

Ірина Штученко

кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
ORCID: 0000-0003-3056-4344
E-mail: irinashtuchenko@gmail.com

Юлія Картавікіна

магістрант кафедри педагогіки та психології управління соціальними системами ім. академіка І. А. Зязюна, Національний технічний університет “Харківський політехнічний інститут”; Харків, Україна
E-mail: yulia.kartavkina@yandex.ru

**ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ
ЕМОЦІЙНОСТІ**

Анотація: у даній статті розглянуто основні підходи, які були сформовані та набули свого розвитку у межах досліджень українських та зарубіжних вчених, що пов'язані з проблемою формування саморегуляції поведінки особистості. Виявлено особливості характеристик саморегуляції студентів з різним рівнем емоційності в період навчання в закладі вищої освіти. Встановлено, що у студентів з низьким рівнем емоційності в порівнянні зі студентами з високим рівнем емоційності сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, цілі висуваються самостійно. Студенти здатні продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей; здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлені завдання.

Ключові слова: емоційна сфера особистості, рівні емоційності, особливості саморегуляції студентів закладів вищої освіти.

Iryna Shtuchenko

candidate of psychological sciences, associate professor of the pedagogy and psychology of social systems management department by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine
E-mail: irinashtuchenko@gmail.com

Yuliia Kartavkina

master's student of the pedagogy and psychology of social systems management department by the academician I. Zyazyun, National Technical University “Kharkiv Polytechnic Institute”; Kharkiv, Ukraine
E-mail: yulia.kartavkina@yandex.ru

**PECULIARITIES OF PERSONALITY'S SELF-REGULATION WITH DIFFERENT
LEVELS OF EMOTIONALITY**

Abstract: this article deals with the main peculiarities that were formed and developed in the framework of research by Ukrainian and foreign scientists related to the problem of self-regulation of personal behavior. There have been discovered peculiarities in characteristics of self-regulation of students with different emotionality levels in the course of their training at a higher education institution. It is established that students with a low emotionality level in comparison. It is established that students with a low level of emotionality in comparison with students with a high level of emotionality have a need for conscious planning of activities, goals are put forward independently. They are capable of thinking over the modes of their actions and behavior to attain the set goals. They can rapidly evaluate a change in significant conditions and adjust the action program; flexibility enables them to react adequately to rapid change in the course of events and successfully solve tasks.

Key words: emotive sphere of a personality, emotionality levels, peculiarities in self-regulation in higher education students.

Ирина Штученко, Юлия Картавкина

**ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ**

Аннотация: в данной статье рассмотрены основные подходы, которые были сформированы и получили свое развитие в рамках исследований украинских и зарубежных ученых, связанные с проблемой формирования саморегуляции поведения личности. Выявлены особенности характеристик саморегуляции студентов с разным уровнем эмоциональности в период обучения в учреждении высшего образования. Установлено, что у студентов с низким уровнем эмоциональности в сравнении со студентами с высоким уровнем эмоциональности сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, цели выдвигаются самостоятельно. Студенты способны продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей; способны быстро оценить смену условий и перестроить программу действий. Гибкость позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленные задачи.

Ключевые слова: эмоциональная сфера личности, уровни эмоциональности, особенности саморегуляции студентов учреждения высшего образования.

Iryna Shtuchenko, Yuliia Kartavkina

An extended abstract of a paper on the subject:

“Peculiarities of personality's self-regulation with different levels of emotionality”

Problem setting. One of the main tasks of modern education is to enable future professionals to become successful in their activities. During training in institutions of higher education, the personality of a professional is formed. Effective results in educational and professional activities are

achieved due to the high level of personality's self-regulation . The emotional component is one of the main determinants of the formation of personality's self-regulation. The problem of developing students' self-regulation that have different characteristics of emotional states, has not

been fully understood by psychological science, which determines the relevance of our research. The solution of this problem will allow us to advance in scientific understanding and practical solution of the important issue of forming students' self-regulation by influencing emotional states. Therefore, the study of the influence of the emotional sphere on the formation of self-regulation of students during their studies at a higher education institution is an urgent psychological and pedagogical task.

