

Березовська Л. І. кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

Бекар М. Я. магістрант спеціальності 053 «Психологія»,
Національний університет «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0009-0004-7197-8388>

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ У МОЛОДІ: ЕМПІРИЧНИЙ РАКУРС

У статті представлено теоретичний аналіз поняття саморегуляції особистості та міжособистісних стосунків. Емпірично досліджено прояв саморегуляції у молоді та її взаємозв'язки з міжособистісними стосунками. Описано прояв у молоді саморегуляції, емоційного інтелекту, емоційних бар'єрів у спілкуванні, різних типів міжособистісних стосунків. А також проаналізовано визначені кореляційні зв'язки між саморегуляцією та емоційними бар'єрами, міжособистісними відносинами.

Ключові слова: саморегуляція; міжособистісні стосунки; емоційний інтелект; емоційні бар'єри; молодь.

Вступ. Особистість живе та розвивається у соціумі, який наповнений багатограними стосунками між людьми як одного віку, так і різного. Взаємостосунки формуються у ході комунікації, яка займає значну частину життя особистості. Саморегуляція у свою чергу є значною частиною комунікації. У ході саморегуляції емоційних станів людина здатна побудувати задовільні взаємостосунки, які включають в себе вміння розуміти власний емоційну реакцію на обставини зовнішнього та внутрішнього світу людини. Саморегуляція включає в себе вольову, емоційну, поведінкову сфери життя. Стосунки між людьми формуються за допомогою цих сфер життя. Саморегуляція особистості відбувається в ті способи, які особистість освоює з перших років життя. Саме в первинних стосунках, в досвіді взаємодії з важливими дорослими, відбувається розвиток саморегуляції, яка є компонентом емоційного інтелекту. Саморегуляція впливає на формування стосунків як таких, що дозволяють задовольнити потреби. Здатність якомога краще зрозуміти актуальний стан, причини емоційного переживання та вираження у ході комунікації своїх потреб збільшує можливість порозумітись та задовольнити потреби одне одного. Така комунікація збільшує рівень задовільності стосунками адже зменшує негативні емоційні переживання в особистості, в тому числі й у молоді. У даний період відбувається перехід до самостійного життя і саме актуалізується сфера самовизначення та самореалізацію в

соціальному житті. Ми вважаємо, що на формування задовільних взаємостосунків в молоді впливає рівень саморегуляції.

Метою статті здійснення теоретичного розгляду та емпіричного дослідження прояву саморегуляції та міжособистісних стосунків у молоді.

Теоретичне підґрунтя. Саморегуляція особистості є динамічним утворенням, а формування та розвиток саморегуляції зумовлений чинниками внутрішнього (темперамент) і зовнішнього (середовище та пережитий досвід) порядку. Темперамент в свою чергу є біологічно зумовленою, стійкою вродженою властивістю людини, що впливає на реакцію людини на інших людей. Саморегуляція існує як на свідомому, так і на несвідомому рівні. Здатність контролювати власні емоції отримало в психології назву саморегуляція, проте термін вміщує і інші процеси: 1) на основі передбачення здійснення діяльності, по-іншому – програмування діяльності (н-д: передбачаючи дощову погоду, людина бере парасольку, перш ніж вийти з будинку); 2) контроль людиною своїх емоцій, почуттів, переживань (роздуми над своїм емоційним станом перед прийняттям рішень); 3) цілеспрямоване, свідоме формування способу дій в різних ситуаціях (розуміючи свою потребу у чіткому формуванні наступних дій, для задоволення потреб, наприклад задовольнити жагу, наливши воду в склянку, та попивши з неї); 4) «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини (стримування бажання виражати агресію у деструктивний спосіб); 5) взаємодія бажаної

та соціально-прийнятої поведінки індивіда (інший спосіб донесення своєї думки, як такий що не принизить почуття та гідність іншої людини) [1].

Саморегуляція є частиною емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект розуміється як здатність розуміти, усвідомлювати та управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками й поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також як вміння розуміти емоційні стани інших людей, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати. Психологи зазначають, що емоції здатні ставати на заваді процесові мислення, інформація затримується і завдання важко завершити. Це відбувається через сильні сигнали таких емоцій як: страх, злість, тощо [2].

