

УДК 378.015.3:159.923.2.942]:614

<https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-76-94-99>

ГАЛИНА ШУЛЬГА

[https:// orcid.org/0000-0003-3402-1494](https://orcid.org/0000-0003-3402-1494)

Shulgag25@gmail.com

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. У статті з'ясовуються особливості стратегії емоційної регуляції майбутніх учителів в умовах надзвичайних ситуацій. Розкрито сутність емоційної саморегуляції як чинника емоційної компетентності майбутнього вчителя, визначено її функції, обґрунтовано важливість її формування та розвитку під час професійного навчання. Визначено сутність розуміння поняття «надзвичайна ситуація». Констатовано, що розвиток здатності до емоційної саморегуляції є одним з показників сформованості готовності майбутніх педагогів до ефективного здійснення професійних завдань у надзвичайних ситуаціях. Емпірично визначено, що існує різниця у виборі стратегій емоційної регуляції між дівчатами та хлопцями майбутніми педагогами. Для дівчат характерний вибір у стресовій ситуації когнітивна переоцінка, прийняття, румінація, розгляд у перспективі, натомість хлопці обирають подавлення експресії. Отримані результати необхідно враховувати при розробці психокорекційних програм.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, стратегії емоційної саморегуляції, надзвичайна ситуація, екстремальна ситуація, майбутні педагоги.

GALYNA SHULGA

Candidate of pedagogical sciences
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskiy
State Pedagogical University,

FEATURES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION STRATEGIES OF FUTURE TEACHERS IN EMERGENCY SITUATIONS

The article clarifies the specifics of the emotional regulation strategy of future teachers in emergency situations. It reveals the essence of emotional self-regulation as a factor of emotional competence of the future teacher, its functions are defined, the importance of its formation and development during professional training is substantiated. The essence of understanding the concept of "emergency situation" is determined. It was found that modern realities make new demands on the teacher's professionalism regarding the ability to create a safe and comfortable educational environment in emergency situations. The teacher must be able to stabilize his own emotional state before caring for the psycho-emotional state of students, all this requires the individual to make certain cognitive efforts, that is, to use certain self-regulation strategies. Emotional self-regulation strategies are understood as a process aimed at managing one's emotional states and controlling them. It was determined that this process is characterized by features of control over emotions, intensity and frequency of use of certain styles of protection against affective situations.

It was established that the development of the ability to emotional self-regulation is one of the indicators of the readiness of future teachers to effectively perform professional tasks in emergency situations. It has been empirically determined that there is a difference in the choice of emotional regulation strategies between girls and boys who are future teachers. For girls, a typical choice in a stressful situation is cognitive re-evaluation, acceptance, rumination, perspective, while boys choose suppression of expression. Factor analysis made it possible to state that girls most often choose cognitive regulation in the process of emotional self-regulation, while boys choose emotional dysregulation. The obtained results must be taken into account when developing psychocorrective programs.

Key words: emotional self-regulation, emotional self-regulation strategies, emergency situation, extreme situation, future teachers.

Реалізація освітнього процесу в умовах війни потребує від педагога нових навичок, зокрема, створення безпечного освітнього середовища, надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, збереження їхнього психічного здоров'я тощо. Водночас сучасний педагог у процесі реалізації професійної діяльності періодично сам переживає чимало ситуацій емоційного напруження, які знижують успішність та якість його праці, чинять негативний вплив на психічне та соматичне здоров'я, дезорганізують поведінку. Вважається, що у психологічному плані професія педагога відноситься до найбільш напружених, стресових видів діяльності. За останні роки до звичних стресових ситуацій, які виникають в освітньому процесі, додалися нові, зокрема пов'язані з повномасштабним вторгненням в Україну. Відтак постає необхідність ще на етапі первинної професіоналізації майбутніх педагогів формувати психологічні компетентності, які будуть сприяти долаттю стресових, емоційно напружених, афективних ситуацій, а у професійній діяльності, за потреби, будуть сприяти ефективній організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. До таких компетенцій відноситься емоційна компетентність, основу якої складає емоційна саморегуляція.

