

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Кафедра теорії та методики практичної психології

ЧЕБИКІН О. Я.

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ
ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

**Для здобувачів наукового ступеня доктор філософії (PhD)
третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
за спеціальністю 053 Психологія**

Одеса 2021

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (протокол № 1 від 27 серпня 2021 р.).

Рецензенти:

Журавлева Л. П. – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології Поліського національного університету;

Масанов А. В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач психології розвитку і соціальних комунікацій ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Чебикін О.Я.

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 24 с.

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з обов'язкової навчальної дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності» містять питання практичних занять, самостійної роботи здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) з психології; питання для самоперевірки, питання до заліку, індивідуальне навчально-дослідницьке завдання.

ЗМІСТ

ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ НАУКОВОГО СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ (PhD) З ПСИХОЛОГІЇ	4
ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	6
ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ	9
КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	10
ГЛОСАРІЙ.....	12
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА.....	17
ДОДАТКИ	21

ДИСЦИПЛІНА «ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ» У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ НАУКОВОГО СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ (PhD) З ПСИХОЛОГІЇ

Сучасний світ висуває до особистості певні вимоги, які спрямовані на підвищення рівня адаптованості до навколишніх умов; соціальне середовище весь час знаходиться в стані змін і вимагає від людини активності, динамічності, конкурентоспроможності. Об'єднуючою ланкою між світом та людиною виступає емоційна регуляція поведінки, яка бере активну участь у процесах спілкування, діяльності, управління міжособистісними стосунками, активно впливає на формування адекватного рівня домагань та життєвих прагнень в цілому. Специфіка емоційних переживань має велике значення для розуміння суб'єктивного світу людини і, як наслідок, її поведінки та взаємодії з оточуючими. В емоційних реакціях відображається безпосереднє ставлення людини до себе та до інших людей. Досліджуючи особливості емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності, ми виходили з розуміння емоційної регуляції міжособистісних стосунків як вміння справлятися зі своїми емоціями соціально бажаними засобами. Емоційна регуляція має бути спрямована на оптимізацію навчально-пізнавальної діяльності, взаємодію з іншими людьми та налагодження дружньої атмосфери для отримання психологічного комфорту. Для дослідників-психологів принципово важливим є розбиратися в концептуальному підґрунті психологічних досліджень емоційної регуляції діяльності, в можливостях визначення напрямку, побудови та вибору методів психологічного дослідження. На визначення актуальної проблематики і можливостей синтетичного розгляду психічних явищ в організації психологічних наукових досліджень саме і спрямоване змістовне наповнення дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності».

Мета вивчення дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності» – формування у здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) з психології

загального уявлення про існуючі концептуальні підходи до вивчення емоційної регуляції діяльності, її значення та специфіки в різних видах діяльності, методів діагностики. Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

В межах дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності» розглядаються наступні теми:

- теоретико-методологічні проблеми емоційної регуляції діяльності.
- психолого-дидактичні механізми емоційної регуляції діяльності.
- соціально-психологічні умови емоційної регуляції навчально-пізнавальної діяльності.
- проблема емоційної регуляції в структурі підготовки вчителя.
- методи та методики дослідження емоційної регуляції.

Основними навчальними **завданнями** дисципліни «Психологія емоційної регуляції діяльності» є:

- ознайомити здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) з психології з протиріччями, невизначеностями та пояснювальними обмеженнями різних психологічних теорій, з незрозумілими психологічними фактами;
- навчити здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) з психології розбиратися в концептуальному підґрунті психологічних досліджень емоційної регуляції діяльності, в можливостях визначення напрямку, побудови та вибору методів психологічного дослідження.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

Знати:

- теоретичні підходи щодо ролі емоційної регуляції діяльності
- методичні аспекти проблеми емоційної регуляції навчальної діяльності

- особливості виявлення умов емоційної регуляції діяльності
- психологічні механізми та умови емоційної регуляції
- сутність предмету і завдань дисципліни; демонструвати розуміння закономірностей та особливостей розвитку і функціонування емоційних станів особистості
- здійснювати пошук опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел.

