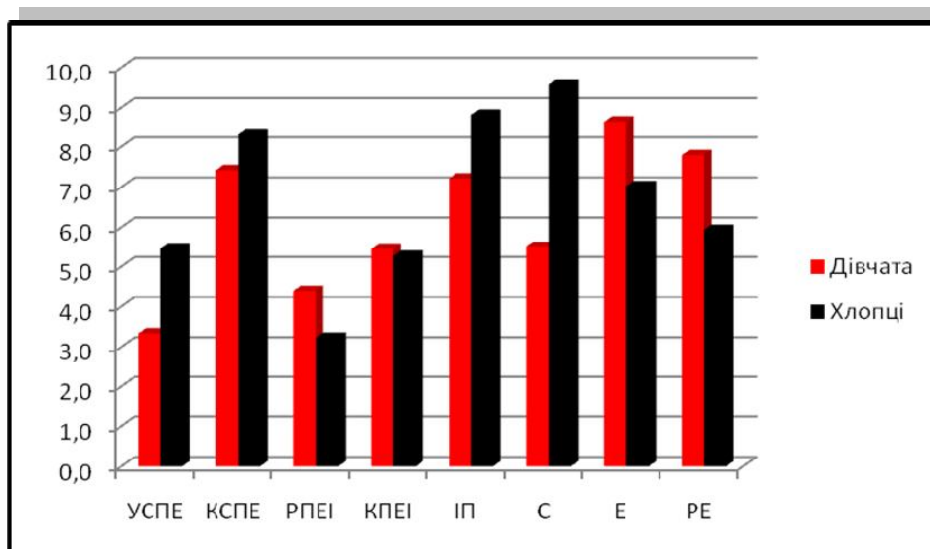


Рис. 1. Середні значення показників у дівчат та хлопців по методиках оцінки емоційного інтелекту Н. Холла та діагностики емоційного інтелекту М. Манойлової: УСПЕ – усвідомлення своїх почуттів та емоцій; КСПЕ – керування своїми почуттями та емоціями; РПЕІ – розуміння почуттів та емоцій інших; КПЕІ – керування почуттями та емоціями інших; ІП – інтегральний індекс емоційного інтелекту; С – самомотивація; Е – емпатії; РЕ – розпізнавання емоцій

У результаті проведеного кореляційного аналізу у групі дівчат був встановлений прямий кореляційний зв'язок між шкалою керування своїми почуттями та емоціями та шкалами впевненості у собі ($r=0,61$), оптимістичності ($r=0,39$) та самоповаги ($r=0,36$). При підвищенні рівня керування своїми почуттями та емоціями підвищуються показники впевненості, оптимістичності, самоповаги (рис. 2).

Кореляційний аналізу у групі хлопців дозволив встановити, що шкала керування своїми почуттями та емоціями має прямий кореляційний зв'язок зі шкалами впевненості у собі ($r=0,43$), сенситивності ($r=0,40$), підтримки ($r=0,36$), самоповаги ($r=0,33$), орієнтації у часі ($r=0,31$), самоприйняття ($r=0,44$),

