

приспосуватися до темпу шкільного життя. Найчастіше це буває у дітей з мінімальною мозковою дисфункцією, у соматично ослаблених. Однак останнє не складає причини соціально-психологічної дезадаптації. Причина може бути в особливостях сімейного виховання, в "теплих" умовах життя дитини. "Типова" непристосованість виявляється по-різному: у тривалому (до пізнього вечора на шкоду прогулянкам) готуванні уроків, іноді у хронічних запізненнях у школу, часто в роздратуванні дитини наприкінці навчального дня, чи навчального тижня [2]

Проведено емпіричне дослідження з першокласниками м. Тернополя. Вибірка становила 55 першокласників. З метою вивчення рівня адаптації використали анкету Н. Лусканової, для діагностики навчальної мотивації застосували методику М. Гінзбурга.

Встановили наступні результати: високий рівень адаптації до школи у 18%, середній – 46%, низький – 27%, шкільна дезадаптація – 9% першокласників. Показники початкової мотивації: навчальний мотив – 31% першокласників, зовнішній мотив – 9%, ігровий мотив – 29%, позиційний мотив – 2%, соціальний мотив – 9%, мотивація на оцінку у 20%.

Отже, шкільна дезадаптація першокласника – це явище, сутність якого проявляється в невідповідності соціопсихологічного та психофізіологічного статусу учня до вимог ситуації життєдіяльності, що не дозволяє дитині адаптуватися до умов шкільного середовища. Перспективою подальших досліджень є створення програми психологічного супроводу дезадаптації першокласників.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Амінов Н.А. Діагностика педагогічних здібностей / Н.А. Амінов – М.: Вороніж, 1997. – 38 с.
2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. 4-е изд., перераб. и дополн. / Гуткина Н.И. – СПб.: Питер, 2004. – 208 с.
3. Заваденко Н. Н. Школьная дезадаптация: психоневрологическое и нейропсихологическое исследование / Н. Н. Заваденко, Н. К. Петрухин, А. С. Мангелис и др. // Вопросы психологии. – 1999. – № 4. – С. 21–28.
4. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия / Захаров А. И. – СПб.: Союз, 1998. – 336 с.
5. Лусканова Н.Г. Основные проявления и факторы школьной дезадаптации / Н.Г. Лусканова, И.О. Коробейников // Психология детей с нарушениями и отклонениями в развитии. – СПб.: Питер, 2001. – С. 153–167

*Хомин Л.*

*Науковий керівник – доц. Шпак М. М.*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Постановка проблеми.** Сучасні події визначають поступове сходження Української держави до демократичних відносин, що вимагає виховання у громадян високого почуття обов'язку й відповідальності перед собою та іншими. Виховання такої особистості, що є завданням національної концепції освіти, пов'язано із формуванням адекватних віковим та психологічним особливостям особистості механізмів самоконтролю та емоційної саморегуляції. Розв'язання цієї проблеми у період дорослішання ускладнюється тим, що саме підлітки вирізняються неадекватними психогенними реакціями, дезадаптивними вчинками, нескоординованими формами поведінки, що визначає необхідність вивчення феномену емоційного саморегулювання в перехідному віці.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Проблема психологічних механізмів емоційної саморегуляції особистості постійно актуалізується вченими різних галузей психологічної науки. Так, аспект регуляції поведінки досліджувався як структурний компонент особистості та її діяльності (Л. Виготський, О. Леонтьєв, Б. Ломов, Г. Костюк, С. Рубінштейн). У віковій і педагогічній психології увага дослідників була сконцентрована навколо таких питань саморегуляції, як: сенсомоторна (О. Конопкін, В. Чудновський), вольова (В. Іванніков, В. Селіванов), емоційна (Я. Рейковський, О. Чебикін), мотиваційна (О. Ксенофонтова, А. Файзуллаєв), моральна (Б. Братусь, П. Якобсон), особистісна (К. Абульханова-Славська, І. Чеснокова). У соціальній психології акцент робиться на вивченні механізмів ціннісної саморегуляції (І. Кон, В. Семенов, В. Ядов). Питання активності людини як суб'єкта емоційної регуляції знаходять висвітлення у працях І. Беха, М. Боришевського, В. Каліна, Г. Костюка, В. Котирло, С. Максименка, М. Савчина, О. Чебикіна. Проте комплексний аналіз розвитку цього психологічного феномену у підлітковому віці не знайшов належного відображення, що й зумовило вибір теми дослідження.

**Метою статті** є обґрунтування психологічних особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У повсякденному житті людина постійно стикається з необхідністю керування емоційними станами та пошуку найбільш ефективних способів емоційної регуляції. Не є винятком і підлітки, для яких емоційна саморегуляція забезпечує гармонійність функціонування різних властивостей особистості. При цьому емоції є обов'язковим, значущим фактором, що багаторазово виявляється у внутрішній регуляції різноманітних видів та форм довільної активності підлітка.