Постійні стреси у дитячому віці можуть стати причиною відставання в розвитку, а також перешкоджати навчанню. Такі відхилення можна побачити через часте занепокоєння дитини, а також через імпульсивні дії. У дорослому віці можуть виникнути проблеми з алкоголем або законом, агресією. Спільним є порушення імпульс-контролю, що негативно впливає на взаємостосунки через дії чи слова які явно чи приховано, деструктивно впливають на взаємостосунки. Отже, у людини, з раннього віку закріплюється досвід, небезпеки, який є неусвідомлюваним, і який впливає на емоції, думки та поведінку у ситуаціях підвищеного стресу [3].

Один із засновників теорії емоційного інтелекту П. Саловей вирізнив п'ять базових складових емоційного інтелекту:

1) Усвідомлювати свої емоції (самопізнання), тобто могли назвати те, що ми відчуваємо, ідентифікація свого емоційного стану, настрою. Вміння помічати свої емоції дозволяє краще пізнати нас самих, чому ті чи інші емоції виникають в певний момент, про що вони сигналізують, яка їхня функція в конкретний момент. Люди, котрі краще розуміють свої почуття, приймають швидкі рішення, менше вагаються, готові чути свої істинні потреби і бажання, легше досягають бажаного.

2) Управляти своїми емоціями (саморегуляція) – тобто володіти собою в певних ситуаціях, вміти при потребі визначити рамки свого впливу, заспокоїти себе, справитися з тривогою чи гнівом. Таке вміння розвиває адаптивність і

стресостійкість, що дозволяє простіше проживати життєві виклики, труднощі.

3) Самомотивація – вміння управляти власними імпульсами, тобто при потребі, відкладати задоволення і приборкувати моментні бажання, щоб досягнути більшого в майбутньому. Це вміння самостійно себе надихати, знаходити особисті сенси, ставити досяжні цілі і поступово рухатися до їхньої реалізації.

4) Емпатія, розпізнавання емоцій інших людей – здатність враховувати почуття інших людей при прийнятті рішень, вміння слухати і чути, дивитися і бачити емоційні стани, потреби інших людей. Таке вміння дозволяє ефективно впливати на команди, управляти персоналом, співпереживати і підтримувати.

5) Управління стосунками (соціальні навички) – побудова здорових стосунків, вміння зацікавити людей, привабити їх на свою сторону, працювати в команді, вирішувати конфлікти, бачити сильні сторони людей і допомагати їм у реалізації цілей і планів, вміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, прийняти різні точки зору, знайти спільні точки дотику, вміння будувати довготривалі, здорові стосунки в парі [4].

Зв'язок саморегуляції та формування взаємостосунків розглядається у площині теорії прив'язаності. У 40-хх роках 20 століття, Дж. Боулбі працюючи з дітьми які перебували у дитячому будинку, помітив закономірність, що вихованці часто страждають від неспроможності встановлювати тривалі надійні стосунки. І він припустив що причиною цих порушень є відсутність матері, або іншого, постійного опікуна певний проміжок часу в ранньому дитинстві. Тобто у середовищі адаптації раннього віку формується певна прив'язаність, яка впливає на формування взаємостосунків – дружніх, робочих, близьких, романтичних. Задоволеність потреби у турботі, безпеці, середовищі які забезпечує матір, відіграє фундаментальну роль, в якому людина формує відчуття безпеки, власної цінності, довіри та афективної саморегуляції. Існують такі типи прив'язаності: надійна – впевненість що нам прийдуть на допомогу коли це буде потрібно, тривожно-амбівалентна – характеризується відчуттям що нас покинуть або покинули у незвичній ситуації; унікаюча – відсутність

Питання психології

вербалізації емоційного стану, відчуття небезпеки при формуванні залежності від людей; дезорганізована – імпульсивна поведінка, низький рівень саморегуляції, також можлива девіантна поведінка; Лише надійний тип прив'язаності, який характеризується відчуття безпеки, можливістю розуміти та говорити про власні потреби, пошуком людей з якими можна сформуванати надійні, безпечні стосунки [5].

В юнацькому віці відбувається зростання сили Его, тобто здатність проявляти свою індивідуальність. У цей період проявляється вирішення страху втрати свого Его, який часто присутній у стосунку з особистістю чи групою. Міжособистісні стосунки в даному періоді мають тенденції до розширення комунікації, збільшення соціальних зв'язків та тенденцію до відокремленості, розширені індивідуальності.

