

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ОСІБ РАННЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Бєлова Діана

Ранній юнацький вік – це період, коли важливими є такі фактори: відповідний рівень інтелектуального розвитку, дозрівання психічних структур, що відповідають за волю та саморегуляцію, а також стабільний гормональний фон [2, с. 1]. Крізь усвідомлення власних переживань, розуміє емоційну регуляцію Ю. Сасенко. Зокрема, це здатність стримувати надто сильні, небажані емоційні вияви, свідомо й опосередковано керувати переживаннями, уміти виказувати емоції; володіння методами стабілізації свого емоційного стану відповідно до обставин, – усе це допомагає продуктивному виконанню діяльності та спілкування осіб юнацького віку [5, с. 2]. Саморегуляція дозволяє особі здійснювати вплив на «власний фізіологічний та психологічний стан, спрямовувати власними емоціями, почуттями та переживаннями [6, с. 2].

Метою тези є обґрунтування особливостей прояву життєстійкості в осіб раннього юнацького віку з різним рівнем емоційної саморегуляції.

Психічна саморегуляція – це поєднання енергетичного, динамічного та соціального аспектів. Людина переключається з одного виду діяльності на інший не автоматично, а свідомо, враховуючи соціальну ситуацію, важливість діяльності, яку вона виконує, і можливі наслідки своїх дій. Вона має здатність до вибору, що є свободою волі. Особи, які мають здатність до саморегуляції, а отже, свідомість, несуть відповідальність за наслідки свого вибору та дій [1, с. 8].

Особливої уваги заслуговують дослідження, присвячені визначенню рис емоційної регуляції у юнацькому віці. Зокрема, Н. Польська, зазначила, що для окресленого етапу розвитку особистості типовими є складнощі менталізації, румінації, тому у молоді емоції нестійкі, надмірні, часто негативного забарвлення з високим рівнем узагальнення [4, с. 2]. На думку А. Шамне, юнацька саморегуляція – це високоінтегрована, цілісна функціонуюча система, яка здатна забезпечити молоді

самовизначення в поведінці та розвитку як високоефективна регуляторна підструктура [3, с. 11].

Вибірку досліджуваних склали 90 осіб на базі Новоодеського ліцею №1, №2, №4, м. Нова Одеса, Миколаївської області. У дослідженні взяло участь 90 осіб раннього юнацького віку, 10-их та 11-их класів, віком від 15 до 18 років, гендерний склад вибірки (45 хлопців та 45 дівчат).

Для визначення особливостей прояву життєстійкості в осіб раннього юнацького віку з різним рівнем емоційної саморегуляції, було проведене емпіричне дослідження, за допомогою наступних психодіагностичних методик: тест життєстійкості «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини», автор С.Поліщук; «Тест життєстійкості», автор С. Мадді; «Тест самооцінка життєстійкості», модифікація опитувальника М. Форверга на контактність – автор Т. Ларіна; «Стиль саморегуляції поведінки»; «Тест емоційного інтелекту (компетентності) EQ», автор Н. Холл; «ERQ: оцінка емоційної регуляції», автор Дж. Гросс; «Опитувальник емоційної дисрегуляції», автор Н. Польська.

З метою уточнення отриманих показників, ми провели кореляційний аналіз на основі результатів методик, з метою виявити особливості прояву життєстійкості в молоді з різним рівнем емоційної регуляції. Для цього був використаний коефіцієнт кореляції Пірсон. Математична обробка здійснювалася за допомогою статистичної програми SPSS 16.

Отримані результати методик дозволили нам поділити нашу вибірку на 3 групи: 1 група – особи з середнім рівнем саморегуляції; 2 група – особи з вище середнім рівнем саморегуляції; 3 група – особи з високим рівнем саморегуляції. Для зручності порівняння результатів та їх опису у тексті далі ми будемо вживати 1 група, 2 група, 3 група.

Для осіб із середнім рівнем саморегуляції життєстійкість має значущі позитивні кореляції з показниками моделювання ($r = 0,663$; $p \leq 0,05$), програмування

($r = 0,680$; $p \leq 0,05$), емпатії ($r = 0,668$; $p \leq 0,05$) та розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,656$; $p \leq 0,05$). Це свідчить, що здатність до планування, розуміння емоцій інших і передбачення подій сприяє розвитку життєстійкості. Водночас зафіксовано сильні негативні зв'язки між гнучкістю і залученістю ($r = - 0,913$; $p \leq 0,01$) та між самостійністю і залученістю ($r = - 0,888$; $p \leq 0,01$), що вказує на зниження включеності в життєві події за надмірної незалежності. Отже, у цій групі життєстійкість підтримується когнітивно-рефлексивними та соціально-емоційними компонентами, але послаблюється при надмірному прагненні до автономності.