Поняття емоційної саморегуляції до цього часу не отримало чіткого визначення в науковій літературі. Так, з одного боку, емоційну регуляцію вчені розглядають як один із рівнів психічної регуляції діяльності, з іншого – як комплекс психічних властивостей, що забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену, опосередковану зміну або подолання актуального емоційного стану.

Л. Аболін визначає емоційну саморегуляцію як складний цілісний процес, що відбувається в єдності раціональних, емоційних і фізіологічних проявів, як сукупність взаємодіючих складних емоційно-пізнавальних ланок, що об'єднуються метою діяльності [1]. За Л. Дикою, саморегуляція є специфічним видом діяльності суб'єкта, яка спрямована на збереження поточного функціонального стану або в разі потреби перетворення його на необхідний для успішного виконання певної професійної діяльності [2]. Емоційну саморегуляцію дослідниця визначає як його самоперетворення засобом впливу на емоційну сферу особистості. О. Саннікова розглядає емоційну регуляцію на поведінковому та діяльнісному рівнях. Останній, якому притаманні сутнісні властивості (усвідомленість, цілеспрямованість, рефлексивність), розглядається саме як емоційна саморегуляція [5].

Слід зазначити, що саморегуляція поведінки у підлітковому віці є інтегративною структурою, яка вміщує інтелектуальні, когнітивні, вольові, емоційні, моральні, властивості та якості. Відповідно «оволодіння саморегуляцією поведінки підлітком дає можливість самостійно приймати рішення, визначати суспільно-значущі цінності, обирати шляхи самоствердження, ставити перед собою цілі й засоби їх досягнення» [3, с. 66]. При цьому головною проблемою є недостатній рівень саморегуляції поведінки підлітків, зумовлений кризою підліткового віку, а негативні зміни в самосвідомості чітко проявляються в манерах поведінки.

Характеризуючи емоційну сферу сучасних підлітків, дослідники (І. Дубровіна, О. Захаров, Г. Крайг, С. Колот, С. Максименко та ін.), перш за все, відзначають, що дітям цього віку властива особлива вразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, депресивних станів, нейротизму, агресії тощо. Особливості емоційності підлітків виявляються також у розширенні патернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри. Якісна структура емоційності підлітка визначається такими емоційними переживаннями, як радість, гумор, гнів, страх, печаль, байдужість [7, с. 39].

Хоча емоційна сфера підлітків характеризується більшою яскравістю, силою, стійкістю, вони частіше відчувають сильні позитивні чи негативні емоції відтак рідше знаходяться в нейтральному стані. Емоції мають тенденцію до «самопідкріплення» (неусвідомлювальне бажання зберегти ту чи іншу емоцію), що свідчить про ригідність емоцій підлітка, їх інертність. У цей період виникає підвищена потреба в емоційній насиченості, у прагненні до гострих відчуттів. Вияв емоцій бурхливий і безпосередній, підлітки часто не можуть стримувати радість, гнів [9, с. 12].

Особливістю емоційного реагування підлітків є порівняно швидке виникнення емоційної напруги. В цей період спостерігаються досить часті та тривалі афективні реакції. Особливістю афекту є повне поглинання ним, своєрідне звуження свідомості, коли емоції блокують інтелектуальний процес при цьому відбувається емоційна розрядка у вигляді їх викиду. В підлітків у кризовий період часто спостерігається «афект неадекватності» – емоційна реакція більшої сили, що пов'язано з протиріччям між низькою самооцінкою підлітка і високим рівнем домагань. Характерні риси цього віку – емоційна чутливість, часта і різка зміна настрою, острах глузувань. Під емоційними розладами розуміють афективні порушення, що створюють труднощі у формуванні адекватного образу світу, активної позиції, емоційної стійкості. Емоційні порушення ведуть до дезадаптації поведінки особистості та її життєдіяльності загалом [4, с. 124].

На думку А. Реана, емоційні труднощі – побічні властивості підліткового віку. Існує загальна закономірність, відповідно до якої з рівнем організації й саморегулювання організму підвищується емоційна чутливість, одночасно зростають і можливості психологічного захисту. Різноманітними стають способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, які викликаються короткочасним роздратуванням, і т.д. Якби доросла людина реагувала на всі подразники з безпосередністю дитини, вона би загинула від емоційної нестійкості – адже коло значущих для неї відносин набагато ширше дитячих [5, с. 269]. Однак, як стверджують Д. Хебб і У. Томпсон, «дорослого рятує розвиток ефективних механізмів внутрішнього гальмування й самоконтролю, а також здатність вибірково реагувати на зовнішні впливи. Стаючи старшою, дитина навчається контролювати й придушувати деякі зовнішні прояви переживань, емоції інтеріоризуються, створюючи внутрішні джерела напруження, і одночасно диференціюються» [10, с. 126].

