

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2021.5.1.19>

PSYCHOLOGICZNE ASPEKTY POWSTAWANIA MOTYWACJI DO SAMOREGULACJI EMOCJONALNEJ U OSÓB W WIEKU MŁODZIEŃCZYM

Julia Korotsinska

aspirantka Katedry Psychologii i Pracy Socjalnej

Winnickiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego imienia Mychajła Kociubynskiego

(Winnica, Ukraina)

ORCID ID: 0000-0002-7273-3962

e-mail: jpsy@i.ua

Adnotacja. W artykule dokonano przeglądu motywacji do samoregulacji emocjonalnej i opisano znaczenie komponentu motywacyjnego w strukturze samoregulacji emocjonalnej młodzieńca. Przedstawiono i przeanalizowano motywy zewnętrzne i wewnętrzne, które skłaniają młodzieńców do doskonalenia umiejętności samoregulacji emocjonalnej.

Przedstawiono autorski program kształtowania motywacji do samoregulacji emocjonalnej osób w wieku młodzieńczym, polegający na kluczowych cechach wiekowych (nowotwory, społeczna sytuacja rozwojowa, wartości i potrzeby).

Koncentruje się na znaczeniu samorozwoju w strukturze osobowości młodego człowieka. Twierdzi się, że motywacja do samoregulacji emocjonalnej działa jako siła napędowa samorozwoju, w szczególności w kształtowaniu cech osobowości, takich jak samoświadomość emocjonalna, kompetencje emocjonalne i dojrzałość emocjonalna. Perspektywa dalszych badań powinna być uważana za badanie wewnętrznych determinantów osobowości samoregulacji emocjonalnej w okresie dojrzewania.

Słowa kluczowe: samoregulacja emocjonalna, motywacja do samoregulacji emocjonalnej, wiek młodzieńczy, zewnętrzne motywacje do samoregulacji emocjonalnej, wewnętrzne motywacje do samoregulacji emocjonalnej.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF MOTIVATION FOR EMOTIONAL SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS

Julia Korotsinska

Postgraduate Student at the Department of Psychology and Social Work

Institute of Pedagogics, Psychology and Arts at State Pedagogical University

named after Mykhailo Kotsyubynskyj in Vinnytsia (Vinnytsia, Ukraine)

ORCID ID: 0000-0002-7273-3962

e-mail: jpsy@i.ua

Annotation. The article considers the motivation for emotional self-regulation and describes the importance of the motivational component in the structure of emotional self-regulation of adolescents. It includes the analysis of external and internal motives that motivate young people to improve their emotional self-regulation skills.

The author's program of formation of motivation for emotional self-regulation of adolescents bases on key age features (new formation, social situation of development, values, and needs).

Emphasis is placed on the importance of self-development in the structure of young people's personalities. It is argued that motivation for emotional self-regulation is the driving force of self-development, particularly in the formation of such personality traits as emotional self-awareness, emotional competence, and emotional maturity. The study of internal personal determinants of emotional self-regulation in adolescence should be considered a prospect for further research.

Key words: emotional self-regulation, motivation for emotional self-regulation, adolescence, external motives for emotional self-regulation, internal motives for emotional self-regulation.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Юлія Короцінська

аспірантка кафедри психології та соціальної роботи

Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

(Вінниця, Україна)

ORCID ID: 0000-0002-7273-3962

e-mail: jpsy@i.ua

Анотація. У статті розглянуто мотивацію до емоційної саморегуляції та описано значення мотиваційного компонента в структурі емоційної саморегуляції юнака. Наведено та проаналізовано зовнішні та внутрішні мотиви, що спонукають юнаків до вдосконалення навичок емоційної саморегуляції.

Наведено авторську програму формування мотивації до емоційної саморегуляції осіб юнацького віку з опорою на ключові вікові особливості (новоутворення, соціальну ситуацію розвитку, цінності та потреби).