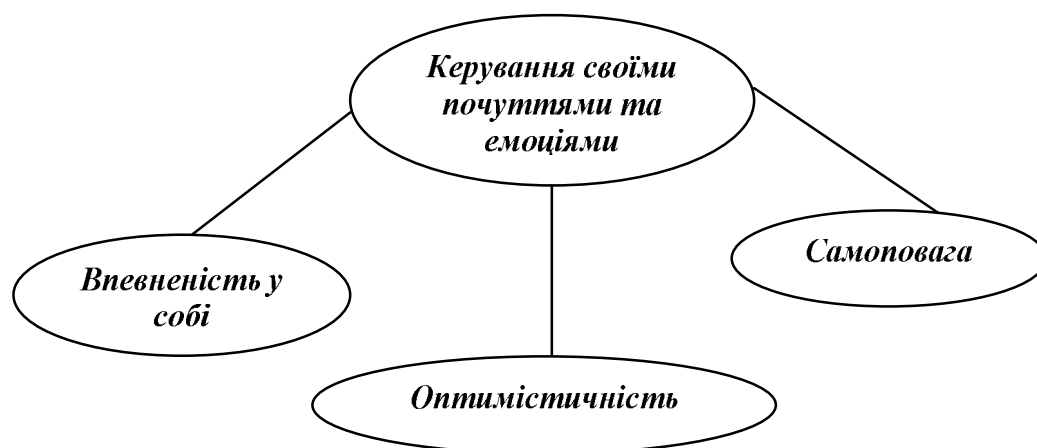
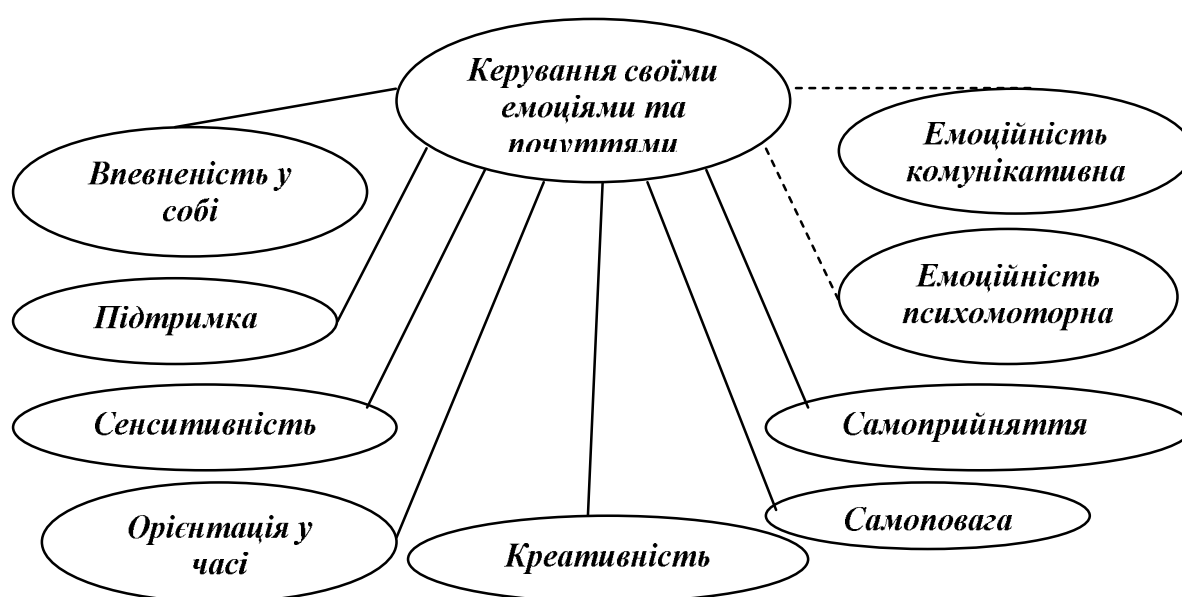


Рис.2. Кореляційний граф для шкали керування своїми почуттями та емоціями у групі дівчат

креативності ($r=0,29$) та зворотній зв'язок зі шкалами емоційності комунікативної ($r=-0,40$), емоційності психомоторної ($r=-0,28$) (рис. 3).

Рис.3. Кореляційний граф для шкали керування своїми почуттями та емоціями у групі хлопців



Отже, дівчина здатна управляти своїми емоціями і почуттями тоді, коли вона вміє виділяти та цінувати свої достоїнства, має активну життєву позицію, високий рівень життєлюбства, почуття гумору, високу мотивацію досягнення успіху, яка орієнтована на моторну і мовну активність; а також їй притаманна соціальна сміливість, ініціативність, позитивна самооцінка, відповідальність, соціальна компетентність, здатність до самостверджуючої поведінки.

Високий рівень розвитку управління своїми почуттями й емоціями у хлопців буде тоді, коли вони будуть відносно незалежними у своїх вчинках; здатні жити теперішнім, тобто переживати справжні моменти свого життя у всій його повноті; відчувати цілісність минулого, теперішнього і майбутнього; усвідомлюватимуть свої потреби та розумітимуть свої почуття.

Також юнак керує своїми почуттями та емоціями тоді, коли у нього відсутні хвилювання у випадку невиконання чи поганого виконання фізичної, інтелектуальної взаємодії та комунікативної роботи.

Важливим для нас є те, що при саморегуляції дівчата є більш оптимістичними, ніж хлопці. В свою чергу, хлопцям ефективніше керувати своїми емоціями та почуттями допомагає орієнтацію у часі, самоприйняття, сенситивність, креативність, емоційна та психомоторна емоційність.

Для виявлення факторної структури отриманих результатів був застосований аналіз за методом варімакс-обертання. За допомогою методу «кам'яного осипу» ми виявили 7 латентних факторів (табл. 1).

Для нас особливу значущість має 2 фактор (12% дисперсії), який включає п'ять змінних: розуміння почуттів та емоцій інших (-0,70), керування почуттями та емоціями інших (-0,82), емоційний інтелект (-0,76), розпізнавання емоцій (-0,67), рівень потреби у спілкуванні (-0,53). Цей фактор ми назвали «емоційна саморегуляція дівчат». 6 фактор (5% дисперсії) включає три змінні: усвідомлення своїх почуттів та емоцій (0,75), керування своїми почуттями та емоціями (0,51), емпатія (0,70). Цей фактор ми назвали «усвідомлення своїх почуттів та емоцій дівчатами».

