УДК 159.928 https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).02

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ ЛІТЕРАТУРНО ОБДАРОВАНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Ірина Гречуха
аспірантка кафедри психології розвитку та консультування
Житомирський державний університет імені Івана Франка
10008, Україна, м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40
irinagreczucha@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-1704-4320

Анотація
Статтю присвячено вивченню регуляції емоцій старшокласників, які займаються літературною діяльністю. Проаналізовано сучасні погляди на регулювання емоцій і шляхи й можливості здійснення ефективної емоційної регуляції. Психологічні труднощі, які виникають у школярів із регуляцією їх емоційного стану, можна пояснити за допомогою такого психологічного явища, як алекситимія, а стримуючим фактором до її розвитку є емпатія. Схарактеризовано ранній юнацький вік, як сприятливий період для розвитку емпатійності. Розвиток емпатії в ранньому юнацькому віці дає можливість літературно обдарованим школярам через літературну творчість виявити свою найвищу емпатійність, а також є ресурсом до регуляції емоцій і профілактики алекситимії в цьому віці. В статті розкрито сутність таких психологічних понять, як: «емоційна сфера», «емоційна регуляція», «алекситимія», «емпатія», «емпатійність». Проаналізовано діагностичні можливості методів вивчення когнітивної емоційної регуляції, алекситимії та емпатії в ранньому юнацькому віці. Описано результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емпатії старшокласників (її форм і рівнів розвитку). Емпіричним шляхом встановлено, що рівень розвитку емпатії школярів, які займаються літературною діяльністю, є вищим, порівняно з пересічними школярами. Переважаючими формами емпатійного реагування в літературно творчих школярів є «Реальне сприяння не на шкоду собі» та «Альтруїзм», а в пересічних школярів – «Реальне сприяння не на шкоду собі», «Альтруїзм», «Індиферентність» і «Внутрішнє сприяння». В школярів раннього юнацького віку (як у літературно творчих, так і таких, що літературною творчістю не займаються) спостерігається низький рівень алекситимії, а також вони демонструють широкий спектр використання як адаптивних, так і неадаптивних копінг-стратегій регуляції емоцій. У літературно творчих школярів виявлено більшу кількість емпатійних корелятів когнітивних стратегій емоційної регуляції, порівняно з пересічними школярами.
Ключові слова: емоційна сфера, регуляція емоцій, алекситимія, емпатія, емпатійність, старшокласники.

Вступ

Розвиток емоційної сфери старшокласника пов'язаний із загальною картиною його вікового та психічного розвитку. Емоційні переживання старшокласника виявляються через його особисте ставлення до оточуючої дійсності та характеризуються більшою різноманітністю, інтенсивністю, контрольованістю і стабільністю, порівняно з

підлітковим віком (Выготский, 2002). Проте, не всі школярі успішно управляються зі своїми внутрішніми переживаннями.

За визначенням К. Ізарда (Изард, 1980), ефективна емоційна регуляція можлива через поєднання таких її шляхів в єдину рівнозначну систему: регуляція за допомогою іншої емоції, когнітивна регуляція, моторна регуляція. Сучасні погляди на регулювання емоцій передбачають оцінку, контроль і модифікацію одного емоційного стану на більш позитивний (Artino, 2011). Поведінкові та когнітивні стратегії врегулювання емоцій виокремив й A. Vikan (Vikan, 2017).

У зв'язку з труднощами, які виникають у школярів з регуляцією їх емоційного стану, має місце таке психологічне явище, як алекситимія (Chen, Xu & Jing, 2011). Алекситимічними проявами в психологічній картині особистості є примітивне, спрощене сприйняття особистістю свого емоційного стану й навколишнього світу загалом, а також неспроможність диференціювати психологічний і фізіологічний стани свого «Я» та, відповідно, ідентифікувати емоційний стан іншої людини (Брель, 2018). Так, алекситимік плутає фізичні відчуття з емоційними, в нього спостерігається порушення сприйняття та розуміння слів, пов'язаних з назвами афектів, емоцій і відчуттів (Есин, Горобец & Хайруллин, 2018). Вдаючись до опису алекситимії, психологи відзначили її зв'язок із агресією і тривожністю (Брель, 2018); виокремлюють її, як фактор ризику в розвитку соматичних захворювань (Есин, Горобец & Хайруллин, 2018; Агеенкова & Ларионов, 2018); свідчать про її негативний вплив на перебіг соціально-психологічної адаптації особистості (Гаус, Проненко & Васильева, 2019).