Акцентується увага на важливості саморозвитку в структурі особистості юнака. Стверджується, що мотивація до емоційної саморегуляції виступає рушійною силою саморозвитку, зокрема у формуванні таких особистісних рис, як емоційна самосвідомість, емоційна компетентність та емоційна зрілість. Перспективою подальших досліджень слід вважати вивчення внутрішніх особистісних детермінант емоційної саморегуляції в юнацькому віці.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, мотивація до емоційної саморегуляції, юнацький вік, зовнішні мотиви до емоційної саморегуляції, внутрішні мотиви до емоційної саморегуляції.

Актуальність дослідження. Науковці спостерігають зростання частоти діагностування депресивних, тривожних і психосоматичних розладів, а також збільшення випадків адиктивної й антисоціальної поведінки серед молоді (Первичко, 2014; Gross, 2007; Ткач, 2018). Найбільш вразливою віковою категорією є юнаки, оскільки саме вони опиняються в епіцентрі суспільних та інформаційних змін. До цього додається ще їх загострена потреба в соціалізації та пошуку власної ідентичності. Юнаки, які не володіють техніками і прийомами емоційної саморегуляції, становлять «групу ризику» і поповнюють ряди дезадаптованих. Водночас юнацький вік – це період активного саморозвитку та самовиховання. Маючи необхідну мотивацію, вбачаючи особистісний сенс та потребу в певному векторі саморозвитку, юнаки можуть розвивати необхідні якості та формувати навички. І навпаки, юнаки, які не бачать сенсу в саморозвитку та самовдосконаленні, швидко опиняються в категорії відкинутих та нереалізованих. Варто зауважити, що є ще й віддалені психологічні та соціальні наслідки недостатньої емоційної саморегуляції: занижена самооцінка, проблеми адаптації в колективах, труднощі побудови тісних взаємин (дружба, любов, прихильність тощо), утруднена самореалізація, втрата життєвих орієнтирів тощо.

Саме тому проблему формування у юнаків мотивації до саморегуляції емоцій слід віднести до числа найбільш актуальних на сучасному етапі розвитку психологічної науки і практики.

Метою статті є обґрунтування значення мотивації в емоційній саморегуляції юнаків; визначення принципів формування емоційної саморегуляції в юнацькому віці; опис програми формування мотивації до емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку.

Постановка проблеми. Перед юнаком постає значна кількість питань особистого та соціального характеру: пошук власної ідентичності, формування самостійності, вибір та освоєння професії, побудова міжособистісних стосунків (дружба, кохання, взаємодія в групі), життєве самовизначення, реалізація власного потенціалу.

Юнаки, які чітко усвідомлюють власні емоції та життєві цілі, вміють долати труднощі та підтримувати рівновагу власного емоційного стану, 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 та не досягнути поставлених цілей і страждати від кризи ідентичності та негативних емоційних станів (депресії, фобій, неврозів, фрустрації).

Довільна усвідомлена саморегуляція розуміється як системний багаторівневий процес психічної активності людини щодо висунення цілей і управління їх досягненням (Моросанова, 2010).

За визначенням К. Первичко, регуляції емоцій – це «сукупності 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» (Первичко, 2014).

Варто розуміти, що саморегуляція емоцій – процес дуже складний і тісно переплетений з емоційно-вольовими якостями та когнітивними здібностями. За свідченням сучасних вітчизняних та зарубіжних вчених, рівень емоційної саморегуляції відображає рівень особистісної організації юнака, його рівень зрілості та самостійності (В. Гаврилькевич, 2009; О. Рева, 2005; О. Чебикін, І. Павлова, 2005).

Емоційна саморегуляція в психологічній науці розглядається переважно в процесі діяльності – навчальної та професійної, рідше – як необхідна умова міжособистісної взаємодії. Тривалий час саморегуляція вважалася лише надбанням волі та досліджувалася в контексті рівня розвитку вольових процесів. Останні дослідження вказують, що саморегуляція – це сукупність різноманітних психічних процесів у їхньому взаємозв'язку та взаємозалежності, де мотивація, особистий досвід відіграють ключову роль. З огляду на вищевказане, набуває значущості обґрунтування психологічних принципів формування емоційної саморегуляції, зокрема значення мотивації в емоційній саморегуляції юнаків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття особистість розглядається як суб'єкт власної активності і власного перетворення, а процес розвитку переважно вважається саморозвитком (Г. Балл, М. Боришевський, І. Булах, З. Карпенко, С. Кузікова, П. Лушин, С. Максименко, М. Савчин, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Фрицок, Ю. Швалб, В. Ямницький та ін). Проте активний саморозвиток передбачає наявний відповідний рівень зрілості особистості, сформовану систему цінностей та мотивації.