Recent research and publications analysis. Currently, there are many works devoted to the study of the problem of personality's self-regulation. The authors analyze the stylistic features of self-regulation, age-related aspects of self-regulation, consider its structure, functions, and content; study the factors of formation of personality's self-regulation. At the same time, there is no single idea about the emotional component that is the determinant of the formation of self-regulation of students' behavior during their studies at a higher education institution.

Paper main body. The purpose of the research is to identify the features of self-regulation of students' behavior with different levels of emotionality.

By self-regulation, we understand a special organized and purposeful process aimed at activating our own internal mental reserves, as well as preserving our working state, which contributes to effective activity, communication, and adaptation. Effective results in professional activity are achieved by a high level of established personality's self-regulation. The emotional component is one of the main determinants of formation the personality's self-regulation. There is a relationship between the characteristics of the emotional sphere and students' self-regulation.

The empirical research revealed high, medium, and low levels of emotionality of students. In a group of students with a high level of emotionality, the results show that such students are impulsive, unrestrained and hot-tempered. They show their

emotions violently, actively and enthusiastically. They don't try to avoid conflicts. In a group of students with a low level of emotionality, the results obtained indicate that the subjects of this group are emotionally stable and reserved, are able to control the manifestations of their emotions, and try to avoid conflicts. When communicating with people, students feel confident. Differences in all indicators were found between the groups of subjects studied in terms of emotionality characteristics. All discrepancies are significant according to the Student's criterion.

The peculiarities of self-regulation of behavior depending on the manifestation of students' emotionality are studied. In a group of students with a high level of emotionality, the results indicate that students are not sufficiently formed modeling processes, they often have difficulties in determining the goal and program of actions. The subjects of this group find it difficult to get used to changes in life, to changes in circumstances and lifestyle; they are not able to quickly and timely plan activities and behavior, develop a program of action. The need for conscious planning and programming of their behavior in this group of subjects is not formed, they are more dependent on the situation and the opinions of other people. In a group of students with a low level of emotionality, the results indicate the current need for conscious planning of activities, their plans are realistic, and their goals are put forward independently. The subjects of this group are able to think through ways of their actions and behavior to achieve their goals, and programs are developed independently. They are able to quickly assess changes in significant conditions and adjust the program of actions; flexibility allows you to respond adequately to rapid changes in events and successfully solve the task in a situation of risk. With a high motivation to achieve, they are able to form a style of self-regulation that allows them to compensate for the influence of personal, characterological features that hinder the achieve-

ment of the goal. A statistically significant increase in indicators on certain scales was found in a group of students with a low level of emotionality relative to a group of students with a high level of emotionality. All discrepancies are significant according to the Student's criterion.

Conclusions of the research.
Students with a low level of emotionality in

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Ускладнення процесів соціального життя, навчальної діяльності призводить до підвищення рівня психо-емоційного напруження, до труднощів із саморегуляцією, адаптацією, спілкування, зниження психологічного здоров'я студентів. Одним з можливих способів вирішення даної проблеми є освіта, що ставить перед особистістю вимоги активізації глибинних ресурсів розвитку, інтегруючим компонентом якого виступає здатність до саморегуляції емоційних станів і розвитку вольових якостей.

Одне з головних завдань сучасної освіти – дати можливість майбутньому професіоналові стати успішним у діяльності. Одним із основних нормативних документів, що підтверджує запити на його особистісний розвиток є “Закон про вищу освіту”, де у ст.26 визначено у п.4, “формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах”. (Закон України “Про вищу освіту” від 01.07.2014). Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті (указ Президента України № 347/2002, 17.04.2002, VIII розділ) розкриває потреби суспільної свідомості у особистостях, які можуть контролювати процес власної діяльності та її результати, володіють здатністю до самоосвіти, тим самим наголошуючи на потребі та зна-

comparison with students with an average and high level of emotionality are characterized by a developed need for conscious planning of activities, goals are put forward independently. Students are able to think through the ways of their actions and behavior to achieve their goals; they are able to quickly assess changes in significant conditions and rebuild the program of actions.

чущості емоційної стабільності, стійкому рівні саморегуляції. Реформа освіти та науки; Стратегія реформування вищої освіти в Україні до 2020 року свідчать про можливість забезпечити конкурентоспроможність у навчальній та професійній діяльності, що стає зокрема можливим завдяки налагодженим процесам сформованої саморегуляції.

