

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ПУЛЮЯ
ФАКУЛЬТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ

ДРОЗДЮК ВОЛОДИМИР ДМИТРОВИЧ

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ**

053 «Психологія»

Автореферат
дипломної роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Тернопіль
2018

Роботу виконано на кафедрі психології у виробничій сфері Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя Міністерства освіти і науки України

Керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології у виробничій сфері
Періг Ірина Мирославівна,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Рецензент: доктор економічних наук, професор кафедри менеджменту у виробничій сфері
Кирич Наталія Богданівна,
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Захист відбудеться 19 лютого 2018 р. о 9⁰⁰ годині на засіданні екзаменаційної комісії №49 у Тернопільському національному технічному університеті імені Івана Пулюя за адресою: 46001, м. Тернопіль, вул. Микулинецька, 46, навчальний корпус №7, ауд. 207.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми роботи. Особливо складною саморегуляція поведінки виявляється у період дорослішання. Саме підлітки вирізняються неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивними вчинками, нескоординованими формами поведінки, що визначає необхідність вивчення феномену саморегулювання в перехідному віці. Разом з тим у підлітків спостерігається становлення ціннісних орієнтацій, естетичних смаків та моральних переконань, на основі яких вони починають управляти своєю поведінкою. Крім того, особистість у період підлітковості є сензитивною щодо розвитку в неї психологічних механізмів саморегуляції поведінки, у зв'язку з чим акцент у вихованні підлітків треба ставити на особливостях формування даних механізмів.

Актуальність дослідження обумовлена, перш за все, необхідністю подальшої теоретичної та практичної розробки проблеми емоційності на різних етапах онтогенезу особистості. Відомо, що емоційність як стійка властивість індивідуальності, як одна зі складових темпераменту (Б. Теплов, В. Небиліцин, А. Ольшаннікова) виконує системоутворюючу функцію у структурі рис особистості та окремих її якостей (О. Саннікова); емоції (В. Вілюнас, Г. Костюк, П. Сімонов, О. Чебикін та ін.) та емоційність (А. Ольшаннікова, І.Переверзева) беруть участь у регуляції діяльності, є детермінантами успішності діяльності та спілкування (О. Саннікова).

Проблема психологічних механізмів саморегуляції поведінки особистості досліджувалася і постійно актуалізується вченими різних галузей психологічної науки. Вивчення цих механізмів знайшло відображення у вихідних положеннях загальної психології, де аспект регуляції поведінки постулювався як структурний конструкт особистості та її діяльності (Л. Виготський, О. Леонт'єв, Б. Ломов, Г. Костюк, С. Рубінштейн). У віковій і педагогічній психології увага дослідників була сконцентрована навколо таких питань саморегуляції, як: сенсомоторна (О. Конопкін, В. Чудновський), вольова (В. Іванніков, В. Селіванов), емоційна (Я. Рейковський, О. Чебикін), мотиваційна (О. Ксенофонтowa, А. Файзуллаєв), моральна (Б. Братусь, П.Якобсон), особистісна (К. Абульханова-Славська, І. Чеснокова). Психологічний аналіз наукових напрямків досліджуваної проблеми показав, що саморегуляція поведінки є структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

Відповідно до поставленої мети нами було визначено наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз та розкрити психологічний зміст феномена емоційної саморегуляції.

2. З'ясувати вікові передумови розвитку емоційної саморегуляції підлітків.

3. Визначити основні чинники розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

5. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції підлітків.

Об'єкт дослідження: емоційна саморегуляція як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

Для розв'язання поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:**

– *теоретичні* – аналіз наукової літератури, систематизація і узагальнення теоретичних та емпіричних даних;

– *емпіричні* – спостереження, бесіда, психодіагностичні тести (методика «ЕмІн» Д. В. Люсіна, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. В. Бойка, психологічний експеримент.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що поглиблено розуміння понять «саморегуляція», «емоційна саморегуляція», «емоційна саморегуляція підлітків»; виявлено вікові передумови розвитку емоційної саморегуляції підлітків; проаналізовано основні чинники розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

Практичне значення отриманих результатів полягає у виявленні сутності феномену емоційної саморегуляції, характеристиці специфіки її розвитку у підлітковому віці; розробці програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції підлітків, що може використовуватись у практиці роботи шкільної психологічної служби.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося нами на базі Тернопільського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – економічний ліцей № 9» ім. Іванни Блажкевич упродовж 2017–2018 навчального року. У ньому взяло участь 58 дітей підліткового віку (учнів 6 класів), з них: 31 дівчат і 27 хлопців.