В юнацькому віці всі вищепераховані передумови зрілості набувають активного розвитку завдяки сформованості когнітивного апарату, завершенню формування III функціонального блоку мозку за О. Лурія (планування, регуляції, контролю та організації власних дій), а також набуття життєвого досвіду. Тобто юнак вже має достатньо життєвого досвіду та навички аналізу та самоаналізу і водночас володіє достатньою кількістю потенціалу для активного саморозвитку та самовдосконалення. Більш того, в цьому віці на центральний план виступають питання ціннісно-мотиваційної та смисло-життєвої перспективи.

Вітчизняні науковці в останні роки активно досліджують тему мотивації до саморозвитку юнака через призму мотивації до навчання та саморозвитку, а також професійної ідентичності (Кузікова, 2020; Фрицюк, 2016; Зайцева, 2020).

В. Фрицюк вказує на значення освітнього середовища вищого навчального закладу на формування мотивації до саморозвитку та професійної самореалізації. Саме середовище, на думку авторки, сприяє тому, що студент сам усвідомлено і цілеспрямовано опановує методологію і технологію самопізнання, самоврядування, самовдосконалення та самореалізації (Фрицюк, 2016).

С. Кузікова описала змістову модель мотиваційних чинників розвитку метакогнітивної активності студентів, в якій виділяє дві групи мотивів: загальні мотиви (мотиви досягнення успіху, афіліації, влади), процесуальні (внутрішні та зовнішні мотиви) та професійні (мотиви вибору професії, мотиви отримання професійних знань та умінь, мотиви майбутньої професійної діяльності, представлені у вигляді антиципаційних образів). Авторкою було визначено, що студенти з високим рівнем розвитку метакогнітивної активності мають вищі оцінки мотивів, які сприяють особистісному та професійному розвитку (мотив досягнення успіху, ідентифіковане регулювання, власне спонукання, мотив цікавої, творчої роботи, мотив отримання знань, мотив оволодіння професією, мотив соціального значення праці, мотив самоствердження в праці) та нижчі оцінки мотивів, що можуть загальмовувати особистісний розвиток (мотив уникнення невдачі, зовнішнє регулювання, мотив влади, мотив матеріальних благ) (Кузікова, 2020).

О. Зайцевою було визначено, що метакогнітивна активність входить до структури академічної саморегуляції студентів. Дослідження взаємозв'язку метакогнітивної активності та особливостей академічної саморегуляції студентів показало наявність статистично значущих кореляційних зв'язків за більшістю аналізованих показників метакогнітивної активності та академічної саморегуляції. Високий рівень розвитку метакогнітивної активності прямо пов'язаний із такими характеристиками академічної саморегуляції, як здатності до планування, моделювання, програмування, оцінка результатів навчальної діяльності, а також самостійність, гнучкість, надійність у її реалізації (Зайцева, 2020).

Як бачимо, автори розглядають саморегуляцію (у тому числі емоційну) юнака через аспекти його навчальної діяльності, формування професійного образу Я та мотивації до саморозвитку. Тобто визначають середовище та професійні мотиви як ключові фактори його саморегуляції.

Варто розуміти, що будь-який саморозвиток базується насамперед на внутрішній мотивації. Якщо юнак знає, якій меті слугує його емоційна саморегуляція, він буде докладати зусиль, аби її вдосконалити. Внутрішніми мотивами можуть виступати: самовдосконалення, професійна реалізація, потреба у визнанні, досягнення успіху, влади, афіліації.