Під час навчання у закладах вищої освіти відбувається формування особистості професіонала. Ефективні результати навчальної, професійної діяльності досягаються завдяки високому рівню сформованої саморегуляції особистості. Проте не завжди після закінчення закладу вищої освіти молода людина має сформований рівень саморегуляції. Емоційний компонент є однією з головних детермінант формування саморегуляції особистості. Емоційний стан особистості впливає на сформованість саморегуляції, на ефективність діяльності. Несформованість емоційної сфери приводить до невдачі в особистому житті, навчальній та професійній діяльності.

Проблема розвитку саморегуляції у студентів, які мають різні характеристики емоційних станів, в повній мірі не була осмислена психологічною наукою, що і визначає актуальність нашого дослідження. Рішення названої проблеми дозволить просунути в науковому осмисленні та практичному вирішенні важливого питання формування саморегуляції студентів шляхом впливу на емоційні стани.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми і на які спирається автор. Мета психології саморегуляції в найзагальнішому вигляді, як її визна-

чив один із засновників напрямку О. Конопкін, дослідження функцій, будови та закономірностей психічної саморегуляції, її ролі в розвитку людини. Суб'єктом саморегуляції є сама людина, а в якості об'єктів можуть виступати властиві їй психічні явища, виконувана нею діяльність або власна поведінка. Вищим рівнем психічної саморегуляції є здатність до усвідомленого саморегулювання, тобто регуляції на основі рефлексивних уявлень про цілі та засоби [8].

Серед вітчизняних дослідників, чий роботи присвячені вивченню саморегуляції, можна виділити наступні: теоретичні та методологічні аспекти саморегуляції психічних станів (Є. Ільїн, Б. Зейгарник, О. Конопкін, Д. Леонт'єв, Г. Никифоров); стильові особливості саморегуляції (В. Моросанова); вікові аспекти саморегулювання (А. Прохоров, Ж. Богдан, А. Книш) [3; 6; 8; 9; 13].

Є. П. Ільїн стверджує, що саморегуляція створює психологічну єдність діяльності під час її здійснення, співвідносить індивідуальні можливості і стан суб'єкта з подіями діяльності, зводить воєдино різні психічні модальності та рівні [6].

У роботах Д. Леонт'єва саморегуляція розглядається через особистісний потенціал: інтегральна характеристика рівня зрілості особистості. Б. Зейгарник розуміє під саморегуляцією свідомий процес управління своєю поведінкою, який розташовується на двох рівнях: операційно-технічному, пов'язаному зі свідомою організацією дії при використанні засобів оптимізації, і мотиваційному, на якому організовується загальна спрямованість діяльності за допомогою управління мотиваційно-потребнісною сферою [3].

На думку В. Моросанової, О. Конопкіна усвідомлена саморегуляція – процес ініціації і управління довільною активністю. Система усвідомленої саморегуляції служить для суб'єкта засобом реалізації цього процесу, організації психічних ресурсів для висунення і досягнення цілей. Стиль саморегуляції харак-

теризується індивідуальними особливостями протікання регуляторних процесів планування, програмування, моделювання, оцінювання результатів своєї діяльності [8;9]. О. Сергієнко, Г. Ві-ленської, Ю. Ковальова пропонують власний конструкт – “контроль поведінки”: єдина система, що включає три підсистеми регуляції: когнітивний, вольовий контроль, емоційну регуляцію [16].

Серед зарубіжних дослідників саморегуляції найбільш відомими є роботи Дж. Гросс, який розглядає регуляцію поведінки, а також емоцій, через когнітивні процеси. Саморегуляція визначається як внутрішній процес когнітивного функціонування, з диференціюванням реакцій на стратегіях регуляції [6]. Вивченням питань саморегуляції навчальної діяльності займалися Bandura; Deci і Ryan, 1992; Skinner, 2008; Atkinson, 2000; Radel, 2010 [9].

За проведенням аналізом підходів до розуміння саморегуляції у різних авторів, можна зробити наступний висновок: саморегуляція розуміється як особливий організований і цілеспрямований процес, орієнтований на активізацію власних внутрішніх психічних резервів, а також на збереження свого робочого стану, що сприяє ефективній діяльності, спілкуванню, адаптації.

Ефективні результати в професійній діяльності досягаються завдяки високому рівню сформованої саморегуляції особистості. Емоційний компонент є однією з головних детермінант формування саморегуляції особистості.

