

УДК 159.942

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.13>**Ю. А. Короцінська**аспірантка кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

СТРУКТУРНА МОДЕЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

На сучасному етапі розвитку українського суспільства проблема емоційної саморегуляції набуває все більшого значення. Зростає актуальність формування в юнаків таких емоційних характеристик, як емоційна зрілість, емоційна стійкість та емоційна компетентність. А тому виникає потреба опису структурної моделі емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Розуміння взаємозв'язку компонентів емоційної саморегуляції юнаків дасть змогу скеровувати процеси навчання та виховання на розвиток самостимуляції, самоусвідомлення та рефлексії, самовизначення та ідентичності юнаків. Це, у свою чергу, дасть змогу зменшити відсоток неврозів, емоційних розладів, особистісних криз і сприятиме зростанню продуктивності, емоційної стійкості, адаптивності серед молоді.

У статті представлено теоретичну модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці, проаналізовано сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи щодо емоційної саморегуляції та її компонентів.

Процес емоційної саморегуляції в юнацькому віці вперше розглядається у взаємозв'язку всіх ключових сфер особистості: мотиваційно-потребової (ієрархія потреб особистості, переважаюча мотивація до успіху чи до уникнення невдач), ціннісно-емоційної (система цінностей та домінуючі емоції), когнітивної (рефлексія та самоаналіз емоцій), регулятивно-поведінкової (вольові процеси та система емоційного реагування) та емоційно-характерологічної (емоційні характеристики особистості, що сприяють або перешкоджають емоційній саморегуляції).

Описана структурна модель емоційної саморегуляції юнаків відображає не лише поетапність самого процесу емоційної саморегуляції поведінки юнаків, а й дає змогу оцінити ступінь емоційної зрілості та рівень розвитку особистості юнака.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, мотиваційно-потребова сфера особистості, ціннісно-емоційна сфера особистості, когнітивна сфера особистості, регулятивно-поведінкова сфера особистості, емоційно-характерологічна сфера особистості, рефлексія, юнацький вік.

Актуальність дослідження. Зростання стресогенності сучасного суспільства, інформаційні перевантаження викликають неухильне збільшення кількості депресивних, тривожних і психосоматичних розладів, а також зростання випадків адиктивної і антисоціальної поведінки [6; 10]. Найбільш вразливою віковою категорією є юнаки, оскільки в юнацькому віці найбільш гостро постає питання соціалізації та власної ідентичності. Юнаки, які не засвоїли техніки і прийоми емоційної саморегуляції, становлять «групу ризику» і поповнюють ряди дезадаптованих у різних соціальних групах та страждають від психологічних та навіть психічних розладів.

В юнацькому віці у особистості підвищується здатність до планування своєї діяльності, оцінка своїх дій стає більш реалістичною, підвищується загальний рівень розвитку навичок саморегуляції, зростає здатність до планування власної діяльності.

Саме тому проблему саморегуляції емоцій в юнацькому віці слід віднести до числа найбільш актуальних на сучасному етапі розвитку психологічної науки і практики. Особливо це стосується української молоді, якій доводиться жити «на зламі епох» та в період інтенсивних економічних та політичних змін.

Мета статті – опис моделі емоційної саморегуляції в юнацькому віці; розкриття структури та взаємозв'язку компонентів емоційної саморегуляції в юнацькому віці; встановлення зв'язків емоційної саморегуляції з особистісними та емоційними характеристиками юнака.

Постановка проблеми. Юнацький вік сповнений страхів та хвилювань, адже перед юнаком постає значна кількість питань особистого та соціального характеру: пошук власної ідентичності, формування самостійності, вибір та освоєння професії, міжособистісні стосунки (дружба, кохання, взаємодія в групі).

Юнаки, які чітко усвідомлюють власні емоції та життєві цілі, вміють долати труднощі та підтримувати рівновагу власного емоційного простору, мають значну перевагу на цьому етапі соціалізації. І, навпаки, ті з юнаків, хто не оволодів прийомами саморегуляції власного емоційного світу, ризикують увійти до категорії дезадаптованих і не досягнути поставлених цілей і страждати від кризи ідентичності та негативних емоційних станів (депресії, фобій, неврозів).

