

UDC 159.942  
DOI: 10.52534/msu-pp.6(1).2020.175-181

**Olha M. Palamarchuk\***, **Yuliia A. Korotsinska**

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University  
21100, 32 Ostrozkyi Str., Vinnitsia, Ukraine

## Technologies for the Development of Emotional Self-Regulation in Young People

### Article's History:

Received: 12.02.2020

Revised: 14.03.2020

Accepted: 18.04.2020

### Suggested Citation:

Palamarchuk, O.M., & Korotsinska, Yu.A. (2020). Technologies for the development of emotional self-regulation in young people. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 6(1), 175-181.

**Abstract.** Modern technologies of emotional self-regulation are focused on solving the problems of individual manifestations of emotions, in accordance with which the issue of systematic research and ordering the processes of emotion regulation in adolescence, in particular, is updated. The aim of the study is to determine the basic principles of developing emotional self-regulation of young people in the context of Ukrainian and foreign research in accordance with the principles of consistency and integrity. Research was made possible by the use of general research methods, in particular analysis and systematisation. In the course of the research, key scientific works in the field of psychology and psychotherapy on the topic of emotional self-regulation were analysed. The special influence of the emotional state on the personality of adolescence with its subsequent transfer to professional activity is confirmed. The concept of "regulation of emotions" is defined. The authors consider the basic principles of classification of ways of regulating emotions. It is determined that the method of self-regulation of emotions in adolescence should be considered from the standpoint of key areas of personality, including motivational-need, cognitive, emotional-characterological, regulatory-behavioural and value-emotional. A comprehensive system of influence on the establishment and further development of emotional self-regulation of a young person is suggested, consisting of six activities, namely, passing trainings, performing independent work, organising systematic meetings of curators with participants, holding educational events with specialists in certain areas, and the "peer-to-peer" format, and conducting lectures for teachers to enhance their skills in monitoring the psychological state of students. The value of scientific work lies in providing a systematic set of methodological measures for the development of emotional regulation in young people, which will contribute to practical coverage of the chosen problem

**Keywords:** emotional intelligence, emotional competence, emotional stability, emotional maturity, self-regulation, youth

\*Corresponding author

Ольга Миколаївна Паламарчук, Юлія Анатоліївна Короцінська

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
21100, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, Україна

## Технології розвитку емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку

**Анотація.** Сучасні технології емоційної саморегуляції орієнтовані на вирішення проблематики окремих проявів емоцій, відповідно до чого актуалізується питання системного дослідження й упорядкування процесів регуляції емоцій в юнацькому віці зокрема. Метою дослідження є визначення основних принципів розвитку емоційної саморегуляції осіб юнацького віку в контексті українських і зарубіжних досліджень відповідно до принципів системності та цілісності. Наукову розвідку уможливило використання загальнонаукових методів дослідження, зокрема аналізу та систематизації. У процесі дослідження було проаналізовано ключові наукові праці у сфері психології та психотерапії з теми емоційної саморегуляції. Підтверджено особливий вплив емоційного стану на особистість юнацького віку з подальшим його перенесенням на професійну діяльність. Надано визначення поняттю «регуляція емоцій». Авторами розглянуто основні принципи класифікації способів регуляції емоцій. Визначено, що методику саморегуляції емоцій в юнацькому віці доцільно розглядати з погляду на ключові сфери особистості, серед яких мотиваційно-потребова, когнітивна, емоційно-характерологічна, регулятивно-поведінкова та ціннісно-емоційна. Запропоновано комплексну систему впливу на становлення й подальший розвиток емоційної саморегуляції особистості юнацького віку, що складається з шести заходів, а саме проходження тренінгів, виконання самостійної роботи, влаштування систематичних зустрічей кураторів з учасниками, організації просвітницьких заходів як з фахівцями окремих сфер, так і формату «рівний-рівному», а також проведення лекторіїв для викладачів з метою формування в них навиків моніторингу за психологічним станом студентів. Цінність наукової роботи полягає в наданні системного комплексу методичних заходів задля формування емоційної регуляції в осіб юнацького віку, що сприятиме практичному висвітленню обраної проблематики

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоційна компетентність, емоційна стійкість, емоційна зрілість, саморегуляція, юність