В Україні психологічні аспекти емоційних станів студентів ЗВО були досліджені в роботах С. Колота (психологічні механізми та умови формування культури емоцій студентів вищих технічних закладів), І. Павлової (становлення емоційної зрілості в юнацькому віці); О. Реви (емоційна стійкість ранньої юності); О. Романовського, А. Книш (формування емоційного лідерства у студентів) Н. Підбуцької, І. Штученко (емоційне ставлення студентів до обраної професії). Емоційну складову структури особистості

розкриває у своїх роботах Н. Підбуцька, Ю. Чебакова [7; 10; 11; 12; 14; 15; 17].

Вчений Є. Ільїн вказує, що емоції є однією з форм відображення свідомістю реального світу. Але емоції відображають предмети і явища не самі собою, а їхнє ставлення до суб'єкта, їхня значимість. З одного боку емоції продиктовані особливостями зовнішньої ситуації, а з іншого – внутрішніми потребами і мотивами. Емоції – переживання, забарвлені в приємні або неприємні тони і пов'язані із задоволенням або незадоволенням життєво-важливих потреб людини. Емоції являються головними регуляторами психічного життя і виникають під час практично будь-якої діяльності людини [5].

На думку Н. Підбуцької, емоції – це психологічні стани, які можуть виражатися у вигляді переживань, приємних або неприємних почуттів, задоволень або незадоволень людини. Емоції потрібні для оцінки людиною навколишнього світу – людей, предметів, явищ і подій. Для розуміння природи емоції кожен з цих моментів має велике значення [11].

Емоція виникає як відгук на ситуацію, і не тільки на реальні події, але і на майбутні або минулі [4; 5]. Емоція має мотивуючу функцію, вона мобілізує енергію людини, інколи вона буде відчуватися суб'єктом як поштовх до дії [17]. Емоція, керуючи фізичною і розумовою діяльністю особистості, спрямовує її в певному напрямку [4].

На думку Н. Добровідової, І. Дорофєєвої існує взаємозв'язок між особливостями емоційної сфери і саморегуляцією у студентів. Студентам із позитивним емоційним станом властивий більш високий рівень розвитку саморегуляції довольної активності, студентам із середнім і високим рівнем емоційності – нижчий рівень розвитку саморегуляції [1; 2].

Отже, емоційний стан особистості впливає на сформованість саморегуляції, а також на ефективність навчальної, професійної діяльності.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим

присвячується дана стаття. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що сьогодні відсутнє цілісне вивчення саморегуляції психічних станів особистості. Як правило, вивчаються окремі аспекти даного явища: теоретичні та методологічні аспекти саморегуляції психічних станів (Є. Ільїн, Б. Зейгарник, О. Конопкін., Д. Леонтєв, Г. Никифоров); стильові особливості саморегуляції (В. Моросанова); вікові аспекти саморегулювання (А. Прохоров, Н. Підбуцька, А. Книш, Ж. Богдан).

До теперішнього часу відсутня єдина точка зору на зміст і структуру саморегуляції психічних станів особистості, практично немає робіт, де б цілісно вивчалася проблема у контексті розвитку особистості студентів, фактори і механізми її формування.

Таким чином, усвідомлення недостатньої теоретичної і практичної розробленості проблеми формування саморегуляції психічних станів студентів, рішення якої відповідало б потребам сучасного стану суспільства, може бути розглянуто як обґрунтування необхідності її дослідження.

Формування цілей статті (постановка завдання). Виявити особливості саморегуляції поведінки студентів з різним рівнем емоційності.

Відповідно до зазначеної мети поставлено *ряд завдань*:

1. Визначити рівні емоційності у студентів.

2. Дослідити особливості саморегуляції поведінки у студентів залежно від рівня емоційної сфери.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Для визначення рівня прояву емоційної сфери, а також особливостей характеристик саморегуляції поведінки студентів нами було проведено емпіричне дослідження.

У дослідженні брали участь 76 студентів, які навчаються в НТУ “ХП”

(юнаки та дівчата віком 18-20 років). Дослідження проводилось у лютому 2020 року.

Методи дослідження.

1. Методика діагностики емоційності В. Русалова (для визначення рівня емоційності студентів).

2. Опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки” В. Моросанової (для виявлення особливостей саморегуляції студентів).