Уміти:

- робити психологічний аналіз та описувати конкретні методи емоційної регуляції
- характеризувати рівень саморегуляції особистості, станів та емоційної регуляції діяльності
- використовувати на практиці теоретичні знання з емоційної регуляції діяльності
- пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності
- приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.

ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Теоретичний підхід до вирішення проблем емоційної регуляції діяльності.

Питання до дискусії:

1. Емоційна саморегуляція у процесі діяльності (методи та техніки)
2. Психологічні механізми саморегуляції
3. Властивості особистості, за допомогою яких здійснюється регуляторна діяльність у навчанні.

Завдання для практичної роботи

1. Чим відрізняються практичні почуття від інтелектуальних?
2. Які Ви знаєте форми переживання емоційних станів?
3. Чим відрізняються прості та складні емоції?
4. Які існують види емоцій в залежності від стану задоволення потреб?
5. Як впливає емоційна напруженість на навчальних процес учнів?
6. Що таке емоційна регуляція діяльності?
7. Розробити прийоми та способи саморегуляції особистості.

Тема 2. Психологічні механізми та умови емоційної регуляції діяльності.

Питання до обговорення:

1. Значення емоцій для життєдіяльності організму і задоволення потреб суб'єкта.
2. Зв'язок емоції з мотиваційною сферою та з пізнавальними процесами і відносна самостійність їх функціонування.
3. Психологічні механізми емоційної регуляції.
4. Специфіка психічного відображення на рівні емоцій і почуттів.
5. Емоції як відображення ставлення людини до дійсності.

Завдання для самостійної роботи

1. Законспектувати статтю, в якій представлені особливості діагностики емоційної регуляції діяльності вчителя.

2. Описати методiku вивчення саморегуляції вчителя (на вибір студента) за планом:

- Базові дані про методiku

Повна назва та автор	Вихідне джерело	Джерела з описом та прикладами застосування

- Історія виникнення
- Сфера застосування
- Опис методики
- Особливості інтерпретації
- Діагностичні можливості та обмеження

Тема 3. Проблема емоційної регуляції пізнавальної діяльності

Питання до обговорення:

1. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.
2. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі пізнавальної діяльності.
3. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями. Емоційний інтелект.
4. Характеристика емоційної регуляції пізнавальної діяльності

Завдання для практичної роботи

1. Розробити методи дослідження розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому та юнацькому віці.
2. Розробити психокорекційну програму розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому та юнацькому віці.

Тема 4. Процес емоційної регуляції навчально – пізнавальної діяльності.

Питання до обговорення:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної регуляції пізнавальної діяльності з урахуванням вікових особливостей.
2. Проаналізувати зміст та з'ясувати особливості емоціогенних ситуацій як умов емоційної регуляції навчально – пізнавальної діяльності молодших школярів.

Завдання для самостійної роботи :

1. Скласти програму формування навичок саморегуляції молодших школярів
2. Перерахуйте методики, які можна запропонувати для вивчення емоційної регуляції діяльності.
3. Дослідити особливості емоційної зрілості вчителя (див. додаток 1).

Тема 5. Особливості емоціогенних ситуацій в навчальній діяльності.

Питання до обговорення:

1. На основі теоретичного аналізу проблеми визначити концептуальні підходи до трактування природи емоційного розвитку в особистості та уточнити зміст таких явищ як : «емоціогенна ситуація», «емоційний розвиток», «детермінанти емоційного розвитку», «навчальна діяльність».

2. На основі теоретичного аналізу визначити зміст та структуру емоційної саморегуляції діяльності.

Завдання для самостійної роботи:

1. Підготуйте авторську програму з елементами тренінгу щодо формування емоційної регуляції в професійній діяльності вчителя.
2. Виявити та описати фактори, що впливають на формування емоційної саморегуляції у молодших школярів та підлітків.

ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

На підставі аналізу навчального матеріалу, самостійного пошуку відповідної інформації підготувати реферативну роботу по висвітленню питань в межах тематики, обраної для дисертаційного дослідження; презентувати реферативну роботу на практичному заняття протягом семестру.

При виконанні ІНДЗ потрібно дотримуватися принципів академічної доброчесності, не допускати академічний плагіат. *Академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

Контрольна робота (для заочної форми навчання) складається з трьох питань. Обсяг контрольної роботи 8-12 зошитних сторінок рукописного тексту. В кожному із запитань к/р повинно бути розкрито *основний зміст* запитання, наведено влучні *приклад*и, сформульовано узагальнюючий *висновок*.