### Постановка проблеми

Юнацький вік – це активний, однак досить складний період, в процесі якого інтенсивно розвиваються фізичні й психічні властивості особистості, формується ставлення до себе та складаються перспективи власного життя. Ключову роль у цей період відіграє підтримка оточення та соціальне прийняття. Соціальні психологи відмічають, що емоційно нестійкі, неспокійні особи юнацького віку не користуються популярністю в соціальних групах (студентських, робочих колективах), адже вони або уникають контакту з іншими членами групи через невпевненість, недостатність комунікативних навичок, низьку стресостійкість, або, навпаки, проявляють нав'язливість і надокучливість у контактах з оточенням [1; 2]. Юнацький вік стає сензитивним до розвитку навичок емоційної саморегуляції, емоційної стійкості та самоконтролю, оскільки фізіологічна база емоційно-вольової та когнітивної сфер розвинена на достатньому рівні, а рівень самоаналізу та рефлексії дає змогу спрямовувати власну активність відповідно до цілей і поставлених завдань. Саме в юнацькому віці вплив емоцій на особистість та життєві орієнтири є чи не найважливішим, що зумовлено появою більш стійких почуттів, тривалішим емоційним ставленням до явищ життя, розширенням кола процесів соціальної діяльності і загалом поглибленням спектру емоційних переживань.

Водночас домінантність навчально-професійної діяльності, вплив науково-технічного прогресу й сучасної культури в юнацькому віці визначають принципи подальшого розвитку психічного стану, зокрема емоційного інтелекту. Відтак дослідження технологій емоційної саморегуляції актуалізуються та набувають нових практичних форм.

### Аналіз актуальних досліджень і публікацій

Питаннями регулювання та управління емоціями, а також створенням низки технологій емоційної саморегуляції, займалися численні представники української та зарубіжної психології, серед яких багато корифеїв психології та психотерапії, засновників власних теорій емоцій і психотерапевтичних шкіл. Зокрема Ф. Перлз [3], В. Франкл [4], З. Фрейд [5], А. Фрейд [6] вивчали захисні механізми психіки, усвідомлення та відреагування емоцій. Стратегії подолання стресу досліджували Л. Анциферова [7], Н. Ейзенберг [8], Р. Лазарус [9] тощо. Власне емоційну регуляцію, управління емоціями й емоційний інтелект у структурі особистості описали у своїх працях Є. Ільїн [10], Д. Карузо [11], П. Лафренє [12]. Такі вчені, як А. Холмогорова [13], І. Малкіна-Пих [14], дослідили та описали наслідки деструктивного контролю емоцій та психоемоційні причини виникнення психосоматичних розладів.

Серед видатних психотерапевтів, які розробили концепції саморегуляції емоцій за допомогою різноманітних способів та технік варто виділити такі імена: Р. Бендлер [15], А. Елліс [16] (описали когнітивні методи подолання несприятливих емоцій); М. Еммонс [17] (поведінкова терапія); Н. Лінде [18], Х. Льюїнер [19] (емоційно-образна терапія та кататимно-імагінативна терапія). Однак зарубіжні автори намагалися дослідити можливості впливу на емоційну сферу особистості, опираючись лише на один із аспектів прояву емоцій, здебільшого – фізичний та когнітивний, оминаючи особистісний аспект (крім представників психоаналізу) та власне емоційний [20]. Водночас як представники діяльнісної теорії робили акцент на конативних (довільних) і фізіологічних структурах особистості та зосереджували увагу лише на розвитку волі як головному стримуючому й рушійному чиннику емоційної саморегуляції в процесі виконання діяльності [21].

З огляду на те, що особистість юнацького віку вже є не лише біологічно обумовленою та всі структури особистості мають необхідний рівень розвитку, варто розглядати її емоційну саморегуляцію – як цілісне явище, в якому задіяні усі компоненти (сфери) особистості: мотиваційно-потребова сфера особистості, ціннісно-емоційна сфера особистості, когнітивна сфера особистості, регулятивно-поведінкова сфера особистості, емоційно-характерологічна сфера особистості.

### Мета статті

Розкрити принципи формування та розвитку емоційної саморегуляції осіб юнацького віку на основі досліджень представників української та зарубіжної сфери психології.