Стримуючим фактором розвитку алекситимії є емпатія (Брель, 2018), внаслідок розвитку якої в структурі особистості формуються здібність до емоційної ідентифікації, здатність до емпатійного проникнення і розуміння емоційного стану іншої людини (Москачева, Холмогорова & Гаранян, 2014). У «ранньому юнацькому віці можна говорити про становлення емпатійності як вікової особливості особистості» (Журавльова, 2009: 72). Рання юність є найбільш сприятливим періодом для розвитку емпатійних міжособистісних стосунків (Коломієць, 2016). А наявність у цьому віці естетичного сприйняття «допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, поганих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості» (Ильин, 2013: 433). Розвиток емпатійності дозволяє учням краще впоратися з подоланням таких деструктивних форм поведінки, як агресія і насилля (Москачева, Холмогорова & Гаранян, 2014; Contardi, Imperatori & Penzo, 2016).

Проте і досі залишається відкритим питання, як ці психологічні явища виявляються у творчих особистостей. Експериментальні дослідження O. Stavrova, A. Meckel (Stavrova & Meckel, 2017) засвідчили, що творчі особистості (письменники, художники, музиканти) мають вищий рівень емпатії, порівняно з пересічними респондентам та, як результат, здатні більш точно сприймати і виявляти як позитивні, так і негативні емоції інших людей.

Літературно творчий школяр, як і будь-який інший, зіштовхується з різними труднощами, сприятливими і несприятливими для його розвитку ситуаціями, проблемами міжособистісних взаємин із однолітками тощо. І все це впливає на його особистість та емоційний стан. Однак, володіючи таким ресурсом, як творчість, він має можливість транслювати свої емоційні переживання через написані ним художні твори. Для молодого

письменника такий спосіб проекції може виступати в ролі захисного механізму. Окрім того, якщо в пересічного школяра емпатійний процес закінчується на етапі прояву співчуття, співпереживання, а, в деяких випадках, наданні допомоги об'єктові емпатії, то в літературно обдарованого він має своє продовження. Через свої художні твори (об'єкт емпатійного процесу) він здатен викликати емпатійне переживання відповідної форми (співчуття й співпереживання) у майбутнього читача (суб'єкта емпатійного процесу) і, таким чином, також впливати на своє оточення. Отож, навіть негативні емоції й сильні переживання (зрада, розчарування тощо) можуть стати матеріалом для його майбутньої літературної творчості, а сам літературний твір – результатом їх сублімації (перетворення негативної, руйнівної енергії в творчий продукт).

Отож, актуальність досліджуваної проблеми зумовлена спрямованістю на розвиток у школяра здатності до опанування власною поведінкою, успішного виконання і подолання труднощів у різних видах діяльності, зокрема й творчої; на розкриття психологічних умов формування молодої особистості.

Мета дослідження – вивчити особливості взаємозв'язків емоційної регуляції та алекситимії старшокласників із різними формами емпатії. Відповідно до мети, вирішувалися такі **завдання**: 1) дослідити особливості розвитку емоційної регуляції старшокласників; 2) порівняти особливості розвитку емпатії старшокласників (її форм і рівнів розвитку) в пересічних і літературно обдарованих старшокласників; 3) вивчити зв'язок емпатії (її форм і рівнів) з алекситимією та емоційною регуляцією.

Методи дослідження

Дослідницьким матеріалом для вивчення особливостей розвитку емпатії старшокласників стали емпіричні результати, отримані в 2020 році. Участь у дослідженні взяли 122 учні 9-11 класів закладів загальної середньої освіти м. Житомира. До вибірки ввійшли старшокласники, які займаються літературною творчістю і мають різний рівень розвитку літературних здібностей (51 особа), й такі, що літературною творчістю не займаються (71 особа), до яких у дослідженні застосовано термін «пересічний» учень (школяр).

Дослідження особливостей розвитку емпатії старшокласників відбувалося за допомогою методики «Тест на емпатію для підлітків та юнаків» (Журавльова, 2010). Методика дозволяє вивчити рівень розвитку емпатії (від «дуже високого» до «дуже низького») та форми емпатійного реагування («Антиемпатія», «Індиферентність», «Співпереживання», «Співчуття», «Внутрішнє сприяння» (пасивна емпатія), «Реальне сприяння не на шкоду собі», «Реальне сприяння на шкоду собі» (альтруїзм)).