Довільна усвідомлена саморегуляція розуміється як системний багаторівневий процес психічної активності людини щодо висунення цілей і управління їх досягненням [5].

За визначенням О. Первичко, регуляція емоцій – це «сукупність психічних процесів, психологічних механізмів і регуляторних стратегій, які використовуються людиною для збереження здатності до продуктивної діяльності в ситуації емоційного навантаження, для забезпечення оптимального контролю над спонуканнями і емоціями, для підтримки емоційного збудження на оптимальному для нього рівні» [6].

Отже, саморегуляція емоцій є доволі складним процесом, що тісно переплетений з емоційно-вольовими якостями та когнітивними здібностями особистості. За свідченням сучасних вітчизняних та зарубіжних вчених, рівень емоційної саморегуляції відображає рівень особистісної організації юнака, його рівень зрілості та самостійності (В. Гаврилькевич, О. Рева, О. Чебикін, І. Павлова). А тому вивчення структурної моделі емоційної саморегуляції в юнацькому віці передбачає цілісного підходу та орієнтацію на особистісні та емоційно-характерологічні характеристики юнака.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Серед сучасних моделей регуляції емоцій найбільш повними та емпірично підтвердженими є процесуальна модель Дж. Гросса та модель емоційної саморегуляції В. Гаврилькевича.

Автори процесуальної моделі виокремлюються два типи «глобальних» стратегій регуляції емоцій: стратегії, сфокусовані на сприйнятті і оцінці ситуації суб'єктом та стратегії, що застосовуються вже після генерації емоційного відповіді [10]. У моделі Дж. Гросса виділяється п'ять класів стратегій регуляції емоцій, які розташовані на часовій шкалі процесу наростання емоційної реакції: вибір ситуації (situation selection); модифікація ситуації (situation modification); розподіл уваги (attentional deployment); когнітивна зміна (cognitive change); модуляція відповіді (response modulation).

Вітчизняний дослідник В. Гаврилькевич виділяє три рівні емоційної саморегуляції особи: несвідома емоційна саморегуляція; свідомо вольова емоційна саморегуляція; свідомо смислова емоційна саморегуляція [1].

Емоційна саморегуляція, за В. Гаврилькевичем, – це система потреб, цінностей, які шляхом аналізу для вирішення внутрішнього конфлікту та вольових зусиль спрямовують активність особистості в напрямі більш значущої, актуальної для неї. Тобто вищий рівень емоційної саморегуляції – це фактично свідомий вибір певної цілі з подальшим вольовим «придушенням» одних емоцій та проживанням інших. І не завжди цей вибір на користь приємних емоцій або швидкого задоволення потреби.

Виклад основного матеріалу. Дослідження наукових джерел підтверджує той факт, що емоційна саморегуляція – це не лише вольовий чи когнітивний процес. Науковці підкреслюють, що

рівень емоційної саморегуляції взаємопов'язаний з рівнем організації психіки та особистісними характеристиками [1; 7; 9]. Оскільки емоційна саморегуляція здійснюється на багатьох рівнях (фізіологічному, емоційному, рефлексивному, особистісному, соціальному тощо) доречно розглядати її як систему взаємопов'язаних компонентів, що доповнюють, підсилюють один одного та зберігають цілісність внутрішнього світу юнака.

Структурна модель процесу емоційної саморегуляції юнака відображає взаємозв'язок наступних компонентів:

1. Мотиваційно-потребового (ієрархія потреб особистості, переважаюча мотивація до успіху чи до уникнення невдач);
2. Ціннісно-емоційного (система цінностей та домінуючі емоції);
3. Когнітивного (рефлексія та самоаналіз емоцій);
4. Регулятивно-поведінкового (вольові процеси та система емоційного реагування);
5. Особистісного (емоційні характеристики особистості, що сприяють або перешкоджають емоційній саморегуляції).