### Результати дослідження

Варто розпочати з того, що емоції як механізм регуляції поведінки еволюційно з'являються значно раніше, ніж розум, внаслідок чого вони проявляються в простіших

і більш спонтанних способах вирішення життєвих ситуацій. Попри це вказані способи не завжди є конструктивними та не завжди співвідносяться з потребами оточення. Людина, яка не вміє керувати емоціями, вважається особистістю з недостатнім рівнем розвитку та соціальної адаптації. Зі свого боку це зумовлює потребу у формуванні в осіб юнацького віку емоційної компетентності навичок емоційної саморегуляції, що надалі сприятиме формуванню в них емоційної стійкості й емоційної зрілості. Тривалий час у прикладній психології емоційна саморегуляція зводилася до контролю над емоціями та їхнього гальмування. Однак сучасні науковці та практики (практичні психологи, психотерапевти, клінічні психологи) все більше схилиються до думки, що регуляція емоцій – це усвідомлення своїх емоційних переживань з подальшим їхнім біологічно й соціально доцільним використанням для досягнення мети і задоволення потреби [22; 23]. У новому науковому вимірі регуляція емоцій розуміється як трансформація деструктивних емоцій у конструктивні, тобто перетворення емоцій, що перешкоджають діяльності та спілкуванню, в емоції, що сприяють продуктивному здійсненню поточної або майбутньої діяльності та спілкування [24].

Класифікацій способів регуляції емоцій існує небагато. Так, К. Ізард виділяє такі способи регуляції емоційного стану: а) взаємодія емоцій – свідомо активізація іншої емоції, протилежної пережитій, з метою придушення, зниження інтенсивності останньої; б) когнітивна регуляція – використання уваги і мислення для придушення небажаної емоції або контролю над нею; в) моторна регуляція – фізична активність, яка б знизилася інтенсивність емоційного переживання [25]. Водночас авторка книги «Регуляція емоцій: тренінги управління почуттями і настроями» Ю. Саєнко пропонує об'єднати усі відомі прийоми емоційної саморегуляції у 3 групи методів (рис. 1) [24]:

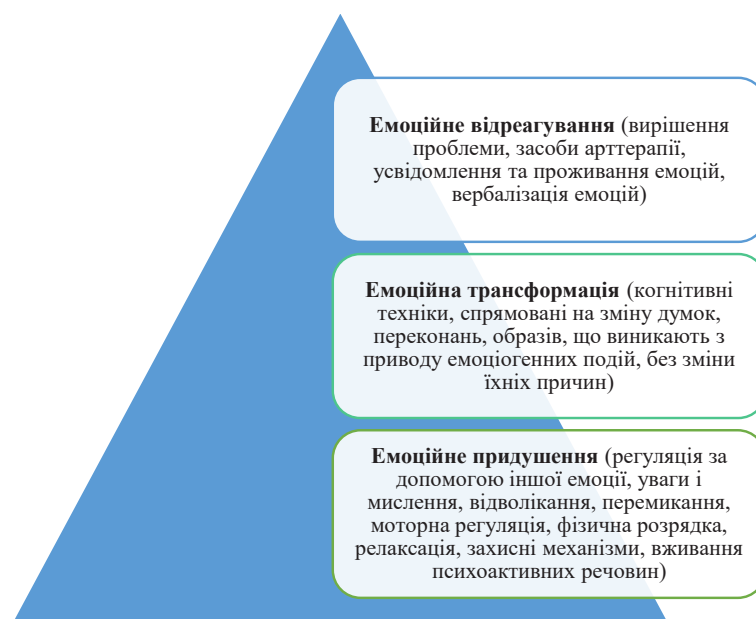


Рисунок 1. Класифікація прийомів емоційної саморегуляції за Ю. Саєнко

Дослідники Е. Головаха та Н. Паніна вказують на значущість «принципу врівноваженості емоцій» в процесі емоційної саморегуляції [26]. Автори зазначають, що стійка емоційна врівноваженість як показник розумного управління емоціями не може бути досягнута тільки шляхом ситуативного контролю за переживаннями [26]. Деякими вченими емоційність розглядається як стійка риса особистості, пов'язана з її темпераментом [27]. Відомий психофізіолог В. Небиліцин вважав емоційність одним з основних компонентів темпераменту людини і виділяв в ній такі характеристики, як вразливість (чутливість до емоціогенних впливів), імпульсивність (швидкість і необдуманість емоційних реакцій), лабільність (динамічність емоційних станів) [28]. Він виявив, що залежно від темпераменту людина з більшою або меншою інтенсивністю емоційно включається в різні ситуації [28].