Для діагностики алекситимії у дітей раннього юнацького віку використовувався опитувальник «Як я себе почуваю…» (Rieffe, Oosterveld & Meerum Terwogt, 2006, переклад О. Р. Єсина, Е. А. Горобець), що є спрощеною версією Торонтської алекситимічної шкали (20-Item Toronto Alexithymia Scale – TAS 20). Опитувальник дозволяє виявити учнів, яких можна зарахувати до алекситимічних і неалекситимічних, і таких, що мають тенденцію до розвитку алекситимії (межові показники за алекситимією). Також цей опитувальник дозволяє виокремити три фактори розвитку алекситимії: труднощі в ідентифікації відчуттів та емоцій (DIF), труднощі в описі відчуттів та емоцій

іншим людям (DDF) і зовнішньоорієнтований (екстернальний) тип мислення (EOT) (Rieffe, Oosterveld & Meerum Terwogt, 2006; Есин, Горобец & Хайруллин, 2018).

Діагностика особливостей регуляції емоцій у різних несприятливих ситуаціях здійснювалася за допомогою «Опитувальника когнітивної регуляції емоцій (ОКРЕ)» Дж. Гросса (Рассказова, Леонова & Плужников, 2011). Цей опитувальник дозволяє виявити 9 когнітивних копінг-стратегій: «Самозвинувачення», «Прийняття», «Румінація», «Позитивне перефокусування», «Фокусування на плануванні», «Позитивна переоцінка», «Розгляд в перспективі», «Катастрофізація», «Звинувачення інших людей».

Статистична обробка даних проводилася за допомогою методів порівняльного аналізу середніх показників, відсоткового аналізу, кореляційного аналізу і t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок.

Дослідницькі гіпотези: емоційна регуляція старшокласників супроводжується використанням широкого спектру когнітивних стратегій; рівень розвитку емпатії в школярів, які займаються літературною діяльністю, є вищим, порівняно з пересічними школярами; існує взаємозв'язок між проявами емпатії у старшокласників із когнітивною регуляцією емоцій та алекситимією; школярі, які займаються літературною діяльністю, порівняно із пересічними, будуть мати нижчі показники алекситимії та будуть виявляти кращу здатність до регуляції своїх емоцій.

Результати та дискусії

За результатами вивчення рівня розвитку емпатії («Тест на емпатію для підлітків та юнаків») було виявлено такі тенденції: 1) рівень розвитку емпатії в літературно творчих старшокласників є вищим, порівняно з пересічними школярами (див. табл. 1) на рівні статистичної значущості $p \leq 0{,}001$; 2) переважаючими формами емпатійного реагування в літературно творчих школярів є «Реальне сприяння» ($\bar{x}=5{,}5$) та «Альтруїзм» ($\bar{x}=4{,}2$), а у пересічних – «Реальне сприяння» ($\bar{x}=4{,}6$) та майже в рівній мірі «Альтруїзм» ($\bar{x}=2{,}6$), «Індиферентність» ($\bar{x}=2{,}3$) і «Внутрішнє сприяння» ($\bar{x}=2{,}1$); 3) достовірні відмінності між двома досліджуваними групами школярів виявлено в показниках форм емпатії «Індиферентність» ($p \leq 0{,}001$), «Співпереживання» ($p \leq 0{,}01$), «Реальне сприяння» ($p \leq 0{,}006$) та «Альтруїзм» ($p \leq 0{,}001$). У літературно творчих школярів вищими є показники за формами емпатійного реагування «Реальне сприяння не на шкоду собі» та «Альтруїзм», а в пересічних школярів – «Індиферентність» і «Співпереживання».

Таблиця 1

Особливості розвитку емпатії старшокласників (у %)

Характеристика вибірки	Рівень розвитку емпатії						
	Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький	Антиемпатія	Інтегральне значення ($\bar{x}$)
Досліджувані, які займаються літературною творчістю	4	39	57	0	0	0	48,17
Досліджувані, які літературною творчістю не займаються	0	15	62	22	1	0	36,76

Дослідження особливостей розвитку алекситимії дозволило зробити висновок, що, як у групі літературно творчих школярів, так і в групі пересічних учнів простежується низький рівень алекситимії (див. табл. 2).

Таблиця 2

Особливості розвитку алекситимії у старшокласників (у % та ($\bar{x}$))

Характеристика вибірки	Рівень розвитку алекситимії (у %)				Фактори розвитку алекситимії ($\bar{x}$)		
	Неалекситимічні	Межові	Алекситимічні	Загальне значення ($\bar{x}$)	DIF	DDF	EOT
Досліджувані, які займаються літературною творчістю	86	8	6	14,25	5,17	4	5,07
Досліджувані, які літературною творчістю не займаються	79	17	4	15,77	5,9	4,65	5,22

Обчислення t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок засвідчило високу статистичну значущість ($p \leq 0,04$) відмінностей у показниках DIF між двома групами досліджуваних учнів. Тобто у літературно творчих школярів рідше спостерігаються труднощі в ідентифікації своїх відчуттів та емоцій, порівняно із пересічними школярами. Встановлено низьку статистичну значущість ($p \leq 0,1$) відмінностей між досліджуваними групами в показниках загального рівня розвитку алекситимії та її шкалами DDF (труднощі в описі відчуттів та емоцій іншим людям) і EOT (зовнішньоорієнтований (екстернальний) тип мислення).