Сформована здатність до емоційної саморегуляції дозволить майбутнім педагогам знижувати інтенсивність та зменшувати тривалість негативних емоційних переживань, конструктивно «переробляти» емоції, активізувати необхідні та гальмувати негативні емоції, особливо в умовах надзвичайних ситуацій. Оволодіння навичками емоційної саморегуляції допоможе студентам зберегти власне психічне здоров'я, забезпечити психологічне та емоційне благополуччя. Наразі наукова увага до проблем емоційної регуляції особистості є значною. Водночас ми вважаємо, що актуальним є завдання – визначити особливості стратегій емоційної саморегуляції майбутніх учителів в умовах надзвичайних ситуацій для подальшого вироблення корекційних заходів щодо психологічної підтримки учасників освітнього процесу та створення необхідних

психологічних умов для формування емоційної компетентності під час навчання у закладі вищої освіти.

Вивченням особливостей емоційної саморегуляції особистості займалися як вітчизняні так і зарубіжні дослідники. Вчених цікавили наступні питання: теоретичні підходи емоційної саморегуляції особистості (Л. Бекіньова, М. Гринців, І. Цілінко); роль саморегуляції емоцій в структурі емоційного інтелекту (В. Зарицька, М. Журавльова, М. Шпак); стратегії, модель емоційної саморегуляції особистості (Л. Коломієць, Ю. Короцінська, О. Паламарчук, Г. Шульга); психодіагностичний інструментарій дослідження емоційної саморегуляції особистості (В. Гаврилькевич). Чимало досліджень присвячено визначенню механізмів емоційної саморегуляції (Л. Гільова, Н. Кулик), експериментальному з'ясуванню особливостей розвитку емоційної саморегуляції у студентів (Т. Ковалькова, О. Хлівна, А. Шпирка). Науковці активно вивчають проблему особливостей емоційної саморегуляції у віковому, гендерному та професійному аспекті (І. Гречуха, В. Зарицька, Л. Колісніченко, І. Кочергіна, О. Маляр, А. Ткаченко, Г. Шульга, І. Ясточкіна)

Зарубіжні дослідження спрямовані на вирішення проблем регуляції емоцій, стратегій регуляції емоцій, дисрегуляції емоцій, емоційної схематерапії (N. Garnefski, K. Gratz, J. Gross, O. John, V. Kraaij, R. Leahy, L. Roemer, P. Spinhoven, R. Thompson).

Значна увага приділяється питанням особливостей розвитку емоційної саморегуляції педагогів під час війни (С. Довбенко, Д. Романовська, О. Цюняк).

Аналіз зазначених джерел свідчить, що не достатньо висвітлюється проблема стратегій емоційної саморегуляції майбутніх учителів в умовах надзвичайних ситуацій, це й зумовило актуальність нашого дослідження.

Метою статті є на основі теоретичного аналізу й емпіричного дослідження виявити особливості стратегій емоційної саморегуляції майбутніх учителів в умовах надзвичайних ситуацій.

У сучасних джерелах особистісна саморегуляція визначається як «самодетермінація дій суб'єкта, спрямованих на зміну або удосконалення у бажаному напрямку особистісних якостей та властивостей, з метою оптимізації ставлень, відносин, що забезпечують його самоактуалізацію» [1, с. 51]. Згідно поглядів М. Гринців, у залежності від спрямування, об'єктів саморегуляції може бути безліч, зокрема, «діяльності, поведінки, психічних процесів, дій, мотиваційно-потребової сфери, життєдіяльності» [1, с. 40-41]. Саморегуляція дозволяє особистості здійснювати вплив на «власний фізіологічний і психологічний стан, керувати власними емоціями, почуттями та переживаннями» [2, с. 34]. У контексті нашого дослідження надалі увага буде зосереджена на власне емоційній саморегуляції. У сучасних вітчизняних дослідженнях емоційна саморегуляція трактується як «різновид психологічної саморегуляції та зводиться до оптимізації емоційного стану, здатності керувати власними емоціями і, як наслідок, продуктивності діяльності» [5, с. 21]. Ми будемо притримуватися думки, що емоційна саморегуляція – це «здатність особистості використовувати соціально прийняті способи вираження емоцій; трансформувати деструктивні емоції в конструктивні; усвідомлювати, розуміти і приймати свої емоції; оптимізувати й контролювати емоції; стабілізувати емоції відповідно до певної життєвої ситуації» [4, с. 67].