КОНТРОЛЬНІ ЗАСОБИ ПЕРЕВІРКИ РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАКТИЧНОЇ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Питання для самоконтролю

1. Характеристика емоцій особистості.
2. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю.
3. Прикладна роль емоцій.
4. Емоції очікування й прогнозу.
5. Фрустраційні емоції. Комунікативні емоції. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси.
6. Розуміння емоцій іншої людини та управління власними емоціями.
7. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності.
8. Стан монотонії. Засоби зменшення фактору монотонії.
9. Емоційна збудливість. Емоційна стійкість.
10. Емоційність як інтегральна властивість особистості.
11. Емоційно-інтелектуальна діяльність. Емоційний інтелект.
12. Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини.
13. Характеристика різних почуттів. Симпатія та антипатія. Атракція.

Прихильність.

- 14.. Емоційно зумовлена поведінка та емоційні типи.
- 15.Професійні, вікові, статеві особливості емоційно-почуттєвої сфери людини.
- 16.Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери.
- 17.Поняття про почуття та їх роль в практичній діяльності людини.
- 18.Емоційна сфера особистості.
- 19.Форми переживання почуттів: емоційний тон; прості емоції; настрій, афект, стрес, фрустрація.
- 20.Основні емоційні стани та їх зовнішній вираз (радість, подив, страждання, гнів, відраза, страх, сором, презирство, ревності).
- 21.Соціальна обумовленість людських почуттів.
- 22.Психологічні механізми емоційної регуляції.
- 23.Специфіка психічного відображення на рівні емоцій і почуттів.

ГЛОСАРІЙ

1. **Агресивність** – стійка риса особистості, що проявляється в готовності до агресивної поведінки.
2. **Агресія** – індивідуальна чи колективна поведінка або дія, направлена на заподіяння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи.
3. **Адаптація** – пристосування до зовнішніх або внутрішніх умов, які змінюються.
4. **Активність** – поняття, яке визначає темп рухів, інтенсивність дії речовини, явищ та живих організмів. Активність в психології може розглядатися як внутрішня ініціація, яка характеризується певною інтенсивністю, енергійністю та спрямованістю впливу людини на оточення.
5. **Афект (affect)** – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.
6. **Афективний** – відноситься до станів задоволення або незадоволення; пов'язаний з відчуттями, емоціями, пристрастями, почуттями, думками.
7. **Депресія** – у психології афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки.
8. **Діяльність** – активна взаємодія з оточенням, у процесі якої жива істота виступає як суб'єкт, який цілеспрямовано впливає на об'єкт для задоволення своїх потреб.
9. **Ейфорія** – підвищений, радісний, веселий настрій, стан благодушності й безтурботності, що не відповідає об'єктивним обставинам; при ньому спостерігається мімічне і загальне рухове пожвавлення, психомоторне збудження.
10. **Експресія** – виразність; сила прояву почуттів, переживань. Експресивні

реакції є зовнішнім проявом емоцій і почуттів людини в міміці, пантоміміці, голосі й жестах.

11. **Емоційна саморегуляція** – керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми.
12. **Емоційна сфера особистості** – сукупність емоційних процесів, станів та властивостей особистості, які забезпечують цілісність емоційного життя людини
13. **Емоційне вигорання** – вироблений особистістю механізм психологічного захисту в формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи
14. **Емоційні процеси (*emotional processes*)** – специфічна форма психічного відображення суб'єктивного ставлення людини до предметів або явищ у формі безпосереднього переживання, приємного чи неприємного.
15. **Емоційність** – властивість людини, що характеризує зміст, якість і динаміку її емоцій і почуттів. Одна з основних складових темпераменту.
16. **Емоція** – психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта.
17. **Емпатія (*empathy*)** – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.
18. **Знання (*knowledge*)** – перевірені суспільно-історичною практикою результати процесу пізнання, відображені у свідомості людини у вигляді уявлень, фактів, суджень, теорії.
19. **Індивід (*individual*)** – біологічний організм, носій загальних спадкових якостей біологічного виду «людина»; представник людського роду – *homo sapiens*.
20. **Індивідуальність (*individuality*)** – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності,

особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей. І. – особлива і не схожа на інших людина в повноті її фізичних та духовних якостей.