Таблиця 3

Особливості прояву копінг-стратегій регуляції емоцій старшокласників (у %)

Копінг-стратегії	Рівень прояву	Високий		Середній		Низький	
	Характеристика вибірки	П	ЛТ	П	ЛТ	П	ЛТ
Самозвинувачення		50	41,2	48,6	52,9	1,4	5,9
Румінації		65,3	58,8	30,5	33,4	4,2	7,8
Катастрофізація		15,2	7,8	61,2	51	23,6	41,2
Звинувачення інших людей		8,4	11,8	69,4	68,6	22,2	19,6
Прийняття		52,8	27,4	45,8	60,8	1,4	11,8
Позитивне перефокусування		37,5	31,4	51,4	64,7	11,1	3,9
Фокусування на плануванні		61,1	58,8	36,1	39,2	2,8	2
Позитивна переоцінка		59,7	62,8	37,5	35,2	2,8	2
Розгляд у перспективі		44,4	21,6	54,2	68,6	1,4	9,8

Примітка: ЛТ – літературно творчі школярі; П – пересічні школярі

За результатами емпіричного дослідження особливостей регуляції емоцій у різних несприятливих ситуаціях старшокласників було виявлено такі тенденції (див. табл. 3):

1) спостерігається широкий спектр використання старшокласниками, як адаптивних, так і неадаптивних копінг-стратегій регуляції емоцій;

2) простежуються відмінності між досліджуваними групами старшокласників у виборі адаптивних стратегій регуляції емоцій. Так, спільними (однаковими) є «Позитивна переоцінка» і «Фокусування на плануванні»; пересічним школярам, окрім цього, притаманні «Прийняття» та «Розгляд у перспективі»; у творчих – вужче коло адаптивних копінг-стратегій;

3) домінуючими неадаптивними копінг-стратегіями для двох груп досліджуваних є однакові – «Румінації» та «Самозвинувачення». Такі результати можуть свідчити про психологічні особливості цього віку в несприятливих життєвих ситуаціях, передусім, про пошук проблем у власній особистості та постійні міркування про свої емоційні переживання, що були зумовлені цією негативною ситуацією;

4) достовірні відмінності між двома досліджуваними групами школярів виявлено у показниках копінг-стратегій регуляції емоцій: «Розгляд у перспективі» ($p \leq 0{,}004$), «Катастрофізація» ($p \leq 0{,}04$) та «Прийняття» ($p \leq 0{,}001$).

Кореляційний аналіз засвідчив, що копінг-стратегії регуляції емоцій, як адаптивні, так і неадаптивні, більше пов’язані з алекситимією та її формами. Так, неадаптивні копінг-стратегії мають прямі кореляційні зв’язки із загальним показником алекситимії та її формами (DIF та DDF) на рівні статистичної значущості $p \leq 0{,}001$, $p \leq 0{,}01$ і $p \leq 0{,}05$, а адаптивні копінг-стратегії – обернені кореляційні зв’язки, на рівні статистичної значущості результатів $p \leq 0{,}001$, $p \leq 0{,}01$, $p \leq 0{,}05$ та $p \leq 0{,}1$. Проте, як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії мають обернені статистично значущі зв’язки із зовнішньоорієнтованим (екстернальним) типом мислення (ЕОТ).

Одержані результати дозволяють стверджувати таке: 1) чим вищий рівень алекситимії у старшокласників, тим частіше будуть виявлятися неадаптивні копінг-стратегії регуляції емоцій і рідше – адаптивні й навпаки; 2) труднощі в описі відчуттів та емоцій інших людей і труднощі в ідентифікації відчуттів та емоцій є характеристиками неадаптивних стратегій регуляції емоцій; 3) як адаптивні, так і неадаптивні копінг-стратегії передбачають орієнтацію на внутрішній стан особистості, а тому знаходяться із зовнішньоорієнтованим (екстернальним) типом мислення (ЕОТ) в оберненій залежності, окрім стратегії «Звинувачення інших людей» ($r=0{,}293$; $p \leq 0{,}05$), що орієнтована назовні.