Мотивами емоційної саморегуляції юнака можуть виступати різні спонукання: усвідомлені потреби та інтереси людини, установки та ідеали, переконання та світогляд, почуття та думки.

Відома дослідниця саморегуляції В. Моросанова під час емпіричних досліджень з юнаками робить висновок, що на перший план як детермінант саморегуляції виступають не стільки динамічні, темпоральні, скільки змістовні аспекти особистості юнака – спрямованість і самосвідомість, зокрема потребно-мотиваційна сфера. Її структура формується в процесі життєдіяльності, актуалізується при вирішенні конкретної задачі в залежності від її особистісної значущості і може моделювати розвиток і особливості індивідуальної саморегуляції [5].

На мотиваційному рівні саморегуляції Б. Зейгарник виділяє дві її форми: саморегуляцію як вольову поведінку, що протікає в умовах мотиваційного конфлікту і саморегуляцію, спрямовану на гармонізацію мотиваційної сфери [3].

Отже, мотиваційно-потребовий компонент забезпечує в системі емоційної саморегуляції юнака баланс потреб і мотивів, на основі чого приймається рішення (свідомо чи несвідомо) на користь одних дій і здійснюється вольове регулювання інших. Наприклад, юнак, який бажає здобути професію та мати гарні результати у навчанні, стримує свої потреби у спілкуванні з однолітками чи у розвагах. При цьому йому доводиться переживати різні емоції: сум, нудьгу, напругу під час виконання складних завдань і водночас інтерес, радість, задоволення від результатів власного вибору.

Систему цінностей та цілей юнака характеризує ціннісно-емоційний компонент. На думку дослідників саморегуляції – С. Боярінцева, В. Моросанової, О. Конопкіна, А. Осницького, саморегуляція є процесом ініціації і висунення суб'єктом цілей активності, а також управління досягненням цих цілей.

У цьому процесі ключову роль відіграє емоційний фактор ставлення. Отже, формування регуляції власної діяльності юнака істотно обумовлює її мотиваційні моменти, характер пов'язаних із нею переживань, полегшуючи або ускладнюючи саме її здійснення. Крім того, фактор емоційного ставлення може впливати на побудову окремих ланок регуляції: визначення критеріїв успіху, вибір способів дій та ін.

Однією із особливостей особистісного розвитку в юнацький період є поява здатності до самовизначення та саморозвитку, які тісно пов'язані із сформованістю їх індивідуальної усвідомленої саморегуляції. На думку дослідників психології юнака (Л. Божович, І. Кон, В. Слободчиков, Д. Фельдштейн та ін.), основною якістю юнацтва є орієнтація не на теперішнє, а на майбутнє.

Когнітивний компонент моделі емоційної саморегуляції юнака представлений рефлексією. Рефлексія як емоційно-когнітивна характеристика особистості займає ключове місце в цій системі, оскільки разом із подальшими вольовими процесами поєднує операційно-технічний рівень із мотиваційно-смысловим та когнітивним, відповідно, формуючи індивідуальний тип емоційної саморегуляції особистості.

Дослідниця Т. Сімакова, займаючись вивченням специфіки розвитку особистісної рефлексії в юнацькому віці, виділила три її рівні: перший (низький) рівень характеризується наявністю синкретичного «образу Я» і відсутністю рефлексії себе; другий (конфліктний) полягає в поступовій диференціації уявлень про зовнішнє і внутрішнє «Я»; третій (конструктивний) полягає в побудові динамічного «Я» на основі особистісної рефлексії як найважливішої умови для самоактуалізації в умовах непрогнозованого майбутнього [2].

Дослідження авторки показало, що в цьому віковому періоді домінують перший і другий рівні розвитку особистісної рефлексії. Отримані результати дали змогу авторці сформулювати висновок про те, що в ранній юності особистісна рефлексія без впливів з боку соціуму самостійно не розвивається. Отже, найчастіше рефлексія розуміється як процедура або механізм психіки, що забезпечує критичне ставлення до власного досвіду, вміння «бачити ситуацію очима іншого» та аналізувати власні емоції на предмет їхньої адекватності, доречності та помірності.