3. Статистичні методи: * t-критерій Стьюдента (для визначення значущості відмінностей).

Методика діагностики емоційності В. Русалова дозволяє діагностувати динамічні властивості індивідуальності, прояви емоційності. Опитувальник “Стиль саморегуляції поведінки” В. Моросанової дозволяє діагностувати різні аспекти індивідуальної саморегуляції, включає 7 шкал: планування (ПЛ), моделювання (М), програмування (ПР), оцінювання результатів (ОР), гнучкість (Г), самостійність (С), загальний рівень саморегуляції (ЗРС).

Усі досліджувані були розподілені на групи за рівнем прояву емоційної сфери, яку було визначено за допомогою

методики діагностики емоційності за В. Русаловим наступним чином: група досліджуваних з високим рівнем прояву емоційності (ВРЕ) – 28 осіб; група досліджуваних з середнім рівнем прояву емоційності (СРЕ) – 25 осіб; група досліджуваних з низьким рівнем прояву емоційності (НРЕ) – 23 особи.

В таблиці 1 наведено середні показники характеристик емоційності у студентів.

У групі студентів з високим рівнем емоційності (ВРЕ) отримані результати свідчать про те, що досліджувані даної групи імпульсивні, нестримні і запальні. Вони проявляють свої емоції бурхливо, активно і захоплено, сильно хвилюються перед відповідальною розмовою, не намагаються уникати конфліктів. Потребують в людях, які їх підбадьорюють і втішають. Ці прояви найчастіше можуть заважати в професійній та особистісній сферах.

У групі студентів із середнім рівнем емоційності (СРЕ) отримані результати демонструють, що досліджувані даної групи життєрадісні й активні, вони намагаються контролювати прояви своїх емоцій і стримувати себе.

Таблиця 1

Середні показники характеристик емоційності у студентів ($\bar{X} \pm \sigma$)

	ВРЕ	СРЕ	НРЕ	t ВРЕ СРЕ	t ВРЕ НРЕ	t СРЕ НРЕ
Психомоторна емоційність	37,02±5,83	27,01±4,74	19,07±4,65	3,21*	5,04**	3,76*
Інтелектуальна емоційність	42,23±6,73	32,16±5,61	21,34±5,23	6,46**	7,76**	4,23**
Комунікативна емоційність	39,41±4,32	30,23±3,83	23,9±6,31	3,57*	5,42**	2,98*
Загальна емоційність	117,31±6,45	89,43±7,63	64,32±5,72	6,24**	8,36**	5,14**

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

У групі студентів із низьким рівнем емоційності (НРЕ) отримані результати свідчать, що досліджувані даної групи емоційно стійкі та стримані, вміють контролювати прояви своїх емоцій, коли це потрібно, намагаються уникати конфлік-

тів. Завжди виконують свої обіцянки незалежно від того, зручно їм це чи ні. При спілкуванні з людьми відчувають себе впевнено. Це допомагає їм досягати успіху в професійній та особистісній сферах.

Оцінку достовірності відмінностей характеристик емоційності у групах досліджуваних було зроблено за допомо-

гою t – критерію Стьюдента. Результати представлено у таблиці 1. Між усіма групами досліджуваних існують відмінності за усіма показниками. Всі розбіжності є значущими за критерієм Стьюдента.

В таблиці 2 наведено середні показники особливостей саморегуляції поведінки залежно від прояву емоційної сфери у студентів (за результатами опитувальника “Стиль саморегуляції поведінки” В. Моросанової).

Таблиця 2

Середні показники особливостей саморегуляції поведінки залежно від прояву емоційної сфери у студентів ($X \pm \sigma$)

	ВРЕ	СРЕ	НРЕ
Планування (ПЛ)	5,12±1,16	5,33±1,34	5,68±1,73
Моделювання (М)	3,96±0,77	5,45±1,39	8,13±1,67
Програмування (ПР)	5,46±1,22	6,41±1,76	8,17±1,69
Оцінювання результатів (ОР)	5,39±1,19	5,44±1,38	6,19±1,38
Гнучкість (Г)	4,16±1,44	6,92±1,59	8,95±1,85
Самостійність (С)	3,97±1,52	4,95±1,31	7,15±1,66
Загальний рівень (ЗРС)	22,14±3,65	27,21±3,74	36,18±4,54

У групі студентів із високим рівнем емоційності (ВРЕ) отримані результати вказують, що у респондентів присутня слабка вираженість процесів моделювання, часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватності поточній ситуації. Вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто є причиною невдач. Досліджувані даної групи важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя; не здатні швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів. Студенти можуть піддатися впливу чужих порад і не проаналізувати їхній зміст, що, як наслідок, приводить до невдачі. Потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки респондентів не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей; у таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особливостей.