Відмінності простежуються і між групами досліджуваних учнів. Так, у пересічних школярів виявлено прямі статистично значущі зв’язки між загальним рівнем алекситимії та неадаптивною копінг-стратегією «Катастрофізація» ($r=0{,}293$; $p \leq 0{,}05$) й обернені – із адаптивними копінг-стратегіями «Позитивне перефокусування» ($r=-0{,}232$; $p \leq 0{,}05$), «Фокусування на плануванні» ($r=-0{,}336$; $p \leq 0{,}01$) та «Позитивна переоцінка» ($r=-0{,}298$; $p \leq 0{,}01$). Варто також описати картину взаємозв’язків копінг-стратегій регуляції емоцій і компонентів алекситимії (DIF, DDF та ЕОТ). В пересічних школярів спостерігається прямий статистично значущий зв’язок між компонентом алекситимії труднощі в ідентифікації відчуттів і емоцій (DIF) та неадаптивними копінг-стратегіями регуляції емоцій «Румінації» ($r=0{,}353$; $p \leq 0{,}01$) і «Катастрофізації» ($r=0{,}388$; $p \leq 0{,}001$) й обернений – з адаптивними стратегіями регуляції емоцій «Фокусування на плануванні» ($r=-0{,}194$; $p \leq 0{,}1$) і «Позитивна переоцінка» ($r = -0{,}250$; $p \leq 0{,}05$). А також обернений статистично значущий зв’язок між компонентом алекситимії труднощі в описі відчуттів і емоцій іншим людям (DDF) та адаптивними стратегіями регуляції емоцій «Позитивне перефокусування» ($r=-0{,}217$; $p \leq 0{,}1$), «Фокусування на плануванні» ($r=-0{,}316$; $p \leq 0{,}01$) й «Позитивна

переоцінка» (r=-0,233; p≤0,05). Тобто, чим вищий показник алекситимії, тим частіше така особистість у несприятливій життєвій ситуації буде вдаватися до катастрофізації та румінацій, натомість майже не вдаватиметься до таких стратегій регуляції емоцій, як позитивне перефокусування, позитивна переоцінка життєвого досвіду та фокусуванні на плануванні з метою пошуку шляхів виходу і подолання негативної ситуації, яка склалася. Та, навпаки, школярі з низьким рівнем алекситимії більше будуть орієнтуватися на вище названі адаптивні стратегії регуляції емоцій і не вдаватися до катастрофізації негативного життєвого досвіду й румінацій.

У літературно творчих школярів встановлено прямі статистично значущі зв'язки між загальним рівнем алекситимії та її компонентами із неадаптивними копінг-стратегіями «Самозвинувачення», «Румінації», «Катастрофізація» й адаптивною стратегією регуляції емоцій «Розгляд в перспективі» на рівні статистичної значущості p≤0,001, p≤0,01, p≤0,05 та p≤0,1 й обернений кореляційний зв'язок із адаптивною копінг-стратегією «Позитивна переоцінка» (r=-0,315; p≤0,05). Тобто, для літературно творчих школярів характерно, чим вищий у них рівень алекситимії, тим частіше в несприятливій життєвій ситуації вони будуть вдаватися до таких неадаптивних стратегій регуляції емоцій, як самозвинувачення, румінації, катастрофізація й адаптивної стратегії регуляції емоцій розгляд у перспективі, та майже не вдаватися до позитивної переоцінки життєвої ситуації. І, навпаки, літературно творчі школярі з низьким рівнем алекситимії більше використовуватимуть адаптивну стратегію регуляції емоцій переоцінки життєвої ситуації та не вдаватимуться до названих вище неадаптивних стратегій регуляції емоцій.

Кореляційний аналіз дозволив зафіксувати статистично значущі взаємозв'язки і з емпатією. Так, установлено прямий статистично значущий зв'язок між інтегральною емпатією і неадаптивною копінг-стратегією регуляції емоцій «Самозвинувачення» (r=0,350; p≤0,01) у пересічних школярів та оберненого з копінг-стратегією «Звинувачення інших людей» у пересічних (r=-0,255; p≤0,05) і літературно-творчих школярів (r=-0,484; p≤0,001). Це дозволяє стверджувати, що чим вищий є рівень емпатійності особистості, тим нижчий рівень прояву копінг-стратегії регуляції емоцій «Звинувачення інших людей» і вищий – стратегії «Самозвинувачення» (у пересічних школярів).