Важливим процесом у період юності є зменшення впливу авторитету батьків, а також залежності від них. Також юнацький вік характерний пошуком місця у суспільстві, вибором професії, романтичних стосунків. Згідно Е. Еріксоном важливі завдання, які стоять перед молоддю – знаходження своєї гендерної, соціальної ролі, самовизначеність. Так формується Его ідентичність [6].

Найбільш вагомими доробками щодо розкриття питань взаємостосунків та задовільних взаємостосунків в молоді міститься в наступних дослідженнях: термінологічний аналіз поняття «прив'язаність» як соціально-психологічної категорії (Є. Підчасов) [5], самоаналіз емоційних переживань як вияв емоційної компетентності особистості (Т. Кириленко) [8], концепція індивідуального стилю саморегуляції як засобу підвищення соціально-психологічної адаптації (Н. Мангер) [1].

Методи дослідження. Дослідження організоване на основі застосування комплексу теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи: теоретичний аналіз проблеми саморегуляції та міжособистісних стосунків, узагальнення.

Емпіричні методи: для визначення саморегуляції застосовано методика «діагностика емоційного інтелекту» Н. Холл, в адаптації П.А. Козляковського [9], особливості стосунків за методикою діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, адаптація А.М. Шевенко [10], та опитувальником міжособистісних відносин В. Шутца [11], для дослідження прояву емоційних бар'єрів у процесі спілкуванні методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойко [12].

Методи математичної статистики: статистичне оброблення результатів виконано за допомогою статистичної програми IBM SPSS Statistics-23, представлено описові статистики та кореляційний аналіз [13].

Результати і обговорення. Для визначення особливостей прояву саморегуляції та її взаємозв'язку з міжособистісними стосунками проведено опитування за допомогою Google-forms. В дослідженні взяло участь 30 респондентів, їхній вік: 19-26 років. Статевий склад групи складав 73,3% жінки та 26,7% чоловіки. За допомогою анкетування визначено, що 66,7% опитаних задоволені міжособистісними стосунками, інші (33,3%) є не задоволеними ними.

У групі досліджуваних за методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холл виявлено в основному низький рівень емоційного інтелекту. Результати представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Прояв емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект	Рівні		
	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Емоційна обізнаність	76,7	20	3,3
Управління своїми емоціями	90	10	0
Саморегуляція	63,3	36,7	0
Емпатія	40	50	10
Розпізнавання чужих емоцій	66,7	26,7	6,7

Як зазначено у таблиці 1 найгірше опитуванні керують своїми емоціями: 90% досліджуваних виявляють низький рівень.

Щодо емоційної обізнаності, то ситуація є дуже схожою: 76,7% виявляють низький рівень. В той же час також більше половини

Питання психології

63,3% погано регулюють свій емоційний стан, тобто мають низький рівень. Такими ж результатами представлена шкала «розпізнавання чужих емоцій», що свідчить про низький рівень саморегуляції. Щодо емпатії, то у половини визначено середній рівень емпатії. Тобто, група досліджуваних має достатньо низький рівень саморегуляції. Для молодого людини важливими є як розуміння своїх емоцій, так і розпізнавання

емоцій інших людей, а також важливою є така риса як емпатія, яка дає можливість краще будувати міжособистісні стосунки. Очевидно, досліджувані рефлексують, вчаться розпізнавати свої та чужі емоції і не впевнені у правильності визначення їх.

Розподіл досліджуваних за рівнем прояву міжособистісних відносин за методикою Т. Лірі представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Типи міжособистісних відносин (за методикою Т. Лірі).

Типи відносин	Рівні			
	Низький, %	Помірний, %	Високий, %	Екстремальний, %
Егоїстичний	16,7	50	20	13,3
Агресивний	13,3	50	26,7	10
Підозрілий	3,3	60	26,7	10
Підлеглий	13,3	46,7	30	10
Залежний	20	40	33,3	6,7
Доброзичливий	3,3	56,7	23,3	16,7
Альтруїстичний	10	46,7	26,7	16,7
Авторитарний	0	33,3	50	16,7

Згідно з отриманими даними щодо прояву міжособистісних відносин (табл. 2) половина вибірки має помірний рівень прояву за шкалами таких типів, як: «егоїстичність» та «агресивність»; 60% опитаних мають зазначений рівень за шкалою «підозрілий»; від 46,7% до 56,7% за шкалами «підлеглий», «доброзичливий» та «альтруїстичний»; 40% - за шкалою «залежний» та 33% - за шкалою «авторитарний». Щодо високого рівня, то майже за всіма шкалами опитаних виявилось від 20% до 30%, за шкалою «авторитарний» серед досліджуваних визначено 50% з високим рівнем прояву. Щодо

екстремального рівня прояву, то серед досліджуваних таких є від 6,7% до 16,7%. Для міжособистісної взаємодії важливим є як агресивність, підозрілість так і доброзичливість, адже це сприяє адаптації до різних ситуацій в соціумі. Біля половини учасники дослідження мають більшою мірою тенденцію до лідерства, схильність домінувати, що може заважати у близьких стосунках та може допомагати і підтримувати у робочих стосунках.