Регулятивно-поведінковий компонент тісно пов'язаний з вольовими процесами особистості

юнака. Відомий фахівець у галузі вікової та педагогічної психології, академік Д. Фельдштейн визначає розвиток вольової регуляції в якості основного критерію досягнення зрілості особистості [4]. На його думку, психологічно зрілою особистістю є людина, що досягла розвитку цілісної структури вольової регуляції, тобто досягла здатності поводити себе незалежно від зовнішніх обставин, керуючись власними, свідомо поставленими цілями.

Юнацький вік передбачає готовність до свідомої саморегуляції своєї поведінки та емоцій, проте сучасні фахівці в сфері вікової психології й фізіології відзначають, що в юнацькому віці здатність до свідомої регуляції своєї поведінки і діяльності розвинена не повною мірою. Наприклад, А. Тхостовим висловлюється думка про неконструктивний вплив суспільства на становлення саморегулятивних механізмів у сучасній молоді. Він пов'язує це з надмірним полегшенням сучасних умов існування: інтенсивним і безконтрольним розвитком сучасних технологій задоволення потреб, а також активною діяльністю «гуманістичних» шкіл психології і педагогіки. На думку авторів, усе це, значно полегшуючи задоволення будь-яких потреб, мінімізує активність юнака і його здатність до прояву будь-яких зусиль. Автор підкреслює важливість таких форм зовнішньої саморегуляції, як відмова, гальмування і заборона, які згодом в юнацькому віці дадуть змогу перейти у форму внутрішньої саморегуляції [8].

Особистісний компонент емоційної саморегуляції юнака представлений його емоційно-характерологічними характеристиками, зокрема емоційною компетентністю, емоційною стійкістю та емоційною зрілістю.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що емоційна компетентність – це сукупність знань, вмінь і навичок, які дають змогу приймати адекватні рішення у певній ситуації та діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої та внутрішньої емоційної інформації. Емоційна компетентність сприяє підвищенню адаптивних здібностей юнака, його гармонійній взаємодії із оточуючим світом, особистісному розвитку, життєвому успіху загалом. Об'єднуючи в собі емоційні, інтелектуальні і регулятивні складові психіки, емоційна компетентність відображає емоційну зрілість індивіда. Юнак із вищим рівнем сформованості емоційної компетентності – це юнак із вищим рівнем розвитку власного внутрішнього світу.

Досліджуючи емоційну стійкість юнаків, вітчизняна дослідниця О. Рева виявила наступні особливості: емоційно нестійким особам притаманні низька активність, працездатність і самопочуття, низький рівень предметної та соціальної пластичності, висока емоційність та ергічність; високі збудливість, емотивність, дистимічність, виражений нейротизм та особистісна тривожність, що

свідчить про дисбаланс в структурних елементах особистості і суттєво впливає на успішність навчальної діяльності юнаків [7].

У сучасних працях емоційна зрілість розуміється як інтегративна якість особистості, що характеризує ступінь розвитку емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних умовах. Узагальнення досліджень дозволяє до важливих ознак емоційної зрілості віднести особливості емоційної експресивності, емоційної саморегуляції та емпатії. Саме юнацький вік, за даними Р. Грановської, І. Кона, Л. Потапчук та інших представників вікової психології, може вважатись оптимальним щодо становлення емоційної зрілості.

У дослідженні О. Чебикіна та І. Павлової було визначено 7 типів емоційної зрілості: експресивний, саморегуляційний, емпатійний, гармонійний, саморегуляційно-емпатійний, експресивно-емпатійний та експресивно-саморегуляційний [9]. Співвідношення цих типів у підлітковому та юнацькому віці дало змогу зробити висновок, що юнаки застосовують техніки та прийоми емоційної саморегуляції та усвідомлюють їх значення для соціалізації, але ще не достатньо гнучко та гармонійно володіють цими техніками.