21. **Інтелектуальні емоції** – вищі емоції, які пов’язані з діяльністю мислення: знаттеллюбство (зацікавленість), здивування, інтерес.
22. **Навички (skills)** – опанування до автоматизму способами використання певних засобів діяльності.
23. **Навчання (education)** – цілеспрямований педагогічний процес організації активної навчально-пізнавальної діяльності з оволодіння знаннями, вміннями і навичками, у ході якого здійснюється освіта людини, формується система відповідних компетентностей.
24. **Настрій** – порівняно тривалі, стійкі психічні стани помірної або слабкої інтенсивності, що проявляються позитивним або негативним емоційним фоном психічного життя індивіда. На відміну від ситуативних емоцій і афектів, є емоційною реакцією не на безпосередні наслідки конкретних подій, а на їхнє значення для суб’єкта в контексті загальних життєвих планів, інтересів і сподівань.
25. **Ненависть** – стійке активне негативне почуття суб’єкта, спрямоване на явища, що суперечать його потребам, переконанням або цінностям. Здатна викликати не тільки відповідну оцінку свого предмета, але й активну діяльність, спрямовану проти нього.
26. **Особистість (personality)** – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. О.– ступінь привласнення людиною соціальної сутності. О. – соціальний індивід.
27. **Переживання** – 1) будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, які відчуває суб’єкт і які безпосередньо представлені в його

свідомості і виступають для нього як життєва подія; 2) наявність прагнень, устремлінь та бажань, що представляють в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів і цілей його діяльності й тим самим сприяють усвідомленню ставлення особистості до подій, що відбуваються в її житті; 3) форма активності, що виникає при неможливості досягнення суб'єктом провідних мотивів життя, втраті ідеалів та цінностей; виявляється в перетворенні психологічного світу, спрямованому на переосмислення свого існування.

28. Потреби – форма зв'язку живих організмів з зовнішнім світом, джерело їх активності (поведінки, діяльності).

29. Почуття – одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до предметів і явищ дійсності, що відрізняється відносною сталістю. На відміну від ситуативних емоцій і афектів, які відбивають суб'єктивне значення предметів у конкретних сформованих умовах, почуття виділяють явища, що мають стабільну мотиваційну значимість.

30. Почуття (*feelings*) – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні чи негативні емоції.

31. Пристрасть - стійке емоційне ставлення людини до певного об'єкта. Пристрасть має двоїсту природу: у пристрасті а) людина страждає, виступає як пасивна істота; б) людина є активною істотою, що наполегливо прагне до оволодіння предметом пристрасті.

32. Психічна саморегуляція – це усвідомлена цілеспрямована динамічна зміна суб'єктом окремих психофізіологічних функцій і психічного стану в цілому через спеціально організовану психічну активність.

33. Стенічні почуття - почуття, що активізують життєдіяльність людини, посилюють її енергію, спонукають до діяльності.

34. Страх - емоційна реакція людини чи тварин на справжню чи мниму небезпеку. У тварин страх виникає на ґрунті таких інстинктів, як

самозахист, самозбереження. У людині емоції страху виникають головним чином, як умовні рефлексії, як механізми саморегуляції організму в навколишньому середовищі.

35. **Стрес** (*stress*) (дослівний переклад “напруга”) – система реакцій (емоційний стан) організму у відповідь на будь-яку висунуту до нього вимогу. У стрессовому стані людина припускається помилок у розподілі і переключенні уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприймання, пам’ять, мислення), спостерігається розлад координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, дезорганізація і гальмування всієї діяльності. Стрес може
36. **Тривога** - емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваностей як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.
37. **Тривожність** – 1) стан доцільного підготовчого підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх; 2) схильність людини до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом її виникнення; один з основних параметрів індивідуальних розходжень.
38. **Фрустрація** (*frustratsiya*) – психологічний стан наростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктних ситуаціях, які заважають досягненню мети або задоволенню потреб і бажань, загрожують людині або її престижу, людській гідності.
39. **Фрустрація** (від лат. марне сподівання, невдача, обман) - психічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктних ситуаціях, які перешкоджають досягненню мети чи задоволенню потреб і бажань, загрожують людині або її престижу, людській гідності. Цей стан викликає певні типові реакції: 1) агресію, спрямовану на подолання реальної причини перешкоди; 2) агресію, спрямовану на себе; 3) агресію,