У групі студентів із низьким рівнем емоційності (НРЕ) результати за методикою вказують на сформовану потребу в усвідомленому плануванні діяльності, їхні плани реалістичні,

деталізовані, цілі діяльності висуваються самостійно. Студенти здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється відповідно до програм дій планам діяльності. Вони здатні продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, програми розробляються самостійно; у разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого результату. Студенти адекватно оцінюють як сам факт неузгодженості отриманих результатів із метою діяльності, так і причин, що привели до цього. При виникненні непередбачених обставин такі респонденти легко перебудовують плани і програми дій, що виконуються, і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов; гнучкість їхньої регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику. Вони самостійні, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети.

Оцінку достовірності відмінностей особливостей саморегуляції поведінки залежно від рівнів прояву емоційної

сфери у студентів було зроблено за допомогою t – критерію Стьюдента. Результати представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

**Оцінка достовірностей відмінностей між групами досліджуваних
(за t – критерієм Стьюдента)**

Шкали саморегуляції	t ВРЕ – СРЕ	t ВРЕ – НРЕ	t СРЕ – НРЕ
<i>Продовження таблиці</i>			
Планування (ПЛ)	0,463	0,908	0,862
Моделювання (М)	0,812	2,909*	3,162**
Програмування (ПР)	1,468	2,258*	0,305
Оцінювання результатів (ОР)	0,521	1,283	1,659
Гнучкість (Г)	0,563	2,880*	1,467
Самостійність (С)	1,471	2,376*	1,342
Загальний рівень (ЗРС)	1,156	2,473*	2,291*

Примітка: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$ – міра достовірності відмінностей за t – критерієм Стьюдента.

Виявлено статистично достовірне підвищення показників за шкалами “Програмування”, “Гнучкість” у групи з низьким рівнем емоційності відносно групи з високим рівнем емоційності; за шкалою “Моделювання”, “Загальний рівень” у групи з низьким рівнем емоційності відносно груп із середнім та високим рівнем емоційності. Всі розбіжності є значущими за критерієм Стьюдента.

У ході емпіричного дослідження виявлено високий (36,8%), середній (32,7%), низький (30,4%) рівень емоційності у студентів. У групі студентів з високим рівнем емоційності (ВРЕ) отримані результати свідчать, що такі студенти імпульсивні, нестримні і запальні. Вони проявляють свої емоції бурхливо, активно і захоплено. Не намагаються уникати конфліктів. У групі студентів з низьким рівнем емоційності (НРЕ) отримані результати свідчать, що досліджувані даної групи емоційно стійкі та стримані, вмюють контролювати прояви своїх емоцій, намагаюся уникати конфліктів. При спілкуванні з людьми студенти відчувають себе впевнено.

Між групами досліджуваних за характеристиками емоційності виявлено відмінності за усіма показниками. Всі роз-

біжності є значущими за критерієм Стьюдента.

Отримані у роботі результати підтверджують думку дослідників про зв'язок характеристик емоційності з особливостями саморегуляції поведінки студентів.

Висновки з дослідження та перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Теоретична значимість дослідження визначається тим, що його результати поглиблюють наукові уявлення про індивідуальні основи саморегуляції в цілому і емоційних предикторів властивостей регулятивної сфери зокрема. Отримані в дослідженні дані сприяють розвитку уявлень про зв'язок емоційного стану у студентів і індивідуальних особливостей саморегуляції.

Саморегуляція – свідомий процес управління своєю поведінкою. Стиль саморегуляції характеризується індивідуальними особливостями протікання регуляторних процесів планування, програмування, моделювання, оцінювання результатів своєї діяльності. Ефективні результати в професійній діяльності досягаються завдяки високому рівню сформованої саморегуляції особистості. Емоційний компонент є однією з головних детермінант формування саморегуляції особистості.