Розподіл досліджуваних за рівнем прояву міжособистісних відносин за опитувальником В. Шутца представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Міжособистісні відносини (за опитувальником В. Шутца).

Шкали	Рівні				
	Екстремально низький, %	Низький, %	Межовий, %	Високий, %	Екстремально високий, %
Ie	0	26,7	53,3	13,3	6,7
Iy	10	40	30	10	10
Се	16,7	43,3	30	10	0
Sy	6,7	16,7	23,3	36,7	16,7
Ae	3,3	3,3	20	36,7	36,7
Ay	13,3	43,3	40	3,3	0

Примітка: Ie – тенденція перебувати серед інших людей, Iy – бажання бути цікавим для інших людей, Се – тенденція контролювати відносини з іншими, Sy – тенденція підкорятися іншим під час спілкування, Ae – тенденція встановлювати близькі контакти з іншими, Ay – бажання індивіда, щоб інші люди встановлювали з ним глибокі емоційні стосунки.

Як зазначено (табл. 3) 53,3% респондентів відчувають себе добре серед людей, та мають схильність шукати спілкування. Щодо бажання бути більш цікавим то, 40% опитуваних, мають бажання

на низькому рівні. В той же час, 43,3% опитуваних мають низький рівень контролю відносин з іншими. Тенденція встановлювати близький контакт різниться інтенсивністю, по 36,7% опитаних на високому та

Питання психології

екстремально високому рівні. Бажання індивіда, щоб з ним встановлювали глибокі емоційні стосунки, у 43,3% виявляється на низькому рівні. Для молоді у даному віковому періоді важливим є пошук свого місця в соціумі, створення сім'ї, дружніх стосунків. Опитувані більшою мірою мають тенденцію створювати контакт, та рефлексують над способом поведінки у соціумі, характерним для половини

учасників є меншою мірою виражено бажання бути цікавим для інших чи щоб інші встановлювали близький контакт.

Щодо прояву у досліджуваних емоційних бар'єрів, які заважають їм у спілкуванні, то вони визначено за методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойко та надано в таблиці 4.

Таблиця 4

Емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні.

Емоційні бар'єри	Рівні	
	Низький, %	Високий, %
Невміння керувати емоціями	63,3	36,7
Неадекватний прояв емоцій	56,6	43,4
Негнучкість, невиразність емоцій	60	40
Домінування негативних емоцій	56,6	43,4
	83,3	16,7

Як зазначено у таблиці 4 можемо виділити невміння керувати емоціями, що у 63,3% є на низькому рівні. Також негнучкість, невиразність емоцій у 60% є на низькому рівні, в той же час 40 % мають високий рівень інтенсивності цього бар'єру. Небажання зближатись з іншими у більшості респондентів є на низькому рівні. Емоційні бар'єри часто є перешкодою у взаємовідносинах, заважають порозумінню та кооперації. Очевидно що опитувані мають підвищений інтерес до зближення з іншими. Емоційні бар'єри серед опитаних впливають на спілкування проте не на критичному рівні.

Ми припустили, що респонденти які декларують задоволеність відносинами з іншими та ті хто декларує незадоволеність відносинами відрізняються за проявом емоційного інтелекту, емоційних бар'єрів, ставленням до інших людей. За критерієм

Шапіро-Уїлка було визначено, що розподіл даних у нашій вибірці є ненормальним. Для визначення зазначених відмінностей було застосовано непараметричний статистичний критерій Манна-Уїтні. В результаті на статистично значимому рівні визначено відмінності за шкалами: емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія, розпізнання емоцій інших людей, тенденція підкорятися іншим під час спілкування, альтруїстичний тип спілкування.