Унаслідок збільшення в Україні надзвичайних ситуацій, спричинених повномасштабним вторгненням Російської Федерації, актуальною постає підготовка майбутніх педагогів до «організації освітнього процесу в надзвичайних умовах і коли є загроза виникнення екстремальних ситуацій» [3, с. 148]. Згідно авторів статті [3, с. 148], надзвичайна ситуація – це «обстановка, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена небезпечними подіями, що призвели (можуть призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення». Все вище означене висуває нові вимоги до професіоналізму вчителя, оскільки окрім

«здатностей впроваджувати в освітній процес інноваційні педагогічні технології та імплементувати кращі взірці закордонного європейського досвіду в практику української освіти, застосовувати можливості інформаційно-комунікаційних технологій для підвищення якості освітнього процесу та інше, а й, насамперед, забезпечувати комфортне освітнє середовище навіть в умовах надзвичайних ситуацій» [3, с. 150]. Ми вважаємо, що розвиток здатності до емоційної саморегуляції є одним з показників сформованості готовності майбутніх педагогів до ефективного здійснення професійних завдань у надзвичайних ситуаціях. Оскільки, перед тим як дбати про психоемоційний стан учнів, учитель повинен уміти стабілізувати свій власний емоційний стан. Тому важливо у ході професійної підготовки майбутнього учителя значну увагу приділяти розвитку здатності до опанування негативними переживаннями, стабілізації власного психоемоційного стану. Все це вимагає від особистості докладання певних емоційних, когнітивних зусиль, тобто використання певних стратегій саморегуляції.

Стратегії емоційної саморегуляції – це «процес, спрямований на управління своїми емоційними станами та їх стримування. Цей процес характеризується рівнем розвитку когнітивних компонентів емоційної регуляції, особливостями контролю над емоціями, інтенсивністю й частотою використання певних стилів захисту від афективних ситуацій та рівнем особистісної саморегуляції» [4, с. 67]. Надзвичайні ситуації можуть мати різний рівень емоційності, очевидно, що й способи емоційної саморегуляції повинні бути різні. У наукових публікаціях Дж. Гроса описуються дві стратегії емоційної саморегуляції. Учений констатує, що когнітивна переоцінка – це зміна ставлення до ситуації, що сприяє модифікуванню емоційної відповіді, натомість подавлення експресії спрямовано на зниження емоційної експресії [8]. Використання першої стратегії позитивно впливає на емоційне благополуччя особистості, другої – негативно. Відповідно до частоти використання стратегій

емоційної саморегуляції особистістю, Дж. Грос вказує на їх адаптивний та дезадаптивний характер.

Схожі висновки щодо характеру впливу стратегій емоційної саморегуляції на емоційне благополуччя особистості робить Н. Гранефські, наголошуючи на їхніх ефективних та деструктивних наслідках. Науковець з колегами виділив дев'ять стратегій, частота використання яких дозволяє визначити успішність/неуспішність адаптації особистості до стресових подій. На думку Н. Гранефські, застосування стратегій прийняття, позитивного перефокусування, фокусування на плануванні, позитивної переоцінки, розгляд в перспективі свідчить про ефективність процесу стримування та управління власними емоційними станами. Натомість часте використання стратегій самозвинувачення, румінації, катастрофізації, звинувачення інших – про дезадаптацію особистості до афективної життєвої ситуації [7].