Досліджено особливості саморегуляції поведінки залежно від прояву емоційності у студентів. У групі студентів з високим рівнем емоційності (117,31) отримані результати вказують на недостатньо сформовані процеси моделювання, у них часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій. Досліджувані даної групи важко звикають до змін у житті, до змін обставин і способу життя; вони не здатні швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій. Потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки у даної групи досліджуваних не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей. У групі студентів з низьким рівнем емоційності (64,32) отримані результати вказують на сформовану потребу в усвідомленому плануванні діяльності, плани у них реалістичні, цілі діяльності висуваються самостійно. Досліджувані даної групи здатні продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення цілей, програми розробляються самостійно. Здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій; гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику. За умови високої мотивації досягнення вони здатні

формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети.

Практична значимість даної роботи визначається можливістю застосування отриманих результатів і висновків при організації та проведенні психодіагностичної, консультаційної роботи зі студентами, при організації навчальної діяльності, для розробки навчально-виховних програм. Матеріали дослідження можуть бути використані для розробки тренінгових та корекційно-розвивальних заходів, навчальних прийомів ефективної саморегуляції з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Результати дослідження сприяють вирішенню завдання наукового обґрунтування психологічного супроводу студентів, які мають високий рівень розвитку емоційної сфери під час навчання у закладі вищої освіти.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки тренінгових та корекційно-розвивальних заходів, навчальних прийомів ефективної саморегуляції з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей емоційної сфери для студентів та застосовані під час навчального процесу.

Список літератури:

1. Добровидова Н. А. Исследование особенностей волевой регуляции учащейся молодёжи, играющей в компьютерные игры / Н. А. Добровидова // Актуальные проблемы современной психологии: сборник научных статей. Кемерово: Редактор и К°, 2011. – С. 16 – 22
2. Дорофеева И. Н. Связь темперамента с особенностями саморегуляции / И. Н. Дорофеева // Экспериментальная психология. – 2012. – Т. 5. – № 3. – С. 71 – 85
3. Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. Саморегуляция поведения

в норме и патологии / Б. В. Зейгарник, А. Б. Холмогорова, Е. С. Мазур // Психологический журнал. – 1989. – № 2. – С. 122 – 131

4. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард // СПб.: Питер. – 2012. – С. 464

5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин // СПб.: Питер. – 2007. – С. 749

6. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин // 2-е изд. – СПб.: Питер. – 2009. – С. 368

7. Колот С. А. Психологические механизмы и условия формирования культуры эмоций студентов высших технических заведений образования /

- С.А. Колот // Дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Южный научный центр АПН Украины (Одесса). – О. – 1999. – С. 307
8. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин // Монография. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва: Ленанд. – 2011. – С. 320 – ISBN 978-5-9710-0321-2
9. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко // М.: Когнито-центр. – 2015. – С. 304
10. Павлова І. Г. Типи емоційної зрілості особистості / І. Г. Павлова // Наука і освіта. – Одеса. – 2003. – №5. – С. 33 – 37
11. Підбуцька Н. В. Дослідження емоційного компоненту відношення студентів до обраної професії / Н. В. Підбуцька // Вісник ХНПУ: зб. наук. пр. Сер. : Психологія. – Харків: ХНПУ. – 2013. – Вип. 46 (2). – С. 203 – 209
12. Podbuckaja, N., Chebakova, Ju. (2019), “Professional basketball player personality”, Psychology profiling study, “Theory and practice of physical culture”, ANO SPC “Theory and practice of physical culture and sport”, no. 11, pp. 9 – 11
13. Подбущая Н. В., Кныш А. Е., Богдан Ж. Б. Использование профессиональных фотографий для самопрезентации в социальных медиа как показатель личностного перфекционизма [электронный ресурс] / Н. В. Подбущая, А. Е. Кныш, Ж. Б. Богдан // Социальная психология и общество. – 2019. – Том 10. – № 4. – С. 112 – 130. – Режим доступа: doi:10.17759/sps.2019100408
14. Romanovskij, O., Knish, A. (2015), “Emotional leadership and ways of its formation in National technical university “Kharkiv Polytechnic Institute””, International scientific journal of universities and leadership, K.: DP “NVTs Prioritytety”, no. 1, pp. 48 – 51
15. Рева О. М. Емоційна стійкість: від детермінант до методів психодіагностики/ О. М. Рева // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб.наук.праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С. Д. Максименка. – К. – 2001. – Т.3. – Ч.5. – С. 81 – 86
16. Сергиенко Е. А., Виленская Г. А., Ковалева Ю. В. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г. А. Виленская, Ю. В. Ковалева // М.: Институт психологии РАН. – 2010. – С. 352
17. Штученко І. Є. Емоційний компонент кар’єрної спрямованості студентів технічних ВНЗ / І. Є. Штученко // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна. – 2015. – Вип. 58. – С.122 – 128