Вітчизняний дослідник В. Гаврилькевич виділяє три рівні емоційної саморегуляції особи: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідома вольова емоційна саморегуляція; 3) свідома смислова емоційна саморегуляція [В. Гаврилькевич]. Третій рівень, свідомо смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція, на думку автора, є якісно новим способом вирішення проблеми емоційного дискомфорту, що властивий лише для юнаків високого рівня організації особистості. Свідомо ціннісна емоційна саморегуляція спрямована на усунення його глибинних причин – на вирішення внутрішнього потребово-мотиваційного конфлікту, що досягається шляхом осмислення і переосмислення власних потреб та цінностей і породження нових життєвих сенсів. Саме свідомо смислова саморегуляція описує вищий рівень сформованості особистості юнака і є відображенням цілеспрямованої позиції емоційно зрілої особистості. Вона відображає цінності та мотиви, які спонукають юнака бути суб'єктом саморозвитку та вдосконалювати свій рівень емоційної саморегуляції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мотивами в житті юнака можуть виступати різні спонукання: усвідомлені потреби та інтереси, установки та ідеали, переконання та світогляд, почуття та думки.

Відома дослідниця саморегуляції В. Моросанова у процесі емпіричних досліджень з юнаками робить висновок, що на перший план як детермінанти саморегуляції виступають не стільки динамічні, темпоральні, скільки змістовні аспекти особистості юнака – спрямованість і самосвідомість, у тому числі потребово-мотиваційна сфера. Її структура формується в процесі життєдіяльності та актуалізується під час вирішення конкретного завдання залежно від її особистісної значущості і може моделювати розвиток та особливості індивідуальної саморегуляції (Моросанова, 2010).

На мотиваційному рівні саморегуляції можна виділити дві її форми: саморегуляцію як вольову поведінку, що протікає в умовах мотиваційного конфлікту та саморегуляцію, спрямовану на гармонізацію мотиваційної сфери. При цьому основна відмінність саморегуляції від волі, яка також виконує функцію управління мотиваційною сферою, полягає у тому, що саморегуляція спрямована на усунення внутрішніх конфліктів і протиріч на основі свідомої перебудови і породження нових смислів, тоді як воля спрямована насамперед на подолання перепон на шляху досягнення мети. Друга форма саморегуляції ефективна в критичних ситуаціях, коли досягнення і здійснення життєво важливих для особистості цілей і мотивів через об'єктивні причини стає неможливим, що є основою діяльності переживання (Гльїн, 2009).

Отже, мотиваційний компонент забезпечує у системі емоційної саморегуляції юнака баланс потреб та мотивів, на основі чого приймається рішення (свідомо чи несвідомо) на користь одних дій і здійснюється вольове регулювання інших.

Мотивація в науковій літературі поділяється на зовнішню та внутрішню. Зовнішня мотивація – це мотивація, викликана об'єктивними потребами юнака. Вона виникає в результаті впливу на юнака об'єктивних стимулів, що ініціюють та регулюють його діяльність. Зовнішня мотивація передбачає очікування винагород,

заохочень, або навпаки – покарань чи інших мотивів, які можуть як викликати бажання до діяльності, так і гальмувати небажану поведінку.

До зовнішніх мотивів емоційної саморегуляції юнака можуть належати: мотиви престижу та визнання; прагнення справити гарне враження на референтних осіб (викладачів, роботодавців); опанування фаху, який вимагає високого рівня емоційної саморегуляції (наприклад, педагоги, психологи, менеджери); прагнення налагодити взаємини з протилежною статтю, подобатися представникам протилежної статі; прагнення уникнути критики з боку оточення; прагнення уникнути можливих конфліктів, покарань чи неприємностей тощо.

Внутрішня мотивація – це мотивація, зумовлена сформованою світоглядною позицією та моральними потребами юнака. Внутрішня мотивація – це сукупність стимулів, що ініціюють та регулюють діяльність юнака із середини його особистості.

До внутрішніх мотивів емоційної саморегуляції юнака можуть належати: потреба встановлювати стійкі міжособистісні стосунки; усвідомлення необхідності емоційної саморегуляції в сучасному житті; вимоги до професії та необхідність їм відповідати, професійні ідеали; усвідомлення своїх індивідуальних особливостей та рис характеру та намагання їх поліпшити (зменшити запальність, розвинути впевненість, подолати тривожність чи агресивність); потреба проявити свої здібності, таланти, кращі якості, потреба в самореалізації; прагнення до саморозвитку, інтерес до власної особистості та динаміки суспільства тощо.