У ході проведеного теоретичного аналізу, нами встановлено, що наразі висуваються нові вимоги до професійної компетентності вчителя. Важливим є під час навчання у вищому навчальному закладі формувати здатність до емоційної саморегуляції майбутніх учителів. Використання ефективних стратегій емоційної саморегуляції будуть сприяти виробленню у майбутніх учителів конструктивних стилів захисту в надзвичайних, екстремальних ситуаціях. Враховуючи вищезазначені припущення, ми провели емпіричне дослідження з метою визначення особливостей стратегій емоційної саморегуляції майбутніх педагогів. Для цього використали наступні методики: опитувальник регуляції емоцій (ERQ), Дж. Гросс; опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій», Н. Гранефски; «Опитувальник емоційної дисрегуляції», Н. Польска. У дослідженні брали участь 89 майбутніх педагогів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського різних спеціальностей у віці від 17 до 22 років. Вибірка була розділена на дві групи: у першу групу увійшли 46 майбутніх учителів дівчат (51,7 %), у другу групу – 43 хлопців (48,3 %).

Згідного першого етапу математично-статистичної обробки та аналізу результатів дослідження були отримані висновки про існування статистично-значимої різниці між дівчатами і хлопцями по частоті використання стратегій емоційної саморегуляції. Перевірка статистичної значимості різниць для вибірки об'ємом 89 осіб здійснювалася як для $p \leq 0,01$, при якому критичне значення t-критерію Стьюдента $t = 2,66$, так і для $p \leq 0,05$, при якому $t = 2,00$.

Результати аналізу отриманих показників вказують на те, що між групами дівчат (група 1) та хлопців (група 2) майбутніх педагогів у частоті вибору певної стратегії емоційної регуляції стресових подій існує певна різниця (таблиця 1).

Таблиця 1

**Порівняння стратегій емоційної саморегуляції у двох групах
майбутніх педагогів**

№	Стратегія емоційної регуляції	Середній бал по кожній групі		Розходження в балах	t-критерій Стьюдента ($t_{\text{емп}}$)
		гр. 1	гр. 2		
1.	Когнітивна переоцінка	30,133	24,833	5,300	4,107
2.	Подавлення експресії	15,866	21,452	-5,586	-5,000
3.	Самозвинувачення	11,444	11,833	-0,389	- 0,759
4.	Прийняття	13,522	11,476	2,046	2,016
5.	Румінація	13,755	10,928	2,827	4,920
6.	Позитивне перефокусування	12,444	12,214	0,23	0,368
7.	Фокусування на планування	14,444	13,690	0,754	1,110
8.	Позитивне перефокусування	14,622	14,214	0,408	0,577
9.	Розгляд у перспективі	13,088	11,033	2,055	2,081
10.	Катастрофізація	10,288	9,523	0,765	1,205
11.	Звинувачення інших	9,066	10,071	-1,005	-1,602
12.	Румінація	19,622	17,547	2,075	2,092
13.	Уникнення	13,177	12,404	0,773	0,901
14.	Труднощі металізації	20,666	20,500	0,166	0,159

Згідно отриманих результатів, представлених у таблиці, можна зробити висновок про існування статистично значимих відмінностей у виборі стратегій емоційної регуляції дівчат та хлопців майбутніх учителів: чим вище розходження у балах, тим значиміші результати між двома групами. Отже, для першої групи (дівчата) у стресовій ситуації найчастіше притаманний вибір стратегій

когнітивна переоцінка, прийняття, румінація, розгляд у перспективі, що характеризує наших досліджуваних як здатних до прийняття та зміни ставлення до стресової, афективної життєвої ситуації, зниження виключної значимості події за рахунок їх порівняння з іншими ситуаціями. Схильність до застрявання на ситуаціях, які викликають неприємні переживання, детермінує інтенсивність негативних переживань, що негативно позначається на емоційному фоні досліджуваних. У другій групі (хлопці) переважає стратегія регуляції подавлення експресії, що свідчить про тенденцію до стримування зовнішніх проявів емоційної відповіді, тобто зниження інтенсивності переживань не відбувається і це негативно впливає на рівень соціального функціонування досліджуваних. Отримані результати не суперечать іншим дослідженням в яких вказується на відмінності у здатності «справлятися з переживаннями емоцій різної глибини та інтенсивності» [6, с. 182].