У групі з рівнем саморегуляції вище середнього кореляційні зв'язки здебільшого слабкі або відсутні, що свідчить про збалансований розвиток системи саморегуляції та життєстійкості. Єдиний значущий позитивний зв'язок виявлено між програмуванням і контролем ($r = 0,300$; $p \leq 0,05$), що підкреслює важливість планування у збереженні відчуття керованості ситуаціями. Інші коефіцієнти, зокрема між емоційною обізнаністю і життєстійкістю ($r = 0,064$) чи оцінюванням результатів ($r = 0,272$), не досягають статистичної значущості, що вказує на автономність функціонування компонентів саморегуляції.

У групі з високим рівнем саморегуляції простежується вибірковий характер кореляцій. Позитивні зв'язки між життєстійкістю та програмуванням ($r = 0,372$; $p \leq 0,05$), оцінюванням результатів ($r = 0,378$; $p \leq 0,05$), а також між емоційною обізнаністю і прийняттям ризику ($r = 0,386$; $p \leq 0,05$) свідчать про свідоме керування власною поведінкою та емоціями. Негативні кореляції між життєстійкістю й емпатією ($r = - 0,372$; $p \leq 0,05$), контролем і труднощами менталізації ($r = - 0,375$; $p \leq 0,05$), а також між життєстійкістю й труднощами менталізації ($r = - 0,397$; $p \leq 0,05$) можуть вказувати на емоційну дистанційованість і схильність до раціоналізації у подоланні труднощів. Таким чином, життєстійкість у цій групі ґрунтується на ефективному когнітивному контролі та самоуправлінні, але може супроводжуватися зниженням емоційної чутливості.

Таким чином, у Групі 1 виявлено позитивні зв'язки між життєстійкістю та такими показниками саморегуляції, як моделювання, програмування, емпатія й розпізнавання емоцій інших людей. Водночас зростання гнучкості та самостійності супроводжується зниженням залученості, контролю й стійкості. У Групі 2 більшість кореляцій слабкі, за винятком помірного зв'язку між контролем і програмуванням, що свідчить про збалансованість розвитку цих характеристик. У Групі 3 спостерігаються як позитивні, так і негативні зв'язки: життєстійкість позитивно пов'язана з програмуванням і оцінюванням результатів, але негативно – з труднощами менталізації та емпатією, що вказує на зниження стресостійкості за підвищеної емоційної чутливості. Отже, групи з різним рівнем саморегуляції демонструють помітні відмінності: молодь із середнім рівнем характеризується більшою залученістю, тоді як особи з високим рівнем – кращим самокеруванням і контролем емоцій. Водночас середній рівень саморегуляції пов'язаний із вищими труднощами менталізації, що свідчить про слабше усвідомлення власних і чужих емоцій. За іншими шкалами істотних розбіжностей не виявлено.

Список використаних джерел

1. Волошок О.В., Ноздріна Л.В., Емоційні переживання та копінг-стратегії осіб юнацького віку в період російсько-української війни. *Стаття «Вікова та педагогічна психологія»* Випуск 51, 2023, (7), С.70-76. <http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/11.pdf>
2. Короцінська Ю.А., Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Стаття Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського «Теорія і практика сучасної психології». 2020, (5), С. 68-72. http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/15.pdf
3. Чиханцова О.А., Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. Стаття Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, С. 7. <http://surl.li/evwbyn>
4. Шульга Г.Б., Коломієць Л.І., Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. Стаття Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, 2020, (6), С.66-71. <http://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/14.pdf>
5. Шульга Г.Б., Б. М. Сосновський, Н. В. Шуй, (2019), Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*, Випуск 60, (5), С. 178-182. <https://ir.vtei.edu.ua/g.php?fname=31006.pdf>
6. Шульга Г.Б., (2023), Особливості стратегій емоційної саморегуляції майбутніх учителів в умовах надзвичайних ситуацій. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. Випуск 76, (7), С. 93-99.* <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/245c486a-4814-45aa-a862-5ed32725f1d7/content>