Ми припустили, що емоційний інтелект, до якого входить саморегуляція, впливає на задоволеність взаємостосунками, тобто чим вищий рівень саморегуляції, та емоційного інтелекту в цілому, тим рівень задоволеності є вищим. Кореляційний аналіз здійснено за допомогою коефіцієнту τ_{b} Кендалла. Результати кореляційного аналізу представлено у таблиці 5.

Таблиця 5

Кореляційний аналіз.

Шкали	Саморегуляція	
	R	P
Небажання зближатись на емоційній основі	0,300	0,038
Тенденція підкорятися іншим під час спілкування	-0,353	0,010
Бажання індивіда, щоб інші люди встановлювали з ним глибокі емоційні стосунки	0,271	0,048

Отже, виявлено позитивні кореляційні пов'язаності між саморегуляцією та небажанням зближатись на емоційній основі. При середньому рівні саморегуляції показники небажання зближатись були високі. Це можна пояснити тим що індивідові якому не подобається бути серед людей має вищий рівень саморегуляції, ніж

той якому подобається бути серед людей, це означає що люди яким подобається серед людей не мають потребу розвивати саморегуляцію, саме тому вона залишається на низькому рівні. Небажання зближуватись спонукає особистість до саморегуляції. Існує обернений кореляційний зв'язок між рівнем саморегуляції та потребою включення,

Питання психології

тенденцією підкорятися іншим під час спілкування. При середньому рівні саморегуляції, показники включення були низькими, це означає що індивід має схильність уникати людей та не бути під тиском у процесі спілкування. При середньому рівні саморегуляції, рівень за шкалою контроль є високим, комунікація з людьми викликає потребу контролювати розмову, що може говорити про незадоволеність розмовою, бажанням змінити тему, чи тримати дистанцію до співрозмовника. В той же час спостерігається пряма взаємозалежність між саморегуляцією та бажанням індивіда, щоб інші люди встановлювали з ним глибокі емоційні стосунки. Що свідчить про те, що із підвищенням вміння регулювати свою поведінку буде більшою потреба у встановленні глибоких емоційних стосунків.

Отже, саморегуляція має вищий рівень у тих хто не має бажання контакту, або ж має бажання вести розмову. Отже, саморегуляція впливає на задоволеність стосунками.

Висновки. Саморегуляція та стосунки – це дві важливі складові успішного життя. Саморегуляція означає здатність контролювати свої емоції, дії та думки. Це важливо, оскільки допомагає уникнути негативних наслідків, вирішувати проблеми та досягати мети. Стосунки, у свою чергу, відіграють велику роль у нашому житті, та при спілкуванні з друзями, колегами, близькими ми використовуємо саморегуляцію для вирішення складних питань, конфліктів, що зміцнює стосунки. Саморегуляція розвивається в продовж життя та є значною частиною міжособистісних стосунків. У молоді саморегуляція допомагає у взаємовідносинах на роботі, в суспільстві та вдома.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні чинників формування механізмів емоційної саморегуляції при підвищеному рівні стресу, що може стати основою для формування стратегії розвитку емоційного регулювання у кризових ситуаціях.

Список використаних джерел

1. Мангер Н. (2022) Концепція індивідуального стилю саморегуляції як засобу підвищення соціально-психологічної адаптації. // Матеріали ХХІІ Міжнародної науково-практичної конференції. "Політ. Сучасні проблеми науки». Секція: Управління та адміністрування в авіаційній галузі. (м. Київ, 13 трав. 2022 р.). Київ : Національний авіаційний університет. С. 54-57
2. Гринців М.В. (2014) Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. // Збірник наукових праць «Психологічні науки», Том 2. №10 (91). С. 84–88.
3. Мироненко, О.І., Рослюк С.В., Мироненко Д.О. (2009) Імпульсивність, агресія і делінквентність. // Медицина світу. Обмежена осудність: психіатричні, психотерапевтичні, психологічні та правові аспекти. Спеціальний випуск: психіатрія. С. 29-33.
4. Буркало Н.І. (2019) Психологічні особливості емоційного інтелекту. // Психологічний часопис. Т. 5, № 7. С. 34-49.
5. Підчасов Є.В., Галушко С.М. (2018) Термінологічний аналіз поняття «прив'язаність» як соціально-психологічної категорії. // Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали наук.-практ. конф. (каталог психотехнологій ; тези доп.), Харків, 27 жовт. 2018. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків : Діса плюс,. Ч. 2. С. 246–250.
6. Козляковський П.А. (2004) Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. 2-ге вид., доп. і переробл. Т. II. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 101 с.
7. Самоідентифікація особистості: філософський аналіз (2018) : монографія. / Г.Ф. Хоружий, Л.О. Боровська, Ю.І. Кулагін, М.В. Ліпін ; за заг. ред. Г.Ф. Хоружого. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т. 192 с.
8. Кириленко Т. С., Льошенко О.А. (2013) Самоаналіз емоційних переживань як вияв емоційної компетентності особистості. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Вип.18. С. 146–152.
9. Широн Ю. О. (2022) Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідація та адаптація // Галицький економічний вісник. Т. : ТНТУ, Том 74. № 1. С. 141-151.
10. Методика діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. – URL: https://lib.iitta.gov.ua/705891/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC_%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf

11. Опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца. – URL: http://www.ni.biz.ua/1/1_5/1_52468_oproshnik-mezhlichnostnih-otnosheniy-shuttsa.html
12. Опис та адаптація опитувальника «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні В.В. Бойко». – URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-emocijnih-bareriv-v-mizsobistisnomu-spilkuванні-v-v-bojko-23371.html>
13. Оришин-Буждиган Л.С. (2018) Математичні методи у психології: практичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 180 с.

References

1. Manher N. (2022) Kontsepsiia individualnogo stiliu samorehuliatcii yak zasobu pidvyschennia sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii. [The concept of individual style of self-regulation as a means of increasing social and psychological adaptation]. // Materialy KhKhII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. «Polit. Suchasni problemy nauky». Sektsiia: "Upravlinnia ta administruvannia v aviatsiinii haluzi. (m. Kyiv, 13 trav. 2022 r.). Kyiv : Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. S. 54-57. (in Ukrainian)
2. Hryntsiiv M. V. (2014) Rol emotsii u rozvytku zdatnosti do samorehuliatcii. [The role of emotions in the development of the ability to self-regulate] // Zbirnyk naukovykh prats «Psykholohichni nauky», Tom 2. №10 (91). С. 84–88. (in Ukrainian)
3. Myronenko, O.I., Rosliuk S.V., Myronenko D.O. (2009) Impulsiivnist, ahresiiia i delinkventnist. [Impulsivity, aggression and delinquency.] Medytsyna svitu. // Obmezheniia osudnist: psykhiatrychni, psykhoterapevtychni, psykholohichni ta pravovi aspekty. Spetsialnyi vypusk: psykhiatriia. S. 29-33. (in Ukrainian)
4. Burkalo N.I. (2019) Psykholohichni osoblyvosti emotsiinoho intelektu. [Psychological features of emotional intelligence] // Psykholohichni chasopys. T. 5, № 7. S. 34-49. (in Ukrainian)
5. Pidchasov Ye.V., Halushko S.M. (2018) Terminolohichni analiz poniattia «pryviazanist» yak sotsialno-psykholohichnoi katehorii. [Terminological analysis of the concept of "attachment" as a socio-psychological category] // Kharkivskiy osinniy marafon psykhotekhnolohii : materialy nauk.-prakt. konf. (kataloh psykhotekhnolohii ; tezy dop.), Kharkiv, 27 zhovt. 2018. / Kharkiv. nats. ped. un-t im. H. S. Skovorody. Kharkiv : Disa plius., Ch. 2. S. 246–250. (in Ukrainian)
6. Kozliakovskiy P.A. (2004) Zahalna psykholohiia. [General Psychology]: Navch. posibnyk: V 2 t. 2-he vyd., dop. i pererobl. T. II. Mykolaiv: Vyd-vo MDHU im. P. Mohyly, 101 s. (in Ukrainian)
7. Samoidentyfikatsiia osobystosti: filosofskiy analiz. (2018) [Self-identification of the individual: a philosophical analysis] : monohrafiia / H.F. Khoruzhyy, L.O. Borovska, Yu.I. Kulahin, M.V. Lipin ; za zah. red. H.F. Khoruzhoho. Kyiv : Kyiv. nats. torh.-ekon. un-t. 192 s. (in Ukrainian)
8. Kyrylenko T. S., Loshenko O.A. (2013) Samoanaliz emotsiinykh perezhuvan yak vyjav emotsiinoi kompetentnosti osobystosti. [Self-analysis of emotional experiences as a manifestation of a person's emotional competence] // Aktualni problemy sotsiologii, psykholohii, pedahohiky. Vyp.18. S. 146–152. (in Ukrainian)
9. Shyron Yu. O. (2022) Test emotsiinoho intelektu MSCEIT: opys, validyzatsiia ta adaptatsiia [The MSCEIT Emotional Intelligence Test: Description, Validation, and Adaptation] // Halytskyi ekonomichnyi visnyk. T. : TNTU, Tom 74. № 1. S.141-151. (in Ukrainian)
10. Metodyka diahnozyky mizhosobystisnykh stosunkiv T. Liri. [The method of diagnosing interpersonal relations T. Liri.] – URL: https://lib.iitta.gov.ua/705891/1/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC_%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf
11. Opytuvalnyk mizhosobystisnykh vidnosyn V. Shutts. [Questionnaire of interpersonal relations V. Schutz.] – URL: http://www.ni.biz.ua/1/1_5/1_52468_oproshnik-mezhlichnostnih-otnosheniy-shuttsa.html (in Ukrainian)
12. Opys ta adaptatsiia opytuvalnyka «Diahnozyka emotsiinykh barieriv u mizhosobystisnomu spilkuванні V.V. Boiko» [Description and adaptation of the questionnaire "Diagnostics of emotional barriers in interpersonal communication V.V. Boyko"] - URL: <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-emocijnih-bareriv-v-mizsobistisnomu-spilkuванні-v-v-bojko-23371.html> (in Ukrainian)
13. Oryshchyn-Buzhdyhan L.S. (2018) Matematychni metody u psykholohii. [Mathematical methods in psychology]: praktychnyi posibnyk. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 180 s. (in Ukrainian)