Другим етапом емпіричного вивчення особливостей стратегій емоційної регуляції майбутніх учителів став факторний аналіз виділення змінних на вибірках зі використанням варимакс обертання. У результаті проведеного аналізу було виділено чотири різних факторів у групі дівчат і п'ять факторів у групі хлопців, які, на наш погляд, відображають різні аспекти стратегій емоційного саморегуляції майбутніх учителів. Результати факторного аналізу наведені в таблицях 2-3.

Таблиця 2

**Результати факторизації змінних стратегій емоційної саморегуляції
у групі дівчат**

№	Назва компоненту	Значення	Вага фактору
1.	Фактор 1. Когнітивна регуляція		
	Румінація	0,778	21,49
	Позитивне перефокусування	0,696	
	Розгляд у перспективі	0,667	
	Фокусування на плануванні	0,657	
2.	Фактор 2. Когнітивні спотворення		
	Уникнення	0,734	16,76

	Прийняття	0,712	
	Румінація	0,691	
	Труднощі менталізації	0,687	
3.	Фактор 3. Катастрофізація		
	Катастрофізація	0,776	13,36
	Подавлення експресії	0,597	
4.	Фактор 4. Звинувачення		
	Самозвинувачення	0,782	12,99
	Звинувачення інших	-0,603	
	Когнітивна переоцінка	0,591	
	Всього		64,6

Перший фактор було визначено як «Когнітивна регуляція». Змістовне узагальнення психологічних шкал, які увійшли до цього фактору, дозволяє вважати, що він відображає те, що у групі дівчат у стресовій ситуації домінують ефективні стратегії емоційної саморегуляції. Через здатність до відволікання від теперішньої ситуації, перенесення уваги на минулі події чи на події, які викликають більш приємні емоції, зниження значимості події, міркування про наступні кроки з метою опанування складної життєвої ситуації, досліджувані спроможні до ефективної емоційної саморегуляції.

Другий фактор «Когнітивні спотворення», третій фактор «Катастрофізація», четвертий фактор «Звинувачення» свідчать про існування певних труднощів щодо емоційної саморегуляції. Ухилення від негативних емоцій, небажання розуміти власні емоції та емоції інших, застрягання на певній ситуації, що може призвести до поведінкового зриву, допомагає на певний час прийняти ситуацію, полегшити емоційний біль. Катастрофізація прив'язується до подавлення експресії. Через схильність до перебільшення вагомості подій та їх наслідків, до подавлення емоційної експресивності відбувається значне зниження соціального функціонування особистості та збільшується рівень внутрішніх переживань, що негативно впливає на психічне здоров'я досліджуваних.

Таблиця 3

Результати факторизації змінних стратегій емоційної саморегуляції

у групі хлопців

№	Назва компоненту	Значення	Вага фактору
1.	Фактор 1. Емоційна дисрегуляція		
	Румінація	0,900	20,77
	Труднощі менталізації	0,871	
	Уникнення	0,817	
	Звинувачення інших	0,551	
2.	Фактор 2. Прийняття		
	Прийняття	0,931	18,73
	Самозвинувачення	0,789	
	Румінація	0,713	
3.	Фактор 3. Когнітивна регуляція		
	Позитивне перефокусування	0,901	16,69
	Розгляд у перспективі	0,644	
	Позитивне переоцінка	0,611	
		Фокусування на плануванні	0,605
4.	Фактор 4. Катастрофізація		
	Катастрофізація	0,850	10,99
5.	Фактор 5. Управління емоціями		
	Подавлення експресії	0,845	8,90
	Когнітивна переоцінка	0,654	
	Всього		76,08

У вибірці хлопців найвагомим фактором є фактор «Емоційна дисрегуляція». Змістове узагальнення шкали, які увійшли у цей фактор, дозволяє вважати, що він відображає, те, що у стресовій ситуації у хлопців домінують деструктивні стратегії емоційної регуляції, які не дозволяють повністю стабілізувати емоційний стан досліджуваних і негативно впливають на їх психічне здоров'я. Водночас третій фактор «Когнітивна регуляція» та п'ятий фактор «Управління емоціями» свідчать, що досліджувані через здатність до позитивного перефокусування, розгляду у перспективі, позитивної переоцінки, фокусування на планування спроможні до ефективної емоційної саморегуляції в стресовій ситуації. Фактор «Управління емоціями» вказує на спроможність досліджуваних адекватно інтерпретувати емоціогенну ситуацію.