Спираючись на положення, окреслені вище, пропонуємо структурну модель емоційної саморегуляції юнаків (див. рис 1). Вперше емоційна саморегуляція в юнацькому віці розглядається

у взаємозв'язку усіх ключових сфер особистості: мотиваційно-потребової, ціннісно-емоційної, когнітивної, регулятивно-поведінкової та емоційно-характерологічної. Ця модель емоційної саморегуляції юнаків відображає не лише поетапність самого процесу емоційної саморегуляції поведінки юнаків, а й дає змогу оцінити ступінь емоційної зрілості та рівень розвитку особистості юнака.

Як видно з рисунка 1, в структурі процесу емоційної саморегуляції першими вступають емоційно-ціннісний та когнітивний компоненти, які забезпечують аналіз ситуації. Далі, завдяки мотиваційному компоненту, відбувається формування наміру до емоційної саморегуляції. Після цього здійснюється вибір засобів та способів емоційної саморегуляції та безпосередня регулятивна поведінка. Наступний, оціночний, етап полягає в отриманні та переробці зворотного зв'язку та результативності обраних способів емоційної саморегуляції. Він здійснюється завдяки отриманню зворотного зв'язку від оточення, самоаналізу та рефлексії. І останній, особистісний, компонент вступає в дію на завершальному етапі процесу емоційної саморегуляції та проявляється через прояв таких емоційно-особистісних характеристик юнака як емоційна компетентність, емоційна стійкість, емоційна зрілість тощо.

Висновки. Однією із ключових особливостей особистісного розвитку в юнацький період є поява здатності до самовизначення та саморозвитку, що

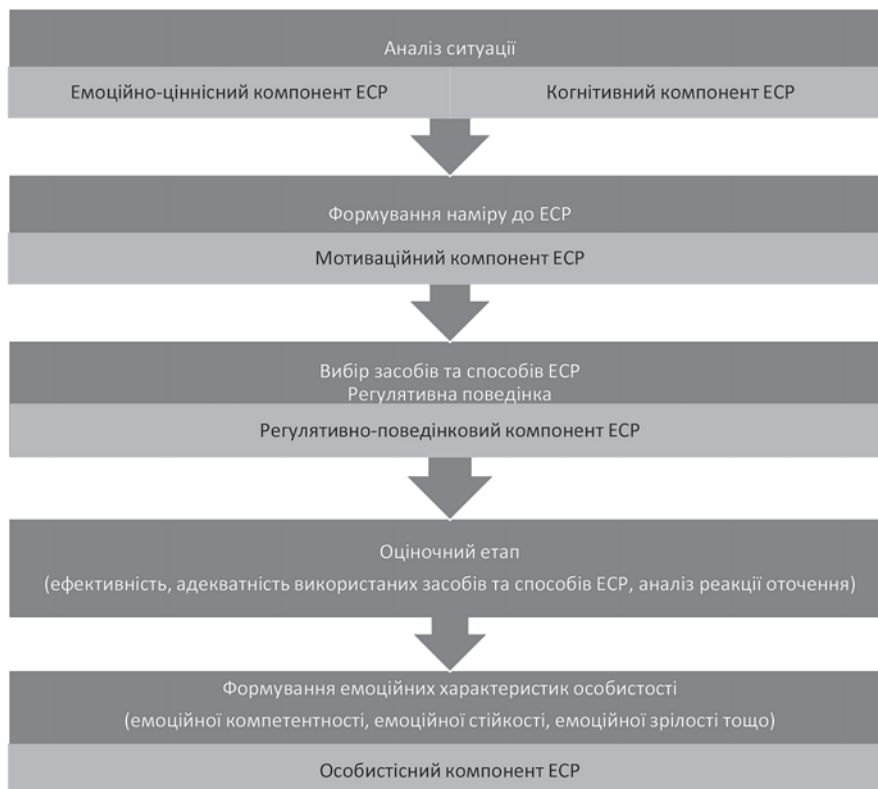


Рис. 1. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці

неможливо здійснити без усвідомленої емоційної саморегуляції. Розбіжність образів бажаного майбутнього та реалій теперішнього викликає в юнака внутрішнє протиріччя, яке, у свою чергу, може стимулювати спрямування активності його особистості до саморозвитку, розвитку власної емоційної саморегуляції та емоційної стійкості. Отже, життєві питання вимагають від юнака високого рівня самостійності, відповідальності, вміння розуміти власні бажання, вміння вирішувати внутрішньоособистісні конфлікти та витримувати незадоволеність певних потреб особистісного та соціального характеру. Тобто головними завданнями емоційної саморегуляції в юнацькому віці є здатність зберегти внутрішню цілісність і при цьому розв'язати протиріччя, що характерні для цього вікового періоду.

Модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці є системою із 5-ти компонентів (мотиваційно-потребового, ціннісно-емоційного, когнітивного, регулятивно-поведінкового та особистісного), що є не лише взаємопов'язаними між собою, а й певними «сходінками», етапами формування зрілої саморегуляції, що сприяє успішній соціалізації.

Література:

1. Гаврилькевич В.К. Иерархические уровни эмоциональной саморегуляции личности как объект психодиагностики. *Материали за 5-а Международна научна практична конференция «Настоящи изследвания – 2009» (17–25 януари 2009). Т. 8. Педагогически науки. Психология и социология. Музыка и живот. Физическа култура и спорт.* София : «Бял ГРАД–БГ» ООД, 2009. 96 с. С. 44–50.
2. Двоеглазова МЮ. Современное состояние проблемы исследования личностной рефлексии субъекта. *Психология человека в современном мире.* Москва : Изд-во «Институт псих. РАН», 2009. С. 214–219.
3. Зейгарник Б.В. Опосредствование и саморегуляция в норме и патологии. *Вестник Моск. ун-та. Сер.: 14. Психология.* 1981. № 2. С.9–14.
4. Ильин Е.П. Психология воли: 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 368 с.
5. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. *Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология.* 2010 №1. С. 36-45.
6. Первичко Е.И. Стратегии регуляции эмоций: процессуальная модель Дж. Гросса и культурно-деятельностный подход. *Национальный психологический журнал.* 2014. № 4(16). С. 13–22.
7. Рева О.М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.
8. Тхостов А.Ш., Сурнов К.Г. Культура и патология: побочные эффекты социализации. *Нац. психол. журн.* 2006. Ноябрь. С. 20–28.
9. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал. Спецвип. II: «Психологія особистості: досвід минулого-погляд у майбутнє».* 2005. № 5-6. С. 180–186.
10. Gross J.J., & Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation.* New York: Guilford Press. P. 3–24. 2007.

Korotsinska Yu. A. The structural model of emotional self-regulation in adolescence

At the present stage of the development of Ukrainian society, the problem of emotional self-regulation is becoming increasingly important. The significance of forming in adolescence such emotional characteristics as emotional maturity, emotional stability, and emotional competence is increasing. Therefore, there is a need to describe a structural model of this process. Understanding the interconnection of the components of the emotional self-regulation of young people will guide the learning and upbringing processes towards the development of self-stimulation, self-awareness, self-reflection, self-determination, and identity of youth. Consequently, it will reduce the percentage of neuroses, emotional disorders, personal crises, and promote productivity, emotional resilience, and adaptability among young people.

The article presents a theoretical model of emotional self-regulation in adolescence, analyzes modern Ukrainian and worldwide approaches to emotional self-regulation and its components. The process of emotional self-regulation in adolescence is considered for the first time in the interrelation of all key spheres of personality: motivational and requirement (hierarchy of personality needs, prevailing motivation for success or avoidance of failure), value-emotional (value system and dominant emotions), cognitive (reflection and self-analysis of emotions), regulatory-behavioral (volitional processes and system of emotional response) and emotional-character character (emotional characteristics of the personality that promote or impede emotional self-regulation).

This model of emotional self-regulation of adolescence reflects not only the stage of the process of emotional self-regulation of young people's behavior, but also allows evaluating the degree of emotional maturity and the level of development of the young person's personality.

Key words: *emotional regulation, self-reflection, adolescence, motivational and requirement sphere of personality, value-emotional sphere of personality, cognitive sphere of personality, regulatory-behavioral sphere of personality, emotional-characteristic sphere of personality.*