У групі дівчат структура і просторове співвідношення факторів «самоактуалізації» та «емоційної саморегуляції дівчат» показали, що при їхньому зниженні розуміння почуттів та емоцій інших у дівчат зменшується. При зниженні фактора «емоційна саморегуляція дівчат» та зростанні фактора «позитивна концепція людини» підвищується рівень потреби у спілкуванні. Зниження фактора «емоційна саморегуляція дівчат» та зростання фактора

Таблиця 1.

Факторні навантаження для групи дівчат (>, 500)

ФАКТОР	Назви шкал	Факторні навантаження
Фактор1 Самоактуалізація	Самомотивація	0,57
	Підтримка	0,81
	Ціннісні орієнтації	0,59
	Сенситивність	0,73
	Спонтанність	0,68
	Самоповага	0,58
	Прийняття агресії	0,74
	Контактність	0,73
	Пізнавальні потреби	0,61
	Креативність	0,75
Фактор 2 Емоційна саморегуляція дівчат	Розуміння почуттів та емоцій інших	-0,70
	Керування почуттями та емоціями інших	-0,82
	Емоційний інтелект (інтегральний показник)	-0,76
	Розпізнавання емоцій	-0,67
	Рівень потреби у спілкуванні	-0,53
Фактор 3 Низька емоційна збудливість	Емоційна збудливість	-0,77
	Інтенсивність емоцій	-0,75
	Тривалість емоцій	-0,59
	Оптимістичність	0,51
	Управління психофізичним станом	0,79
	Адаптивне мислення	0,65
	Емоційність інтелектуальна	-0,56
	Емоційність комунікативна	-0,72
Фактор 4 Впевненість у собі	Негативний вплив емоцій	-0,76
	Оптимістичність	0,60
	Соціальна підтримка	0,58
	Впевненість у собі	0,63
	Самоповага	0,55
	Емоційність психомоторна	-0,58
Фактор 5 Позитивна концепція людини	Уявлення про природу людини	0,79
	Синергія	0,72
Фактор 6 Усвідомлення своїх почуттів та емоцій дівчатами	Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	0,75
	Керування своїми почуттями та емоціями	0,51
	Емпатія	0,70
Фактор 7 Низька психомоторна та інтелектуальна емоційність	Орієнтація у часі	0,64
	Гнучкість поведінки	0,67
	Емоційність психомоторна	-0,56
	Емоційність інтелектуальна	-0,56

«усвідомлення своїх почуттів та емоцій» призводить до підвищення рівня емпатії. Також, при зростанні факторів «впевненість у собі» й «усвідомлення своїх почуттів та емоцій» зростає показник керування своїми почуттями та емоціями в дівчат.

Факторний аналіз у групі хлопців описує 67% дисперсії. Створено 7-факторну модель (табл. 2).

Таблиця 2.

Факторні навантаження для групи юнаків (>, 500)

ФАКТОР	Назви шкал	Факторні навантаження
Фактор 1 Низька психомоторна, комунікативна та інтелектуальна емоційність	Емоційна збудливість	-0,69
	Інтенсивність емоцій	-0,74
	Тривалість емоцій	-0,67
	Негативний вплив емоцій	-0,55
	Оптимістичність	0,66
	Управління психофізичним станом	0,80
	Адаптивне мислення	0,62
	Орієнтація у часі	0,60
	Емоційність психомоторна	-0,55
	Емоційність інтелектуальна	-0,77
Фактор 2 Емоційна саморегуляція хлопців	Емоційність комунікативна	-0,76
	Керування почуттями та емоціями інших	0,76
	Емоційний інтелект (інтегральний показник)	0,76
	Емпатія	0,55
Фактор 3 Самоактуалізація	Рівень потреби у спілкуванні	0,65
	Соціальна підтримка	0,59
	Впевненість у собі	0,67
	Підтримка	0,72
	Ціннісні орієнтації	0,75
	Спонтанність	0,73
	Самоповага	0,66
	Пізнавальних потреб	0,68
Фактор 4 Контактність	Креативність	0,50
	Гнучкість поведінки	0,54
Фактор 5 Самокерування емоціями в хлопців	Контактність	0,71
	Керування своїми почуттями та емоціями	0,66
	Самомотивація	0,56
Фактор 6 Розпізнавання емоцій	Сенситивність	0,65
	Емпатія	0,56
	Розпізнавання емоцій	0,59
	Орієнтація у часі	0,57
	Уявлення про природу людини	0,62
Фактор 7 Усвідомлення своїх емоцій	Синергія	0,73
	Усвідомлення своїх почуттів та емоцій	0,75
	Розуміння почуттів та емоцій інших	-0,62

Для нас особливу значущість має 2 фактор (11% дисперсії), який включає чотири змінні: керування почуттями та емоціями інших (0,76), емоційний інтелект (0,76), емпатія (0,55), рівень потреби у спілкуванні (0,65). Цей фактор ми назвали «емоційна саморегуляція хлопців». 5 фактор (6% дисперсії) включає три змінні: керування своїми почуттями та емоціями

(0,66), самомотивація (0,56) та сензитивність (0,65). Цей фактор ми назвали «самокерування емоціями у хлопців».