Що стосується форм прояву емпатії, то тут також можна простежити відмінності між досліджуваними групами старшокласників. Так, у пересічних школярів виявлено негативний статистично значущий зв'язок між індиферентністю (байдужістю) і неадаптивною копінг-стратегією регуляції емоцій «Самозвинувачення» (r=-0,337; p≤0,01), співпереживання й адаптивною копінг-стратегією регуляції емоцій «Фокусування на плануванні» (r=-0,189; p≤0,1) та позитивний статистично значущий зв'язок між альтруїзмом й адаптивною копінг-стратегією регуляції емоцій «Розгляд у перспективі» (r=-0,189; p≤0,1). Тобто, чим більшим є прояв здатності до співпереживання, тим меншою мірою буде виявлятися стратегія, спрямована на планування в подоланні негативної ситуації, яка склалася. Окрім цього, особистість у якої домінує копінг-стратегія регуляції емоцій «Самозвинувачення», тобто вона орієнтована на свій внутрішній світ, на свої переживання та емоції, не може бути «байдужою» та виявляти цю форму емпатії. А також, чим більший прояв здатності школяра до альтруїстичної поведінки, тим більшою мірою він буде вдаватися до стратегії регуляції емоцій «Розгляд у перспективі» з метою

зниження значущості того, що відбулося, шляхом зіставлення його з іншими, більш катастрофічними подіями.

В літературно творчих старшокласників можемо прослідкувати більш широкий спектр кореляційних зв'язків. Так, антиемпатія, індиферентність і співчуття позитивно корелюють із неадаптивною копінг-стратегією регуляції емоцій «Звинувачення інших людей» на рівні статистичної значущості $p \leq 0,1$ та негативно корелюють зі стратегією альтруїзм ($r=-0,471$; $p \leq 0,001$). Це може свідчити про те, що чим більший рівень здатності літературно творчої особистості до альтруїстичної поведінки, тим меншою мірою у несприятливих життєвих ситуаціях вона буде вдаватися до звинувачення інших у тих подіях, які склалися. Окрім цього, співчуття знаходиться в прямій (додатній) кореляції з адаптивними копінг-стратегіями регуляції емоцій «Позитивне перефокусування» ($r=0,221$; $p \leq 0,1$) і «Фокусування на плануванні» ($r=0,247$; $p \leq 0,1$). Обернена (від'ємна) кореляція спостерігається між внутрішнім сприянням і копінг-стратегією регуляції емоцій «Прийняття» ($r=-0,272$; $p \leq 0,05$) та між реальним сприянням і копінг-стратегією регуляції емоцій «Позитивна переоцінка» ($r=-0,348$; $p \leq 0,01$).

Зважаючи на зазначені вище особливості прояву емпатії та її форм у взаємозв'язку із копінг-стратегіями регуляції емоцій, можемо зробити висновок про те, що емпатійність особистості виявляється у будь-якій із зазначених стратегій. Окрім того, це ще раз підтверджує наявність когнітивної складової у структурі емпатії.

Висновки

1. Емоційна регуляція визначається як здатність до оволодіння власною поведінкою, що сприяє успішному виконанню різних видів діяльності, зокрема і творчих. Розвиток емпатії у ранньому юнацькому віці не лише дає можливість літературно обдарованому учневі через літературну творчість виявити найвищу емпатійність, а й є своєрідним способом проекції емоційних переживань через написані ним художні твори.

2. Рівень розвитку емпатії у школярів, які займаються літературною діяльністю, є вищим, порівняно з пересічними школярами. В літературно творчих школярів переважають вищі форми емпатійного реагування («Реальне сприяння не на шкоду собі» та «Альтруїзм»), а у пересічних школярів – майже всі її різновиди: «Індиферентність», «Внутрішнє сприяння», «Реальне сприяння не на шкоду собі», «Альтруїзм».

3. У старшокласників (літературно творчих і таких, що літературною творчістю не займаються) простежується низький рівень алекситимії та широкий спектр використання як адаптивних, так і неадаптивних копінг-стратегій емоційної регуляції.

4. В літературно творчих школярів виявлено більшу кількість емпатійних корелятів когнітивних стратегій емоційної регуляції, порівняно з пересічними школярами.

Перспективою подальших досліджень є розробка та апробація програми розвитку емоційної регуляції у літературно творчих старшокласників засобами актуалізації їх емпатії.

Література

1. Агеенкова, Е.К., & Ларионов, П.М. (2018). Новые возможности исследования жизненного сценария в процессе психологического консультирования. *Диалог*, *3(50),* 18-31. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/336304703