спрямовану на ілюзорного винуватця; 4) переоцінку цілей і бажань. Інколи фрустрацією називають також ситуацію, яка викликає такий стан. Подолання фрустрації передбачає систему засобів - соціального, психічного, нервового впливів у напрямі зняття емоційно-вольового напруження, ослаблення конфліктності ситуації тощо.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Батракова С.Н. Педагогическое приемы эмоционального воздействия на учащихся в процессе обучения: автореф. дис.канд. пед. наук. Ярославль, 1977. 22 с.
2. Герберт Н.Ф. Избранные педагогические произведения. М., 1940. С. 148-160, 168-179.
3. Гула З.Л. Диалектика эмоционального и рационального в морали. Тбилиси. 1981. 291 с.
4. Давыдов В.В. Виды обобщений в обучении. М., 1972. 423 с.
5. Дашкевич О.В. Эмоциональная регуляция деятельности в экстремальных условиях: автореф. докт. дис. М., 1935. 38 с.
6. Дистервег А. Руководство и образование учителей: хрестоматия по истории педагогики. Т. 1 .М., 1940.
7. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. М., 1978.270 с.
8. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М., 1980. 93 с

9. Новікова Ж.М. Психологічні особливості задоволеності життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. 2019. С. 78-83.
10. Падун М.А. Регуляция эмоций и ее нарушения. Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 39. С. 5.
11. Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции. *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 4. С. 71–93.
12. Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, забезпечення. К.: Правда Яросла-вичів, 1997. 340 с.
13. Хекхаузен Ф.Х. Мотивация и деятельность. Т.2. М., 1986. 390 с.
14. Чебикін О.Я. Структура, зміст та особливості емоційної регуляції пізнавальної діяльності школярів. *Психологія і суспільство*. 2016. №4. С.76-88.
15. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СПД Черкасов, 2009. 230 с.
16. Чебыкин А.Я. Проблема эмоциональной регуляции учебной деятельности. *Вопросы психологии*. 1987. №6. С. 42-48.
17. Чебыкин А.Я. Теория и методика эмоциональной регуляции учебной деятельности: научно-методич. пос. Одесса: АстроПринт, 1999. 158 с.
18. Эмоциональная регуляция учебной деятельности / под ред. А.Я. Чебыкина. М.,1987. 272 с.

19. Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности / под ред. А.Я. Чебыкина. М., 1986. 265 с.
20. В. Perry, N. (2018). Childhood Self-Regulation as a Mechanism Through Which Early Overcontrolling Parenting Is Associated With Adjustment in Preadolescence. *American Psychological Association*, 54, 1542–1554
21. McRae, K. (2020). Emotional regulation. *American Psychological Association*, 20, 1–9. <https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-03346-001.pdf>

Допоміжна

1. Индик П. К. Соотношение чувственного и рационального в знаниях // Советская педагогика. 1970. №7. С. 70-98.
2. Психология эмоций. Тексты / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гипенрейтер. М., 1984. 286 с.
3. Новікова Ж. М. Теоретичні аспекти психологічного супроводження функціонування особистості. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2018. 5 (57). С. 459 - 463.
4. Фурман А.В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: монографія. Тернопіль: Астон, 2007. 164 с.
5. Эмоциональная регуляция учебной деятельности / под ред. А.Я.Чебышина. М., 1988. 255 с.

6. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: A metaexperiential model. Australian Psychologist. 2016. Vol. 51 (2). P. 82–88.

Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт. URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>
3. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ (автор О.Я. Чебикін)

Опитувальник містить 42 твердження, спрямовані на вивчення особливостей вашої емоційної сфери. Ваше завдання відповідати на кожне запитання. Якщо ви згодні із твердженням, дайте відповідь "ТАК" (+), якщо не згодні, то "НІ" (-). Не витрачайте час на обмірковування, відповідайте швидко, дайте першу відповідь, що природно виникла у Вас. Вільно висловлюйте свою думку. Пам'ятайте, що поганих та добрих відповідей не існує.