У групі хлопців структура і просторове співвідношення факторів «емоційна саморегуляція хлопців» та «розпізнавання емоцій» показали, що при їхньому зростанні зростає емпатія та розуміння емоцій. При зростанні фактора «емоційна саморегуляція хлопців» та зниженні фактора «усвідомлення своїх емоцій» підвищується показник розуміння почуттів та емоцій інших. Зростання «самоактуалізації» та «самокерування емоціями у хлопців» веде до зниження показника прийняття агресії. Бачимо, що при зростанні «контактності» та «самокерування емоціями у хлопців» знову знижується показник прийняття агресії. Також, при зниженні фактора «низька психомоторна, комунікативна та інтелектуальна емоційність» та підвищенні фактора «розпізнавання емоцій» підвищується показник орієнтації у часі.

Висновки. У нашому емпіричному дослідженні було проаналізовано та порівняно особливості емоційної саморегуляції у дівчат та хлопців. Важливим фактором для розгляду у групі дівчат є фактор «емоційна саморегуляція у дівчат», який свідчить про те, що якщо у юнок знижене розуміння та керування почуттями й емоціями інших, низький рівень емоційного інтелекту, слабо розвинута здатність розпізнавати емоції та низький рівень потреби у спілкуванні, то це свідчить про низьку здатність до емоційної саморегуляції у дівчат. Також, було встановлено, що у дівчат на високий рівень здатності управляти своїми емоціями будуть суттєво впливати активність життєвої позиції, соціальна сміливість, високі показники мотивації досягнення успіху та оцінювання людиною своїх достоїнств. Також дівчатам краще вдається розпізнавати емоції інших та реагувати на них. Виявлено, що їм більше притаманні сильні емоційні хвилювання та негативний вплив емоцій під час певної діяльності. Тісно пов'язаними у юнок є усвідомлення своїх емоцій, співпереживання іншим та керування своїми емоціями як результат.

У групі хлопців важливим фактором є «емоційна саморегуляція у хлопців», який свідчить про те, що якщо у юнаків високий рівень емоційного інтелекту, краще розвинута здатність керувати почуттями та емоціями інших та емпатія, а також високий рівень потреби у спілкуванні, то це свідчить про високу здатність до емоційної саморегуляції у хлопців. Також, у юнаків на високий рівень здатності керувати своїми емоціями впливатимуть високі показники впевненості у собі, креативність, усвідомлення своїх потреб, самомотивація, самоповага та самоприйняття. У них розвиненіша здатність

усвідомлювати та керувати своїми емоціями, вищий рівень самомотивованості.

Отож, результати досліджень дозволяють говорити про те, що така важлива складова емоційно зрілої особистості як емоційна саморегуляція більше виражена у юнаків, ніж у дівчат. Подальшою перспективою нашого дослідження буде виявлення особливостей такої здатності як керування своїми емоціями (саморегуляція) у жінок періоду ранньої дорослості.

Література

1. Гаврилькевич В.К. Проблема емоційної саморегуляції в контексті психологічної допомоги дорослим із ішемічною патологією серця // Практична психологія у міждисциплінарному аспекті: проблеми та перспективи: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ: ДГУ, 2008.
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Санкт-Петербург: Питер, 2001.
3. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – Москва: Наука, 1980.
4. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и студентов педагогических учебных заведений : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. – Санкт-Петербург: 2004.
5. Моросанова В.И., Сагиев Р.Р. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов // Вопросы психологии. – 1994. – № 5.
6. Наумчик Н.В. К проблеме психической саморегуляции личности // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 1.
7. Пашко Т.А. Індивідуальні особливості емоційного самоконтролю старшокласників : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. – Київ: 2005.
8. Чудина Е.А. Эмоциональная зрелость личности: определение понятия и выделение критериев // Личность и проблемы развития: Сб. работ молодых ученых. – Москва: 2003.
9. Яновська, Л.Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів-істориків // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. – Житомир, 2003. – № 12.

R. Stankevych. Psychological characteristics of emotional self in adolescence: a comparative analysis of girls and boys.

Emotional self-regulation in juvenile boys and girls was investigated. It was found that emotional self-regulation is more expressed in boys than in girls. It was defined that the ability to manage own emotions in boys and girls caused by various factors.

Key words: *emotional intelligence, emotional self-regulation, ability to manage own feelings and emotions, boys, girls.*