References:

1. Dobrovidova, N. A. (2011), “Investigation of the features of volitional regulation of student youth playing computer games”, Aktualnyie problemy sovremennoy psihologii: sbornik nauchnyih statey, Kemerovo: RedaktoriK°, pp. 16 – 22
2. Dorofeeva, I. N. (2012), “Relationship between temperament and self-regulation features”, Eksperimentalnaya psihologiya, t. 5, no. 3, pp. 71 – 85
3. Zeygarnik, B. V., Holmogorova, A. B., Mazur, E. S. (1989), “Self-regulation of behavior in norm and pathology”, Psihologicheskiy zhurnal, no. 2, pp.122 – 131
4. Izard, K. E. (2012), “Psychology of emotions”, SPb.: Piter, p.464
5. Ilin, E. P. (2007), “Emotions and feelings”, SPb.: Piter, p. 749
6. Ilin, E. P. (2009), “The psychology of will”, 2-e izd., SPb.: Piter, p. 368
7. Kolot, S. A. (1999), “Psychological mechanisms and conditions for the formation of a culture of emotions of students of higher technical educational institutions”, Dis. kand. psihol. nauk: 19.00.07, Yuzhnyiy nauchnyiy tsentr APN Ukrainyi (Odessa). O., p.307
8. Konopkin, O. A. (2011), “Psychological mechanisms of activity regulation”, Monografiya, 2-e izdanie, ispravlennoe i

dopolnennoe, Moskva: Lenand, p. 320, ISBN 978-5-9710-0321-2.

9. Morosanova, V. I., Bondarenko, I. N. (2015), "Diagnostics of human self-regulation", M.: Kognito-tsentr, p. 304

10. Pavlova, I. G. (2003), "Research of the emotional component of students' attitude to the chosen profession", Nauka I osvIta, Odesa, no. 5, pp. 33 – 37

11. Pidbutska, N. V. (2013), "", VIsnik HNPU : zb. nauk. pr., Ser.: PsihologIya, HarkIv: HNPU, vip. 46 (2), pp. 203 – 209

12. Podbuckaja, N., Chebakova, Ju. (2019), "Professional basketball player personality", Psychology profiling study, "Theory and practice of physical culture", ANO SPC "Theory and practice of physical culture and sport", no. 11, pp. 9 – 11

13. Podbutskaya, N. V., Knyish, A. E., Bogdan, Zh. B. (2019), "Using professional photos for self-presentation on social media as an indicator of personal perfectionism", Sotsialnaya psihologiya i obschestvo, t.

10, no. 4, pp. 112 – 130, available at: doi:10.17759/sps.2019100408

14. Romanovs'kij, O., Knish, A. (2015), "Emotional leadership and ways of its formation in National technical university "Kharkiv Polytechnic Institute"", International scientific journal of universities and leadership, K.: DP "NVTs Prioritytety", no. 1, pp. 48 – 51

15. Reva, O. M. (2001), "", Problemi zagalnoyi ta pedagogichnoyi psihologiyi: zb.nauk.prats Institutu psihologiyi im. G. S. Kostyuka APN Ukrayini, Za red. S. D. Maksimenka, K, t. 3, ch. 5, pp. 81 – 86

16. Sergienko, E. A., Vilenskaya, G. A., Kovaleva, Yu. V. (2010), "Behavior control as subjective regulation", M.: Institut psihologii RAN, p. 352

17. Shtuchenko, I. E. (2015), "The emotional component of the career orientation of students of technical universities", VIsnik HarkIvskogo natsIonalnogo universitetu im. V. N. KarazIna. Seriya: PsihologIya, HarkIv: HNU ImenI V. N. KarazIna, vip. 58, pp. 122 – 128

Стаття надійшла до редколегії 02.09.2020