Емоційність людини можна вважати постійною величиною, водночас сила та тривалість емоційної реакції в кожній конкретній ситуації може істотно змінюватися залежно від кількості емоціогенних ситуацій для конкретно взятої особистості. Прийнято вважати, що з віком емоційність значною мірою послаблюється. Однак найімовірніше, що з накопиченням життєвого досвіду, особистість проявляє менш інтенсивну реакцію. З віком людина поводить себе більш стримано, аніж в юності, а внутрішні реакції стають менш помітними. Крім того, чим вищий культурний рівень конкретно взятої особистості, тим більшу стриманість вона проявляє, разом некеровані пристрасті та бурхливі спалахи емоцій, так звані афекти, характерні для осіб з низьким рівнем загальної культури. Відповідно до цього Е. Головаха й Н. Паніна пропонують три способи емоційної саморегуляції: розподіл емоцій (полягає в

розширенні кола емоціогенних ситуацій, що призводить до зниження інтенсивності емоцій у кожній із них), зосередження (необхідний у тих обставинах, коли умови діяльності вимагають повної концентрації емоцій на чомусь одному, що має вирішальне значення в певний період життя) та перемикання (пов'язаний із переносом переживань з емоціогенних ситуацій на нейтральні) [26].

Виходячи з наукової позиції К. Ізарда про взаємодію трьох компонентів емоцій (моторного, когнітивного та, власне, емоційного), ефективну емоційну саморегуляцію в роботі розглядаємо як систему впливів на кожну з трьох вказаних сфер особистості [25]. До моторної сфери відносяться психофізіологічні прояви виникнення та відреагування емоцій, тобто використання дихальних технік і технік рухової терапії, йоги, релаксаційних методів. До когнітивної сфери належать техніки усвідомлення й аналізу емоційних переживань. До емоційної сфери відносяться прийоми відреагування емоцій, зокрема арттерапія, символдрама, метафоричні асоціативні карти тощо. Описана концепція перекликається з теорією Ю. Саєнко про три групи методів емоційної саморегуляції [24]. Відтак емоційне відреагування є психофізіологічним аспектом, емоційна трансформація – когнітивним аспектом, а емоційне придушення корелюється з емоційним аспектом. Вплив на вказані сфери неможливий без залучення мотиваційного й особистісного компонентів саморегуляції, оскільки саме мотивація до емоційної саморегуляції та формування необхідних емоційно-характерологічних рис особистості юнацького віку дають змогу сформувати свідомий і систематичний контроль над власними емоціями та потребу регулювати свій емоційний простір. Процес емоційної саморегуляції в юнацькому віці варто розглядати у взаємозв'язку всіх ключових сфер особистості (рис. 2):



Рисунок 2. Структурна модель ключових сфер особистості

Така структурна модель емоційної саморегуляції осіб юнацького віку відображає не лише поетапність самого процесу емоційної саморегуляції їхньої поведінки, а й дає змогу оцінити ступінь емоційної зрілості та рівень розвитку особистості особи. Впливаючи на усі 5 сфер особистості юнацького віку можна зробити процес розвитку емоційної саморегуляції більш ефективним і стійким. Схожа модель емоційної саморегуляції дає змогу розробити актуальний підхід до розвитку емоційної саморегуляції осіб юнацького віку в умовах навчання у вищому навчальному закладі. У цьому контексті мова йде про комплексний підхід, що вважається найдієвішим, адже дає змогу впливати на всі ключові сфери особистості юнацького віку та сформувати необхідні емоційно-характерологічні риси особистості: емоційну компетентність, емоційну стійкість, емоційну зрілість тощо. Крім того, він допомагає отримувати зворотній зв'язок і відстежувати дії осіб юнацького віку в процесі корекційної роботи. Водночас використання такої програми відповідає важливим віковим особливостям осіб юнацького віку: потреба в соціальних контактах і соціальному прийнятті, засвоєння інформації через навчання інших, залучення авторитетних осіб.