Узагальнюючи вищевикладене, робимо висновок, що набуття здатності до конструктивної емоційної саморегуляції майбутніми учителями може допомогти

у майбутній професійній діяльності в організації освітнього процесу в стресових, екстремальних ситуаціях та надзвичайних умовах. Емпірично визначено, що існує різниця у виборі стратегій емоційної регуляції між дівчатами та хлопцями майбутніми учителями. Для дівчат характерний вибір у стресовій ситуації стратегій когнітивна переоцінка, прийняття, румінація, розгляд у перспективі, натомість хлопці обирають подавлення експресії. Факторний аналіз дозволив констатувати, що дівчата найчастіше для емоційної саморегуляції обирають когнітивну регуляцію, натомість хлопці – емоційну дисрегуляцію. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку та практичне застосування психокорекційних програм, щодо формування навичок емоційної саморегуляції майбутніх учителів.

Література

1. Гринців М.В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення: дисерт. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 262 с.
2. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія: «Психологія». 2010. № 6. С. 33-37.
3. Коломієць А. М., Жовнич О. В., Коломієць Д. І., Івашкевич Є. М. Актуалізація навичок педагога, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. Вип. 65. С. 147-155.
4. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. Випуск 18. Том 2. 2020. С. 66-71.
5. Луцик Г. Формування емоційної саморегуляції майбутніх психологів в процесі підготовки до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками.

Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», Vilnius, Lithuania. 2022. May 6, P. 21-23.

6. Шульга Г.Б., Сосновський Б.М., Шуй Н.В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*. Серія: «Педагогіка і психологія». 2019. Випуск 60. С. 178-182.

7. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems Personality and Individual Differences. 2001. № 30. P. 1311-1327.

8. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. J. Pers. and Soc. Psychol. 2003. V. 85 (2). P. 348-362.

References

1. Hryntsiv M.V. Osoblyvosti samorehuliatsii maibutnikh psykholohiv yak chynnyk yikhnoho profesiinoho stanovlennia [Peculiarities of self-regulation of future psychologists as a factor in their professional formation]: dysert. ... kand. psykhol. nauk. Kyiv, 2016. 262 s.

2. Zarytska V.V. Samorehuliatsiia emotsii v strukturi emotsiinoho intelektu [Self-regulation of emotions in the structure of emotional intelligence]. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody. Seriia: «Psykhologhiia». 2010. № 6. S. 33-37.

3. Kolomiiets A. M., Zhovnych O. V., Kolomiiets D. I., Ivashkevych Ye. M. Aktualizatsiia navychok pedahoha, shcho neobkhidni dlia orhanizatsii osvithnoho protsesu v umovakh nadzvychainykh sytuatsii [Update of teacher skills necessary for organizing the educational process in emergency situations]. Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy. 2022. Vyp. 65. S. 147-155.

4. Kolomiiets L., Shulha H. Osoblyvosti stratehii emotsiinoi samorehuliatsii osib yunatskoho viku [Peculiarities of strategies of emotional self-regulation of young

people]. *Habitus: naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii*. Vypusk 18. Tom 2. 2020. S. 66-71.

5. Lutsyk H. Formuvannia emotsiinoi samorehuliacii maibutnikh psykholohiv v protsesi pidhotovky do roboty zi skhylnymy do deviantnoi povedinky pidlitkamy [Formation of emotional self-regulation of future psychologists in the process of preparation for work with adolescents prone to deviant behavior]. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, Vilnius, Lithuania. 2022. May 6, R. 21-23. Retrieved from

6. Shulha H.B., Sosnovskyi B.M., Shui N.V. Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoi rehuliacii v osib yunatskoho viku [Psychological features of emotional regulation of young people]. *Naukovi zapysky VDPU imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriia: «Pedahohika i psykholohiia»*. 2019. Vypusk 60. S. 178-182.

7. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven R. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems *Personality and Individual Differences*. 2001. № 30. P. 1311-1327.

8. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 2003. V. 85 (2). P. 348-362.