Особливості низької емоційної саморегуляції беруть початок в емоційних розладах підлітків: депресії, страху, тривожності, агресивності, стресу, які мають негативний відтінок. Усі ці порушення супроводяться емоційною нестабільністю, болісними, важкими негативними емоційними переживаннями. Підліток відчуває незадоволеність своїм життям, вважаючи його безрезультативним. Ці причини зумовлюють емоційні відхилення і порушення у підлітків та зниженню емоційної саморегуляції.

Період підліткової кризи додає емоційним розладам особливе забарвлення. Різні патологічні симптоми в цей час мають специфічну динаміку, пов'язану з прискоренням і спотворенням протікання психічних процесів. Емоційні порушення також можуть мати атипові риси у вигляді слабкої

вираженості, «непомітності», прихованості симптомів. Замість пригніченого настрою і скарг на печаль виникають соматоневрологічні симптоми (запаморочення, болі в серці й інших частинах тіла), відхилення в соціальній поведінці [10, с. 152].

Формування емоційної саморегуляції підлітків може бути успішним за умови врахування психологічних особливостей цього вікового періоду. Серед них: негативна або несформована Я-концепція; низька витривалість до труднощів; підвищений егоцентризм; схильність до опору, протесту, неприйняття виховних авторитетів; незрілість моральних переконань; тяжіння до невідомого, ризикованого; криза самоідентифікації; деперсоналізація у сприйнятті себе і навколишнього світу; амбівалентність характеру; загострене тяжіння до дорослішання; прагнення до незалежності та відриву від сім'ї; гіпертрофовані поведінкові реакції: емансипація, об'єднання у неформальні групи тощо.

**Висновки.** Отже, розвиток психологічних механізмів емоційної саморегуляції необхідно найбільш інтенсивно здійснювати саме у підлітковому віці. Лише саморегуляція забезпечує підлітку можливість критичної оцінки й контролю емоційних переживань, довільної регуляції емоцій, здатності керувати власними діями, вчинками й поведінкою в цілому. Генезис психологічних механізмів емоційної саморегуляції дитини підліткового віку слід розглядати в тісному взаємозв'язку з аналізом мотиваційних складових її поведінки: смислових переживань, провідних потреб і цінностей, установок, що в комплексі характеризують систему суб'єктивно значущого для особистості емоційного ставлення до різних явищ суспільного життя, інших людей, самої себе.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в необхідності емпіричного вивчення психологічних особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Аболин Л. М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения / Л. М. Аболин // Вопросы психологии. – 1989. – №4. – С. 142–149.
2. Дикая Л. Особенности и эффективность разных форм психической саморегуляции в экстремальных условиях деятельности / Л. Дикая, В. Семькин // Эмоциональная регуляция учебной деятельности / под ред. А. Чебыкина. – М. : [Б.и.], 1987. – С. 15–24.
3. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – Серія : Психологія. – Харків : ХНПУ, 2010. – Вип. 35. – С. 66–77.
4. Зейгарник Б. В. Саморегуляция поведения в норме и патологии / Зейгарник Б. В., Холмогорова А. Б., Мазур Е. С. // Психологический журнал. – 1989. – № 2. – С. 121–132.
5. Капитоненко Н. В. Эмоциональная регуляция поведения : области изучения, компоненты и функции / Н. В. Капитоненко // Психологическая наука и образование. – 2007. – №5. – С. 267–274.
6. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т. В. Кириченко. – К., 2001. – 20 с.
7. Конопкин О. А. Участие эмоций в осознанной регуляции целенаправленной активности человека / О. А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 38–48.
8. Наумчик Н. В. К проблеме психической саморегуляции личности / Н.В. Наумчик // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 1. – С. 57–60.
9. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук / І.Г.Павлова. – Одеса, 2005. – 19 с.
10. Реана. А. А. Психология подростка : полное руководство / под ред.– СПб. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2003.– 432с.
11. Чунихина Л. В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л. В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 5. – С. 27–29.

*Терлюк Л.*

*Науковий керівник – доц. Сіткар В. І.*

## ОСОБЛИВОСТІ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

**Постановка проблеми.** Результати щорічних статистичних досліджень, отриманих різними громадськими та науковими організаціями, аргументовано свідчать про актуальність досліджень проблеми суїцидальної поведінки, в тому числі і в дитячо-підлітковому віці. В той же час, проблема детермінації суїцидальної та антисуїцидальної поведінки, що визначає зміст діяльності з профілактики підліткового суїциду характеризується недостатністю теоретичної та практичної розробки [1]. Аналіз психолого-педагогічної літератури, вивчення досвіду практики розв'язання проблеми самогубства серед підлітків, свідчить про те, що лише через розуміння причин та мотивів які штовхають на самогубство, можлива правильна побудова засобів запобігання суїциду. Проте, нажаль, багато питань теоретичного характеру лишаються на сьогодні недостатньо розробленими та скомпонованими, про що свідчить тенденція до збільшення кількості осіб, які покінчили життя самогубством, особливо серед підлітків та молоді.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Особливої актуальності набуває проблема суїцидальної поведінки в підлітковому віці. Про загострену екзистенційно важливу для соціогенезу людства актуальність