Summary

Berezovska L. I. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor, Lviv Polytechnic National University
Bekar M. Y. master's student, specialty 053 "Psychology"
Lviv Polytechnic National University

**SELF-REGULATION AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN YOUTH: AN
EMPIRICAL PERSPECTIVE**

Abstract. The article presents a theoretical analysis of the concept of self-regulation of personality and interpersonal relations. The manifestation of self-regulation in young people and its interrelationships with interpersonal relationships were empirically investigated. The manifestation of self-regulation, emotional intelligence, emotional barriers in communication, various types of interpersonal relationships in young people is described. And the determined correlations between self-regulation and emotional barriers, interpersonal relations were also analyzed.

The purpose of the article. The manifestation of self-regulation in young people and its relationship with interpersonal relationships are theoretically and empirically investigated.

Methods. Theoretical methods are applied: theoretical analysis of self-regulation phenomena and relationships; empirical methods: research methodology "diagnosis of emotional intelligence" by N. Hall, adapted by P.A. Kozlyakovsky, method of diagnosing interpersonal relations by T. Leary, adaptation by A.M. Shevenko, the method "Diagnostics of emotional barriers in interpersonal communication" by V. Boyko, questionnaire of interpersonal relations by V. Schutz; methods of mathematical statistics: descriptive statistics, correlation analysis.

The results. The phenomena of self-regulation and relationships, as well as the peculiarities of youth progress, are analyzed. An analysis of the relationship between self-regulation and interpersonal relationships is presented, which follows from childhood, where parents or guardians help to learn ways to respond to stress, emotional experiences, the surrounding world, and build relationships. An empirical study was conducted, the results of which determined the manifestation of self-regulation and its relationship with interpersonal relationships among young people. The subjects are characterized by a desire to establish a close emotional contact, but they want someone else to initiate the establishment of a deep emotional contact.

Scientific novelty. It is shown how self-regulation and relationships are connected in the form of a tendency to build relationships.

Practical meaning. The obtained results of the theoretical and empirical analysis can be the basis for the development of recommendations for the progress of self-regulation in young people and the establishment of interpersonal relationships.

Conclusions and prospects for further scientific research.

Self-regulation and relationships are two important components of a successful life. Self-regulation refers to the ability to control one's emotions, actions, and thoughts. This is important because it helps to avoid negative consequences, solve problems and achieve the goal. Relationships, in turn, play a big role in our lives, and when communicating with friends, colleagues, and loved ones, we use self-regulation to solve difficult issues and conflicts, which strengthens relationships. We see the prospect of further research in the study of the factors of formation of mechanisms of emotional self-regulation at an increased level of stress, which can become the basis for the formation of a strategy for the progress of emotional regulation in crisis situations.

Key words: self-regulation; interpersonal relationships; emotional intelligence; emotional barriers; youth.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 04.08.23.