Рис. 1. Модель емоційної саморегуляції в процесі соціалізації юнака



Рис. 2. Компоненти емоційної саморегуляції юнаків

Таблиця 1

Заходи для розвитку мотивації до емоційної саморегуляції в осіб юнацького вік

№ з/п	Захід	Мета	Очікуваний результат
1	Тренінг формування мотивації до емоційної саморегуляції	Актуалізація в юнаків мотивації до емоційної саморегуляції з опорою на їхню ціннісну сферу, розширення їхнього досвіду конструктивної емоційної взаємодії. Мотивування юнаків до саморозвитку, формування емоційної самосвідомості, емоційної компетентності та емоційної зрілості.	Усвідомлення значення емоційної саморегуляції у власному житті. Формування відповідальної позиції до власних емоцій та стосунків з оточенням. Формування стійкості до факторів, що стримують саморозвиток юнака.
2	Зустрічі з успішними людьми, яким вдалося саме через успішну саморегуляцію досягти власної мети	Завдяки залученню незалежних осіб та аналізу їх історій успіху, актуалізація потреби в саморозвитку та визнанні. Актуалізація позитивних емоційних станів: надія, оптимізм, віра в себе, інтерес, прагнення до кращого життя, потреба приносити користь суспільству.	Формування активної життєвої позиції, оптимістичного погляду на життя та власну самореалізацію та активізація потреби в саморозвитку.
3	Організаційно-діяльнісна гра за Г.П. Щедровицьким	На практичних прикладах продемонструвати необхідність емоційної саморегуляції в різних сферах життя. Підвищувати значущість навичок емоційної саморегуляції у повсякденному житті та майбутній професійній діяльності. Розроблено сценарії ОДІ: «Потреба сучасної людини в емоційній саморегуляції» «Емоційна саморегуляція та впевненість» «Емоційна саморегуляція в ситуації конфлікту» «Емоційна саморегуляція в умовах іспиту та перевірки знань» «Емоційна саморегуляція у стресових ситуаціях» «Емоційна саморегуляція у професійній діяльності» «Емоційна саморегуляція в особистому житті та стосунках»	Методом проб та помилок навчання юнаків формувати таку послідовність дій, які дозволяють отримати високі результати у емоціогенних ситуаціях, тренування нових способів емоційної саморегуляції. Через рефлексивні запитання типу «Чому отримані такі результати?», «Що потрібно було зробити інакше?» та ін. вдосконалення навичок емоційної самосвідомості, рефлексії, аналізу та планування власних емоційних реакцій. Закріплення конструктивних стратегій розвитку емоційної сфери. Формування емоційної зрілості через вирішення різноманітних проблемних ситуацій.
4	Емоційний коучинг	Розвиток та закріплення навичок емоційної саморегуляції через постановку цілі та надання чіткого алгоритму дій. Моделювання юнаками власної емоційної поведінки. Звільнення від негативних емоцій та отримання позитивного досвіду володіння власними емоціями.	Формування завдяки тематичним вправам та завданням навичок емоційної саморегуляції, що дає можливість порівняти свій емоційний стан та міжособистісну взаємодію до використання психологічних прийомів емоційної саморегуляції та після засвоєння необхідних навичок.

Якщо юнак мотивований розвивати навички емоційної саморегуляції, опираючись на власний досвід та маючи певний рівень обізнаності в сфері емоційної саморегуляції, він має велику перевагу серед інших однолітків. Адже у внутрішньособистісному аспекті він паралельно розвиває: впевненість, самостійність, більше наближається до власної самореалізації та самоактуалізації. Все це реалізовується через формування адаптивної стратегії регуляції емоцій та побудови гармонійних взаємин з оточуючими людьми. У міжособистісному аспекті у юнака формуються: навички розуміння, прийняття емоцій інших та здатність впливати на них, тренується доцільність власних емоційних реакцій та поліпшуються навички соціалізації (рис. 1).