Результати магістерської роботи відображено у публікації Періг І.М., Дроздук В.Д. «Емоційна саморегуляція у підлітковому віці» у збірнику тез доповідей Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» (Тернопіль, 16-17 листопада 2017 р.). – Том ІІІ. – Тернопіль: ТНТУ, 2017. – С. 212-213.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, сімох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 102 джерела та 4 додатків. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунки. Основний зміст магістерської роботи викладено на 124 сторінках.

Основний зміст роботи

У **Вступі** подано загальну характеристику роботи: стан розробки наукової проблеми, актуальність роботи, мету і завдання роботи, об'єкт, предмет, описано наукову новизну в практичну значимість отриманих результатів.

У **першому розділі «Теоретичні основи проблеми емоційної саморегуляції у підлітковому віці»** проведено теоретичний аналіз та розкрито психологічний зміст феномена емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Емоції визначено як клас психологічних явищ, який виконує важливі функції у життєдіяльності людини. Емоцію розглянуто як ситуативний вияв переживання. З таких міркувань випливає єдність емоцій та почуттів, що дає підстави розглядати їх як цілісну емоційну сферу особистості. Поняття «саморегуляція» визначено як певна поведінка людини, яка включає процес самоспостереження, самооцінку і самовідповідь. Емоційну саморегуляцію розглянуто як різновид психічної саморегуляції. Вона забезпечує емоційне регулювання діяльності та її корекцію з врахуванням актуального емоційного стану. Емоційна саморегуляція полягає в системі розумових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на гальмування, стабілізацію. Розумові дії з саморегуляції повинні спрямовуватися на ліквідацію емоційних переживань, формування душевного комфорту та емоційної стабільності. Прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти особі керувати своїм настроєм, впливати на нього.

Доведено, що саморегуляція у підлітковому віці є інтегративною структурою, яка вміщує інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, мотиваційні властивості. Головною проблемою визначено недостатній рівень емоційної саморегуляції, пов'язаний із кризою підліткового віку, що зумовлює зовнішні негативні прояви поведінки та внутрішньо особистісні переживання. Відповідно оволодіння підлітком емоційною саморегуляцією дає можливість керувати проявом власних емоцій, адекватно поводитися в соціальному середовищі, успішно спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми.

У **другому розділі «Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної саморегуляції підлітків»** запропонована програма дослідження та емпірично досліджено психологічні особливості емоційної саморегуляції підлітків. На основі емпіричних даних зі сформованого психодіагностичного комплексу у підлітків визначено три рівні емоційної саморегуляції – високий, середній і низький. Аналіз результатів дослідження показав, що 31% досліджуваних виявили низький рівень емоційної саморегуляції, 53% – середній, 16% – високий.

У **третьому розділі «Соціально-психологічне навчання регуляції емоційних станів»** розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції підлітків. Метою тренінгу є розвиток емоційної саморегуляції, досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоційними реакціями та інших, що дозволяє усвідомлено рухатися в світі емоційного вибору. Тренінг спрямований на розвиток внутрішньо-особистісної емоційної саморегуляції. Важливим аспектом є підвищення толерантності до невдач та невизначеності. Цінність запропонованої програми тренінгу полягає у спрямованості на розвиток

емоційно компетентної і творчої особистості з розвиненими вміннями емоційної саморегуляції.

Спеціально підібраний набір вправ дозволяє учасникам тренінгу розвинути емоційні компетенції, якими вони володіють недостатньо. Для проведення тренінгових занять використовуються активні та інтерактивні методи навчання, при цьому їх вибір мотивується метою і завданнями тренінгу, специфікою й потребами аудиторії. У процесі реалізації запропонованої методики застосовуються такі методи: «криголами», інтерактивні міні–лекції, міні–дискусії, фасилітація, мозковий штурм, модерація, рольова гра, «акваріум», практичні методи, мотивувальний контроль, технології організації груп: робота в колі, в малих групах (парами), індивідуальна робота. Більшість вправ передбачає використання зворотного зв'язку щодо ведучого. Обґрунтовано, що використання розробленої нами програми соціально-психологічного тренінгу сприятиме формуванню навичок емоційної саморегуляції в дітей підліткового віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці просвітницьких соціально-психологічних програм для розвитку емоційної саморегуляції підлітків.

В спеціальній частині запропоновано психометричні правила проведення експериментального дослідження. У роботі враховано стандартизацію психодіагностичних методик, валідність та надійність тестів.

У розділі «Психолого-економічна доцільність наукового дослідження» розглянуто проблема насильства над дітьми та його емоційних наслідків. Зазначено, що низька саморегуляція в підлітковому віці є причиною фізичного та емоційного насилля над дітьми.

У розділі «Охорона праці та безпека в надзвичайних ситуаціях» розглянуто соціальні небезпеки у життєдіяльності сучасних підлітків: куріння, алкоголізм, наркоманія та попередження та зменшення вживання тютюнових виробів та їх шкідливого впливу на здоров'я населення.