Відтак з огляду на вищесказане, системний розвиток емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку варто розглядати як комплекс систематичних методів впливу на емоційну сферу й особистість юнацького віку загалом, що включає в себе такі 6 груп заходів:

1. *Тренінг з оволодіння прийомами емоційної саморегуляції.* У межах тренінгу особи юнацького віку мають можливість засвоїти практичні техніки саморегуляції емоцій: м'язову релаксацію, арттерапевтичні прийоми, прийоми спрямованої візуалізації. Вказана група методів спрямована на формування вміння керувати емоціями на 3-х рівнях: фізичному (релаксація), розумовому (усвідомлення) та, власне, емоційно-чуттєвому. Як наслідок очікується, що особи юнацького віку зможуть усвідомлювати власні емоції, їхній ступінь і динаміку та застосовувати запропоновані техніки саморегуляції у своєму щоденному житті.

2. *Самостійна щоденна робота з формування рефлексивності й емоційної саморегуляції.* Така форма роботи передбачає ведення «Щоденника саморегуляції», «Емоційного щоденника», фіксування «Шкали емоцій». З використанням методів самоаналізу, особи юнацького віку зможуть відстежувати джерело, динаміку та силу власних емоційних станів, а також зменшувати їхній негативний вплив на власну психіку та здоров'я.

3. *Систематичні зустрічі з учасниками з метою моніторингу ефективності та систематичності виконання завдань.* Схожі зустрічі проходять у форматі групової психокорекції, групової дискусії, фокус-групи. Це дає змогу особам юнацького віку висловити власну позицію, обмінятися актуальними думками та переживаннями. Водночас куратор проекту отримує змогу відстежувати динаміку процесу розвитку емоційної

саморегуляції та скеровувати діяльність учасників у необхідне рiччше.

4. *Просвітницькі заходи із залученням фахівців з медицини, бізнесу та відомих особистостей, метою яких є розширення уявлення осіб юнацького віку про вплив емоцій на здоров'я, працездатність і самореалізацію.* Тематика зустрічей: «Фізіологія емоцій», «Вплив емоцій на здоров'я», «Як керування емоціями допомагає досягти успіху?», «Емоційність: перевага чи перешкода?», «Емоції та спорт» тощо. Як наслідок очікується формування стійкої мотивації до емоційної саморегуляції та отримання позитивного підкріплення з цієї теми.

5. *Лекторій для викладачів вузу щодо особливостей емоційної сфери осіб юнацького віку з метою надання соціально-психологічної підтримки.* Метою такого програмного заходу є сприяння встановленню емоційного контакту викладачів зі студентами, профілактика конфліктів і непорозумінь у системі «викладач-студент» та створення атмосфери довіри й безпеки в стінах вузу. Забезпечення базових емоційних потреб особистості в безпеці та прийнятті сприятиме створенню довірливого середовища й мотивуватиме осіб юнацького віку до саморозвитку. Крім того, це дає змогу викладачам відстежувати емоційний стан студентів і надавати ефективний зворотній зв'язок як самим студентам, так і куратору проекту.

6. *Просвітницькі заходи у форматі «рівний-рівному» для однолітків і студентів молодших курсів з метою актуалізації знань та закріплення практичних навичок емоційної саморегуляції.* Тематика заходів: «Психологія емоцій», «Як долати власні страхи?», «Що робити, коли відчуваєш гнів?», «Приручи емоцію», «У гармонії з собою та оточенням» тощо.

Отже, як бачимо, в такий спосіб шестикроковий алгоритм системного розвитку емоційної саморегуляції осіб юнацького віку визначається довготривалим ефектом і можливістю формування емоційного інтелекту в подальшому.

## Висновки

Отже, в процесі дослідження було підтверджено, що юнацький вік є одним із критичних періодів онтогенезу через його визначальну роль у розвитку емоційної сфери особистості. З'ясовано, що особи юнацького віку не лише соціалізуються протягом вказано періоду та проявляють своє «Я», а й формують плани на майбутнє й слідуєть власним цілям у контексті потреби відповідності очікуванням оточення. Авторами визначено, що в сучасній психології існує низка технологій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку, які успішно себе зарекомендували, однак описані теорії стосуються одного з аспектів емоцій чи особистості. Вказано, що останні десятиліття характеризуються системним підходом до пошуку методів емоційної саморегуляції. Надано тлумачення емоційної саморегуляції як багатоаспектного процесу, що охоплює декілька сфер особистості (фізичну,

емоційно-вольову, когнітивну, особистісну) та пов'язаний з темпорально-характерологічними рисами особистості, зокрема мова йде про емоційність, емоційну компетентність, емоційну стійкість, емоційну зрілість.