1. Можно ли сказать, что на Ваши чувства красноречиво указывает Ваше лицо?
2. Ваша озабоченность сказывается на знакомых?
3. Переключаетесь ли Вы в общении с одного настроения на другое? (Например, с веселого на серьезное и наоборот.)
4. Можно ли сказать, что в процессе общения с людьми Вы научились управлять их эмоциями?
5. Часто ли Вы наблюдаете интерес окружающих к Вашим действиям?
6. Всегда ли помогает Вам ваше перемещение, движение рук, когда Вы ведете рассказ?
7. Способны ли Вы удачно копировать (пародировать) лица и движения?
8. Всегда ли Вы понимаете юмор других?
9. Вам нравится, когда Вас критикуют?
10. Легко ли Вы заражаетесь настроением других?
11. Часто ли Вы испытываете жалость к людям?
12. Можете ли Вы заставить себя быстро успокоиться, если Вы сильно взволнованы?
13. Влияет ли изменение вашего голоса на окружающих?
14. Можно ли сказать, что вы пользуетесь авторитетом у товарищей?
15. Вам приятно, когда Вас хвалят?

16. Всегда ли Вы соперничаете с литературными героями?
17. Испытываете ли Вы перед началом работы, учебы вялость или апатию?
18. Знающие Вас люди соперничают с Вами, когда Вы этого хотите?
19. Попросите ли Вы снизить оценку на экзамене, если посчитаете, что она завышена?
20. Всегда ли Ваша улыбка и смех увлекают окружающих?
21. Проводите ли Вы подготовку своего состояния словами приказа самому себе или другими приемами, когда приступаете к ответственной работе?
22. Возникает ли у вас изменение сердцебиения, дыхания, слезы и т.п., когда наблюдаете остродраматические или положительно разрешающиеся ситуации?
23. Можете ли Вы сохранить свое лицо бесстрастным, когда сильно взволнованы?
24. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам не нравятся?
25. Повышаете ли Вы голос, когда говорите с разозлившим Вас человеком?
26. Можно ли сказать, что Вы всегда пользуетесь доверием на работе, учебе?
27. Можете ли Вы своим взглядом привлечь внимание окружающих?
28. Могут ли окружающие по вашему лицу определить Ваше настроение?
29. Часто ли ваши рассказы удивляют, вызывают интерес у окружающих?
30. Скрываете ли Вы свое волнение на работе (учебе)?
31. Суеверны ли Вы в чем-нибудь (хотя бы мысленно)?
32. Могли бы Вы объясниться жестами с человеком, не знающим Вашего языка?
33. Всегда ли Вы говорите правду, не считаясь с тем, что Вам это иногда не выгодно?
34. Можете ли Вы сказать, что чувствуете и хорошо понимаете настроение окружающих Вас людей при общении?
35. Ваши указания выполняются быстро?
36. Часто ли окружающие проявляют любознательность к тому, что Вы делаете?
37. Возникают ли у Вас затруднения при необходимости привлечь к себе внимание?
38. Влияет ли Ваш внешний вид на присутствующих?

39.Заметно ли другим, когда какое-либо событие выведет вас из равновесия?

40.Можете ли Вы помочь успокоиться человеку, если у него неприятности?

41.Когда в общении перевоплощаетесь, заметно ли это окружающим?

42.Часто ли сказывается Ваше настроение на других?

Бланк відповідей

П.І.Б.		Дата		Вік		Стать							
№	відпо відь	№	відпо відь	№	відп овідь	№	відп овідь	№	відпо відь	№	відп овід ь	№	відпо відь
1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.	
8.		9.		10.		11.		12.		13.		14.	
15.		16.		17.		18.		19.		20.		21.	
22.		23.		24.		25.		26.		27.		28.	
29.		30.		31.		32.		33.		34.		35.	
36.		37.		38.		39.		40.		41.		42.	

Навчальне видання

Чебикін Олексій Якович

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОЛОГІЯ
ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ»**

Методичні рекомендації