2. Брель, Е.Ю. (2018). Алекситимия в структуре «практически здоровой» личности. *Сибирский психологический журнал*, *67,* 89-101. https://doi.org/10.17223/17267080/67/7
3. Выготский, Л.С. (2002). *Психология.* Москва : ЭКСМО-Пресс.
4. Гаус, Э.В., Проненко, Е.А., & Васильева, О.С. (2019). Мишени психологической работы с людьми, имеющими высокий уровень алекситимии. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика, 16*(1), 55-70. https://doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-1-55-70
5. Есин, О.Р., Горобец, Е.А., & Хайруллин, И.Х. (2018). Алекситимия у подростков с головной болью напряжения. *Неврологический вестник, 4,* 40-43. Режим доступу: https://psychiatr.ru/news/916?page=2
6. Журавльова, Л. (2010). Діагностика емпатії та її форм у підлітковому та юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки, 31*(55), 154-161.
7. Журавльова, Л.П. (2009). Вікова динаміка емпатії в період дорослішання. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія», 15*(9/1), 68-75. https://doi.org/10.15421/100910
8. Изард, К. (1980). *Эмоции человека.* Пер. с англ. Москва : Изд-во Моск. ун-та.
9. Ильин, Е.П. (2013). *Эмоции и чувства*. (2-е изд.). Санкт-Петербург : Питер.
10. Коломієць, Т. (2016). Розвиток емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці. *Наука і освіта, 9,* 77-84. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-9-15
11. Москачева, М.А., Холмогорова, А.Б., & Гаранян, Н.Г. (2014). Алекситимия и способность к эмпатии. *Консультативная психология и психотерапия, 22*(4), 98-114. https://doi.org/10.17759/cpp
12. Рассказова, Е.И., Леонова, А.Б., & Плужников, И.В. (2011). Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, 4,* 161-179. Режим доступу: http://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=2864
13. Artino, A.R. (2011). Regulation of Emotion. In S. Goldstein & J.A. Naglieri (Eds.) *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer : Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9
14. Chen, J., Xu, T., & Jing, J. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC Psychiatry*, *11*(33). https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-33
15. Contardi, A., Imperatori, C., & Penzo, I. (2016). The Association among Difficulties in Emotion Regulation, Hostility, and Empathy in a Sample of Young Italian Adults. *Frontiers in Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01068
16. Rieffe, C., Oosterveld, P., & Meerum Terwogt, M. (2006). An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personality and Individual Differences, 40,* 123-133. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.013
17. Stavrova, O., & Meckel, A. (2017). Perceiving emotion in non-social targets: The effect of trait empathy on emotional contagion through art. *Motiv Emot*, *41,* 492-509. https://doi.org/10.1007/s11031-017-9619-5
18. Vikan, A. (2017). Emotion Regulation. In: *A Fast Road to the Study of Emotions,* 57-62. Springer : Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52313-2_8

References

1. Ageenkova, E.K., & Larionov, P.M. (2018). Novye vozmozhnosti issledovanija zhiznennogo scenarija v processe psihologicheskogo konsul'tirovanija [New possibilities of life scenario research in the process of psychological counseling]. *Dialog – Dialogue, 3*(50), 18-31. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/336304703 [in Russian]
2. Brel', E.Ju. (2018). Aleksitimija v strukture «prakticheski zdorovoj» lichnosti [Alexithymia in the structure of "apparently healthy" personality]. *Sibirskij psihologicheskij zhurnal – Siberian journal of psychology, 67,* 89-101. https://doi.org/10.17223/17267080/67/7 [in Russian]