Обґрунтовано, що емоційно компетентні та зрілі особи юнацького віку, що ефективно застосовують прийоми емоційної саморегуляції, здатні скеровувати власні дії й підпорядковувати їх необхідним цілям, що дає змогу зменшити відсоток емоційних розладів і дезадаптації серед молоді та сприятиме формуванню емоційно зрілого й емоційно стійкого суспільства. Описана технологія

емоційної саморегуляції в юнацькому віці розглядається у взаємозв'язку усіх ключових сфер особистості: мотиваційно-потребової, ціннісно-емоційної, когнітивної, регулятивно-поведінкової та емоційно-характерологічної. Запропоновано 6-ти кроковий алгоритм просвітницьких і корекційних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. Перспективи подальших досліджень полягають в експериментальному підтвердженні ефективності запропонованого алгоритму просвітницьких і корекційних заходів у діяльності вищих навчальних закладів.

### Список використаних джерел

- [1] Yeager D.S. Social and emotional learning programs for adolescents. *Future of Children*. 2017. Vol. 27, No. 1. P. 73–94.
- [2] The role of emotional reactivity, self-regulation, and puberty in adolescents' prosocial behaviors / G. Carlo et al. *Social Development*. 2012. Vol. 21, No. 4. P. 667–685.
- [3] Перлз Ф. Практика гештальттерапії. Москва: Інститут общегуманитарных исследований, 2001. 288 с.
- [4] Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2016. 96 с.
- [5] Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Москва: АСТ, 2006. 400 с.
- [6] Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. Санкт-Петербург: Питер, 2018. 160 с.
- [7] Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Москва: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
- [8] The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study / N. Eisenberg et al. *Child Development*. 1995. Vol. 66. P. 1239–1261.
- [9] Lazarus R. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, No. 1. P. 9–43.
- [10] Ильин Е.П. Психология делового общения. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 233 с.
- [11] Карузо Д.Р. Развитие эмоционального интеллекта. Основы и тенденции от основателя концепции Д. Карузо. *Управление человеческим потенциалом*. 2014. Вып. 4. С. 254–258.
- [12] Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков. Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2004. 256 с.
- [13] Холмогорова А.Б., Герасимова А.А. Психологические факторы проблемного использования интернета у девушек подросткового и юношеского возраста. *Консультативная психология и психотерапия*. 2019. Т. 27, № 3. С. 138–155.
- [14] Malkina-Pykh I., Pykh Yu. Environmental sustainability and quality of life: From theory to practice. *International Journal of Sustainable Development and Planning*. 2016. Vol. 11, No. 6. P. 853–863.
- [15] Bandler R., Benson K. Teaching excellence: The definitive guide to NLP for teaching and learning. New York: New Thinking Publications, 2018. 392 p.
- [16] Эллис А. Успокойся! Контролируй тревогу, прежде чем она начнет контролировать тебя. Санкт-Петербург: Питер, 2020. 290 с.
- [17] Эммонс Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности. Москва: Смысл, 2004. 416 с.
- [18] Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Москва: Генезис, 2015. 384 с.
- [19] Лейнер Х. Кататимное переживание образов. Основная ступень. Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву. Москва: Эйдос, 1996. 253 с.
- [20] Halvaeipour Z., Nosratabadi M., Khanzadeh M. External criticism by parents and obsessive beliefs in adolescents in Iran: The mediating role of emotional self-regulation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2017. Vol. 29, No. 6. Article number 20160016.
- [21] Wisner B.L., Jones B., Gwin D. School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem. *Children and Schools*. 2010. Vol. 32, No. 3. P. 150–159.
- [22] Mihić J. Relationship between mindfulness and emotional competence in adolescents. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*. 2019. Vol. 55, No. 1. P. 26–39.
- [23] Emotional regulation problems and mental health in adolescents in northern Chile / A. Caqueo-Urizar et al. *Terapia Psicológica*. 2020. Vol. 38, No. 2. P. 203–222.
- [24] Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. Санкт-Петербург: Речь, 2010. 232 с.
- [25] Изард К.Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 2012. 464 с.