У розділі «Екологія» проаналізовано питання екологічної безпеки та державний контроль у галузі охорони довкілля .

Висновки

Емоційна саморегуляція у підлітковому віці є інтегративною структурою, яка вміщує інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, мотиваційні сфери. Головною проблемою є недостатній рівень емоційної саморегуляції підлітків, зумовлений кризою підліткового віку, а негативні зміни в самосвідомості чітко проявляються в манерах поведінки.

Емоційна саморегуляція – це складний цілісний процес, що відбувається в єдності раціональних, емоційних і фізіологічних проявів, як сукупність взаємодіючих складних емоційно-пізнавальних ланок, що об'єднуються метою напруженої діяльності. Процес емоційної саморегуляції зумовлюється емоційним досвідом; у ньому згорнуті інтегративні успіхи – неуспіхи здійснених раніше спроб, а зміст залежить від рівня професійної підготовленості людини.

Емпіричне дослідження особливостей емоційної саморегуляції підлітків було проведене у три етапи: підбір і обґрунтування методик для діагностики емоційної саморегуляції підлітків; визначення вибірки та проведення

психодіагностичних методик з учнями середніх класів; кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, розробка тренінгової програми для підвищення рівня емоційної саморегуляції підлітків, які виявили невисокий її рівень.

У процесі емпіричного дослідження, на основі проведення методик з охарактеризованого психодіагностичного комплексу (методика «ЕМІн» Д. В. Люсіна, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойка), визначено особливості емоційної саморегуляції підлітків.

На основі отриманих емпіричних даних, їх порівняння та узагальнення нами було визначено три рівні емоційної саморегуляції у підлітків, а саме: високий, середній і низький.

Високий рівень емоційної саморегуляції виявлено у підлітків, які за результатами психодіагностики мають дуже високий або високий рівень емоційного інтелекту, низький рівень прояву агресивності і тривожності, низький рівень емоційних бар'єрів у спілкуванні.

Середній рівень емоційної саморегуляції виявлено у підлітків, які за результатами психодіагностики проявили середній рівень емоційного інтелекту, середній рівень прояву агресивності, тривожності, а також емоційних бар'єрів у спілкуванні.

Низький рівень емоційної саморегуляції виявлено у підлітків, які за результатами психодіагностики мають низький або дуже низький рівні емоційного інтелекту, високий рівень прояву агресивності, тривожності, а також емоційних бар'єрів у спілкуванні.

Аналіз результатів дослідження дозволяє констатувати, що в 31% досліджуваних – низький рівень емоційної саморегуляції, у 53% підлітків – середній рівень, у 16% досліджуваних – високий рівень.

Таким чином, вивчення емоційної саморегуляції у підлітків дає змогу стверджувати, що в третини підлітків, які взяли участь в експериментальному дослідженні, виявлено низький рівень емоційної саморегуляції. Відтак для цих учнів нами розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційної саморегуляції, формування умінь керувати своїм емоційним станом, та рекомендовано їм взяти у ньому участь.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ АВТОРОМ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ РОБОТИ

Дроздюк В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці / [Текст] / І.М. Періг, В.Д. Дроздюк. Тези доповіді на Міжнародній науково-технічній конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій» (Тернопіль, 16-17 листопада 2017 р.). – Том III. – Тернопіль: ТНТУ, 2017. – С. 212-213.

АНОТАЦІЯ

Дроздюк В.Д. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. – Рукопис.

Магістерська робота на здобуття освітнього рівня «Магістр» за спеціальністю 053 – «Психологія» – Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя. – Тернопіль, 2018.

В магістерській роботі виконано теоретичне та емпіричне дослідження проблеми емоційної саморегуляції підлітків. Описано організацію та

психодіагностичні методи емпіричного дослідження. Розглянуто питання вікових передумов та чинників розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Запропонована програма соціально-психологічного тренінгу емоційної регуляції.

Ключові слова: ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОДІАГНОСТИКА, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

ANNOTATION

V.D. Drozdyuk. Psychological features of emotional self-regulation in adolescence. – Manuscript.

Master's thesis for getting to Master's Degree in the specialty 053 – «Psychology» – Ternopil National Technical University. I. Pul'uj. - Ternopil, 2018.

In the thesis work has the theoretical and empirical research of the problem of emotional self-regulation of adolescents is carried out. The organization and psychodiagnostic methods of empirical research are described. Issues of age-old preconditions and factors of development of emotional self-regulation in adolescence are considered. Proposed program of social psychological training of emotional regulation.

Key words: EMOTIONS, EMOTIONAL SELF-ADJUSTMENT, TEENAGE, PSYCHODIAGNOSTICS, SOCIO-PSYCHOLOGICAL TRAINING