3. Vygotskij, L.S. (2002). *Psihologija* [*Psychology*]. Moskva : JeKSMO-Press [in Russian]
4. Gaus, Je.V., Pronenko, E.A., & Vasil'eva, O.S. (2019). Misheni psihologicheskoj raboty s ljud'mi, imejushhimi vysokij uroven' aleksitimii [Targets of psychological work for high alexithymia people]. *Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Serija: Psihologija i pedagogika – RUDN Journal of Psychology and Pedagogics, 16*(1), 55-70. https://doi.org/10.22363/2313-1683-2019-16-1-55-70 [in Russian]
5. Esin, O.R., Gorobec, E.A., & Hajrullin, I.H. (2018). Aleksitimija u podrostkov s golovnoj bol'ju naprjazhenija [Diagnosis of alexithymia in adolescents with tension-type headache]. *Nevrologicheskij vestnik – Neurological bulletin, 4,* 40-43. Retrieved from https://psychiatr.ru/news/916?page=2 [in Russian].
6. Zhuravlova, L. (2010). Diahnostyka empatii ta yii form u pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Diagnosis of empathy and its forms in adolescence and adolescence]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriia 12. Psykholohichni nauky – Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 12. Psychological Sciences, 31*(55), 154-161 [in Ukrainian].
7. Zhuravlova, L.P. (2009). Vikova dynamika empatii v period doroslishannia [The empathy's age-related dynamics in the period of adulthood]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriia «Pedahohika i psykholohiia» – Dnipropetrovsk University Bulletin. Psychology Series, 15*(9/1), 68-75. https://doi.org/10.15421/100910 [in Ukrainian].
8. Izard, K. (1980). *Jemocii cheloveka [Human emotions]*. Per. s angl. Moskva : Izd-vo Mosk. un-ta. [in Russian].
9. Il'in, E.P. (2013). *Jemocii i chuvstva [Emotions and feelings]*. (2-e izd.). Sankt-Peterburh : Piter [in Russian].
10. Kolomiiets, T. (2016). Rozvytok empatiinoi mizhosobystisnoi vzaiemodii v yunatskomu vitsi [Development of empathic interpersonal interaction in adolescence]. *Nauka i osvita – Science and education, 9,* 77-84. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-9-15 [in Ukrainian].
11. Moskacheva, M.A., Holmogorova, A.B., & Garanjan, N.G. (2014). Aleksitimija i sposobnost' k jempatii [Alexithymia and empathy]. *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija – Counseling Psychology and Psychotherapy, 22*(4), 98-114. https://doi.org/10.17759/cpp [in Russian].
12. Rasskazova, E.I., Leonova, A.B., & Pluzhnikov, I.V. (2011). Razrabotka russkojazychnoj versii oprosnika kognitivnoj reguljacii jemocij [Russian version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 14. Psihologija – Moscow University Psychology Bulletin, 4,* 161-179. Retrieved from http://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=2864 [in Russian].
13. Artino, A.R. (2011). Regulation of Emotion. In S. Goldstein & J.A. Naglieri (Eds.) *Encyclopedia of Child Behavior and Development.* Springer : Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9
14. Chen, J., Xu, T., & Jing, J. (2011). Alexithymia and emotional regulation: A cluster analytical approach. *BMC Psychiatry*, *11*(33). https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-33
15. Contardi, A., Imperatori, C., & Penzo, I. (2016). The Association among Difficulties in Emotion Regulation, Hostility, and Empathy in a Sample of Young Italian Adults. *Frontiers in Psychology*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01068
16. Rieffe, C., Oosterveld, P., & Meerum Terwogt, M. (2006). An alexithymia questionnaire for children: Factorial and concurrent validation results. *Personality and Individual Differences, 40,* 123-133. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.013
17. Stavrova, O., & Meckel, A. (2017). Perceiving emotion in non-social targets: The effect of trait empathy on emotional contagion through art. *Motiv Emot*, *41,* 492-509. https://doi.org/10.1007/s11031-017-9619-5
18. Vikan, A. (2017). Emotion Regulation. In: *A Fast Road to the Study of Emotions* (p. 57-62). Springer : Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52313-2_8

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTION REGULATION LITERATERALLY GIFTED HIGH SCHOOL STUDENTS

Irina Grechukha
Postgraduate Student of the Department of Developmental Psychology and Counseling
Zhytomyr Ivan Franko State University
40, Velyka Berdychivska Str., Zhytomyr, Ukraine, 10008
irinagreczucha@gmail.com, https://orcid.org/0000-0002-1704-4320

Abstract
The article is devoted to the analysis of emotion regulation of high school students engaged in literary activity. The modern views on emotion regulation and ways and possibilities of effective emotional regulation are analyzed. Psychological difficulties that arise in schoolchildren with the regulation of their emotional state can be explained by such a psychological phenomenon as alexithymia, and the restraining factor for its development is empathy. Early youth is characterized as a favorable period for the development of empathy. The empathy development in early adolescence enables literary gifted students to express their highest empathy through literary creativity, and it is a resource for the regulation of emotions and for the prevention of alexithymia at this age. The article reveals the essence of such psychological concepts as: "emotional sphere", "emotional regulation", "alexithymia", "empathy", "empathetic behavior". Diagnostic possibilities of methods of studying cognitive-emotional regulation, alexithymia, and empathy in early adolescence are analyzed. The results of the empirical study of the features of the development of high school students' empathy (its forms and levels of development) are described. It has been empirically established, that the level of empathy development in students who are involved in literary activities is higher than that level of average students. The predominant forms of empathic response in literary creative students are – "Real promotion not to the detriment of self" and "Altruism", and in ordinary students – "Real promotion not to the detriment of self", "Altruism", "Indifference" and "Inner assistance". Early youth (both literary and non-literary) have low levels of alexithymia, and they demonstrate a wide range of use of both adaptive and non-adaptive coping strategies for emotion regulation.
A greater number of empathic correlates of cognitive strategies of emotional regulation have been identified in literary-creative students compared to average students.
Keywords: emotional sphere, regulation of emotions, alexithymia, empathy, empathy, high school students.

Подано 08.04.2020
Рекомендовано до друку 10.06.2020