- [26] Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. Киев: Политиздат Украины, 1989. 189 с.
- [27] Young adolescents' emotional and regulatory responses to positive life events: Investigating temperament, attachment, and event characteristics / A.L. Gentzler et al. *Journal of Positive Psychology*. 2014. Vol. 9, No. 2. P. 108–121.
- [28] Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. Москва: Наука, 1976. 336 с.

### References

- [1] Yeager, D.S. (2017). Social and emotional learning programs for adolescents. *Future of Children*, 27(1), 73-94.
- [2] Carlo, G., Crockett, L.J., Wolff, J.M., & Beal, S.J. (2012). The role of emotional reactivity, self-regulation, and puberty in adolescents' prosocial behaviors. *Social Development*, 21(4), 667-685.
- [3] Perls, F. (2001). *Practice gestalt therapy*. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy.
- [4] Frankl, V. (2016). *Suffering from the meaninglessness of life. Topical psychotherapy*. Novosibirsk: Sibirskoye universitetskoye izdatelstvo.
- [5] Freud, S. (2006). *Basic psychological theories in psychoanalysis*. Moscow: AST.
- [6] Freud, A. (2018). *Psychology of self and defense mechanisms*. St. Petersburg: Piter.
- [7] Antsiferova, L.I. (2006). *Personality development and problems of gerontopsychology*. Moscow: Institute of Psychology of RAS.
- [8] Eisenberg, N., Fabes, R.A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, N. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66, 1239-1261.
- [9] Lazarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-43.
- [10] Ilin, E.P. (2017). *Psychology of business communication*. St. Petersburg: Piter.
- [11] Caruso, D.R. (2014). Development of emotional intelligence. Basics and trends from the founder of the concept D. Caruso. *Upravleniye Chelovecheskim Potentsialom*, 4, 254-258.
- [12] Lafrenye, P. (2004). *Emotional development of children and adolescents*. St. Petersburg: Praym-Evroznak.
- [13] Kholmogorova, A.B., & Gerasimova, A.A. (2019). Psychological factors of problematic internet use in adolescent and young girls. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 27(3), 138-155.
- [14] Malkina-Pykh, I., & Pykh, Yu. (2016). Environmental sustainability and quality of life: From theory to practice. *International Journal of Sustainable Development and Planning*, 11(6), 853-863.
- [15] Bandler, R., & Benson, K. (2018). *Teaching excellence: The definitive guide to NLP for teaching and learning*. New York: New Thinking Publications.
- [16] Ellis, A. (2020). *How to control your anxiety. Before it controls you*. St. Petersburg: Piter.
- [17] Emmons, R. (2004). *Psychology of higher aspirations: Motivation and spirituality of the personality*. Moscow: Smysl.
- [18] Linde, N.D. (2015). *Emotional imaging therapy*. Moscow: Genezis.
- [19] Leuner, H. (1996). *Catatimic experience of images. The main stage. An introduction to psychotherapy using the waking technique*. Moscow: Eydos.
- [20] Halvaiepour, Z., Nosratabadi, M., & Khanzadeh, M. (2017). External criticism by parents and obsessive beliefs in adolescents in Iran: The mediating role of emotional self-regulation. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 29(6), article number 20160016.
- [21] Wisner, B.L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem. *Children and Schools*, 32(3), 150-159.
- [22] Mihić, J. (2019). Relationship between mindfulness and emotional competence in adolescents. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istrazivanja*, 55(1), 26-39.
- [23] Caqueo-Urizar, A., Narea, M., Mena-Chamorro, P., Flores, J., & Irrazabal, M. (2020). Emotional regulation problems and mental health in adolescents in northern Chile. *Terapia Psicologica*, 38(2), 203-222.
- [24] Sayenko, Yu.V. (2010). *Emotion regulation: Trainings for managing feelings and moods*. St. Petersburg: Rech.
- [25] Izard, K.E. (2012). *The psychology of emotions*. St. Petersburg: Piter.
- [26] Golovakha, E.I., & Panina, N.V. (1989). *Psychology of human understanding*. Kyiv: Politizdat Ukrainy.
- [27] Gentzler, A.L., Ramsey, M.A., Yuen, Y.C., Palmer, C.A., & Morey, J.N. (2014). Young adolescents' emotional and regulatory responses to positive life events: Investigating temperament, attachment, and event characteristics. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 108-121.
- [28] Nebylitsyn, V.D. (1976). *Psychophysiological studies of individual differences*. Moscow: Nauka.