Розроблена нами модель емоційної саморегуляції юнака відображає взаємозв'язок таких компонентів:

1. Мотиваційного (ієрархія потреб особистості, переважання мотивація до успіху чи до уникнення невдач, мотивація для пошуку шляхів керування власними емоціями).

2. Когнітивного (емоційна обізнаність, рефлексія та самоаналіз емоцій, усвідомлення емоцій інших).

3. Поведінкового (вольові процеси та система емоційного реагування – управління власними емоціями, управління емоціями інших, експресивність) (рис. 2).

Ці 3 компоненти у своїй взаємодії формують емоційні характеристики особистості, що сприяють (на високому рівні розвитку) або перешкоджають (на низькому рівні розвитку) емоційній саморегуляції: емоційна самосвідомість, емоційна компетентність, емоційна стійкість, емоційна гнучкість, емоційна зрілість.

На наш погляд, саме мотивація до саморегуляції юнака є визначальною у формуванні навичок емоційної саморегуляції. **Мотивація до емоційної саморегуляції** – це система внутрішніх та зовнішніх мотивів юнака, які спонукають його до пошуку ефективних шляхів керування власними емоціями, спрямування

його особистісного саморозвитку в напрямі доцільності та адекватності власних емоційних проявів шляхом формування емоційної самосвідомості, емоційної компетентності та емоційної зрілості.

Тільки якщо юнак бачить сенс у тому аби керувати власними емоціями, він буде готовий розвиватися у цьому напрямі. А для цього йому потрібно показати переваги особи, що володіє навичками емоційної саморегуляції перед особою, в якій ці навички розвинуті недостатньо.

Саме з цією метою ми розробили комплекс заходів для розвитку мотивації до емоційної саморегуляції:

1. Тренінг формування мотивації до емоційної саморегуляції.
2. Зустрічі з успішними людьми, яким вдалося саме через успішну саморегуляцію досягти власної мети.
3. Організаційно-діяльнісна гра за Г. Щедровицьким.
4. Емоційний коучинг.

Більш детально заходи, їхня мета та очікуваний результат описані в таблиці 1.

Головними завданнями заходів, спрямованих на розвиток мотивації до емоційної саморегуляції юнаків, є:

- актуалізація потреб у саморозвитку та визнанні;
- підвищення значущості навичок емоційної саморегуляції у житті юнака;
- постановка цілі навчитися регулювати власні емоції та засвоєння чіткого алгоритму дій в емоціогенних ситуаціях;
- моделювання юнаками власної емоційної поведінки та розвиток здатності передбачити наслідки своїх дій;
- звільнення від негативних емоцій та опрацювання попереднього негативного досвіду емоційної саморегуляції;
- розширення досвіду конструктивної емоційної взаємодії в осіб юнацького віку;
- отримання та закріплення позитивного досвіду володіння власними емоціями.

Висновки. Перераховані заходи дають змогу системно формувати мотивацію до емоційної саморегуляції юнака, оскільки вони орієнтовані на ключові новоутворення віку (саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, готовність до самовизначення, установка на свідоме побудова власного життя, поступове вrostання в різні сфери життя), включають не лише особистісний, а й соціальний аспект (взаємодія в групі), орієнтацію на референтних осіб та формування перспективного погляду на власне життя.

Перспективою подальших досліджень слід вважати вивчення внутрішніх особистісних детермінант емоційної саморегуляції: мотивації до саморозвитку, емоційної самосвідомості, емоційної компетентності, емоційної стійкості, емоційної зрілості тощо.

Список використаних джерел:

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). Том 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. Зайцева О.О. Мотиваційні чинники розвитку метакогнітивної активності у структурі академічної саморегуляції студентів: дис. ... канд. психол. наук: 053. Харків, 2020. 228 с.
3. Ильин Е.П. Психология воли: 2-е изд. СПб. : Питер, 2009. 368с.
4. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. – 324 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. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2005. 23 с.
8. Ткач Б.М. Нейропсихологічні особливості осіб з девіантною поведінкою. *Psychological Journal* 3 (13), 156–171. DOI:10.31108/2018vol13iss3pp156-171.
9. Фрицюк В.А. Формування мотивації професійного саморозвитку майбутніх педагогів у творчому освітньому середовищі ВНЗ. *Вісник Вінницького політехнічного інституту.* 2016. № 6. С. 107–114.
10. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал. Спецвипуск II: «Психологія особистості: досвід минулого – погляд у майбутнє».* 2005. № 5–6. С. 180–186.
11. Gross, J.J., & Thompson, R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation.* New York: Guilford Press, 3–24. 2007.

References:

1. Gavrilkevich V.K. (2009) Rol emotsiyno-osobistisnih yakostey doroslih u etiologiyi ta patogenezu ishemichnoyi hvorobi sertsya [The role of emotional and personal qualities of adults in the etiology and pathogenesis of coronary heart disease]. *Problemi zagalnoyi ta pedagogichnoyi psihologiyi : zb. nauk. prats In-tu psihol. Im. G. S. Kostyuka APN Ukrayini. Za red. S. D. Maksimenka.* Vols. XI, Part. 7. Kyiv. pp. 117–128 [in Ukrainian].

2. Zaitseva O.O. Motyvatsiini chynnyky rozvytku metakohnityvnoi aktyvnosti u strukturi akademichnoi samorehuliatcii studentiv [Motivational officials for the development of metacognitive activity in the structure of academic self-regulation of students]: dys. ... kand. psykol. nauk: 053. Kharkiv, 2020. 228 pp. [in Ukrainian].
3. Ilin E.P. Psikhologiia voli [Psychology of will]: Publ 2. Saint Petersburg: Piter, 2009. 368 pp. [in Russian].
4. Kuzikova S.B. Psikhologichni osnovy stanovlennia subiekta samorozvytku v yunatskomu vitsi [Psychological foundations of the formation of self-development sub'ekta in the youthful life]. Monohrafiia. Sumy: Vydavnytstvo SumDPU, 2020. 324 pp. [in Ukrainian].
5. Morosanova V.I. Individualnye osobennosti osoznannoi samoreguliatcii proizvolnoi aktivnosti cheloveka [Psychological foundations of the formation of self-development sub'ekta in the youthful life]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Ser. 14. Psikhologiia*. 2010 №1. P. 36–45. [in Russian].
6. Pervichko E.I. Strategii reguliatcii emotcii: protsessualnaia model Dzh. Grossa i kulturno-deiatelnostnyi podkhod [Emotion regulation strategies: the procedural model of J. Gross and the cultural-activity approach.]. *Natsionalnyi psikhologicheskii zhurnal*. 2014. № 4(16). P. 13–22. [in Russian].
7. Reva O.M. Formuvannia emotsiinoi stiikosti u rannomu yunatskomu vitsi [Formation of emotional stability in early adolescence]: avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk: spets. 19.00.07. Kyiv, 2005. 23 pp. [in Ukrainian].
8. Tkach B.M. Neuropsykholohichni osoblyvosti osib z deviantnoiu povedinkoiu [Neuropsychological features of persons with deviant behavior]. *Psychological Journal* 3 (13), P. 156–171. DOI:10.31108/2018vol13iss3pp156-171 [in Ukrainian].
9. Frytsiuk V.A. Formuvannia motyvatsii profesiinoho samorozvytku maibutnikh pedahohiv u tvorchoму osvithomu seredovyshechi VNZ [Formation of motivation for professional self-development of future teachers in the creative educational environment of the university]. *Visnyk Vinnytskoho politekhnichnoho instytutu*. 2016. № 6. P. 107–114. [in Ukrainian].
10. Chebykin O.Ia., Pavlova I.H. Stanovlennia emotsiinoi zrilosti v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Formation of emotional maturity in adolescence and adolescence]. *Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurnal. Spetsvyypusk II: «Psikhologiia osobystosti: dosvid mynuloho – pohliad u maibutnie»*. 2005. № 5-6. P. 180-186. [in Ukrainian].
11. Gross, J.J., Thompson, R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 3–24. 2007. [in English].