

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналом, соціології та психології  
Кафедри педагогіки та психології**

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ЕКОНОМІЧНА ТА  
СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

**на тему «МЕТАКОГНІТИВНІ РЕГУЛЯТОРИ ЕМОЦІЙ ПРАЦІВНИКІВ  
З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ»**

здобувачки Діани КОВАЛЬ

\_\_\_\_\_  
(підпис)

науковий керівник: д.психол.н., проф. Олена САВЧЕНКО

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з  
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.  
Марина АРТЮШИНА

\_\_\_\_\_  
(підпис)

**Київ-2023**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналом, соціології та психології**

**Кафедри педагогіки та психології**

**Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 Психологія

**ПОГОДЖЕНО**

Керівник проектної групи (гарант)  
освітньо-професійної програми  
\_\_\_\_\_Ліна КОЛЕСНІЧЕНКО  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
«...»\_\_\_\_\_2022 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри педагогіки та  
психології  
\_\_\_\_\_Марина АРТЮШИНА  
(підпис) (ініціали, прізвище)  
«...»\_\_\_\_\_2022 р.

**ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ**

здобувачці Коваль Діані Андріївні

**заочної форми навчання**

на підготовку кваліфікаційної бакалаврської роботи

на тему: «Метакогнітивні регулятори емоцій працівників з різним стажем роботи»

Тему затверджено наказом ректора Університету від «02» листопада 2022 р. № 1920-ст

Кваліфікаційна робота виконується на матеріалах вітчизняних та зарубіжних вчених, статистичних даних, а також Інтернет-джерелах з теми дослідження.

**План кваліфікаційної бакалаврської роботи**

<b>Розділ 1</b>	<b>Регулятори емоцій особистості</b>

<b>Розділ 2</b>	<b>Взаємозв'язок стажу роботи, емоційних та метакогнітивних проявів особистості.</b>
<b>Об'єкт дослідження:</b>	домінуючі емоції особистості
<b>Предмет дослідження:</b>	взаємозв'язки складових метакогнітивного досвіду особистості з показниками частоти переживання емоцій, загального стажу роботи.
<b>Мета роботи:</b>	дослідити взаємозв'язки між показниками метакогнітивних засобів регуляції емоцій особистості та показниками стажу роботи, частоти переживання позитивних та негативних емоцій.

**Конкретні завдання, які здобувач повинен виконати для досягнення поставленої мети:**

<b>У розділі 1</b>	Описати функції, види та форми прояву емоцій особистості.
	Визначити структуру метакогнітивного досвіду особистості, що забезпечує здатність особистості до метапізнання.
<b>У розділі 2</b>	Провести діагностику домінуючих емоцій та метакогнітивних механізмів регуляції у студентів.
	Визначити взаємозв'язки між метакогнітивними механізмами регуляції емоцій особистості та частотою переживання позитивних та негативних емоцій.
	Встановити взаємозв'язки між складовими метакогнітивного досвіду та показником загального стажу роботи молоді.

**Завдання підготував  
науковий керівник**

(підпис)

**Олена САВЧЕНКО**

(ініціали, прізвище)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022р.

**Завдання одержала  
здобувачка**

(підпис)

**Діана КОВАЛЬ**

(ініціали, прізвище)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022р.

## РЕФЕРАТ

### Метакогнітивні регулятори емоцій працівників з різним стажем роботи

*Кваліфікаційна бакалаврська робота містить 58 сторінок, 17 таблиць, 5 рисунків, список використаних джерел з 44 найменувань.*

*Об'єктом дослідження є домінуючі емоції особистості.*

*Предмет дослідження – взаємозв'язки складових метакогнітивного досвіду особистості з показниками частоти переживання емоцій, загального стажу роботи.*

*Метою роботи є дослідити взаємозв'язки між показниками метакогнітивних засобів регуляції емоцій особистості та показниками стажу роботи, частоти переживання позитивних та негативних емоцій.*

*Реалізація даної мети припускає вирішення наступних задач:*

- 1. Описати функції, види та форми прояву емоцій особистості.*
- 2. Визначити структуру метакогнітивного досвіду особистості, що забезпечує здатність особистості до метапізнання.*
- 3. Провести діагностику домінуючих емоцій та метакогнітивних механізмів регуляції у студентів.*
- 4. Визначити взаємозв'язки між метакогнітивними механізмами регуляції емоцій особистості та частотою переживання позитивних та негативних емоцій.*
- 5. Встановити взаємозв'язки між складовими метакогнітивного досвіду та показником загального стажу роботи молоді.*

*Методи дослідження:*

- теоретичні: аналіз та систематизація інформації, порівняння та узагальнення;*
- емпіричні: «Опитувальник позитивного і негативного афекту ПАНАС» («Positive and negative Affect Questionnaire» (ОПАНА)), «Опитувальник метакогнітивного пізнання–30 (MCQ-30)» (А. Уеллс та С. Картрайт-Хаттон, у адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка), «Опитувальник менталізації (MZQ)» («Mentalization Questionnaire (MZQ)).*
- математико-статистичні: описова статистика, t-критерій Стьюдента для залежних вимірювань, кореляційний аналіз даних.*

*Основні результати дослідження: ми розглянули метапізнання як процес, в якому суб'єкт набуває інформаційних знань про загальну природу пізнавальної діяльності та особливості своєї власної психічної сфери.*

*Нами була проведена діагностика домінуючих емоцій та метакогнітивних механізмів регуляції на вибірці української молоді. Вибірку склали молоді особи віком від 17 до 35 років. Встановлено, що у респондентів переважають позитивні емоції над негативними. Визначено, що серед метакогнітивних переконань переважає когнітивна самосвідомість, думки про можливість та корисність здійснення самоаналізу, самоспостереження.*

Серед несприятливих метакогнітивних проявів переважає емоційне самоусвідомлення як нездатність ідентифікувати та диференціювати власні внутрішні стани та переживання інших осіб. Виявлено, що відносно низькі значення серед несприятливих метакогнітивних здібності мають показники регуляції афекту та відмови від саморефлексії, отже молодь застосовує внутрішній самоаналіз та намагається регулювати свої емоції у складних обставинах.

Встановлені негативні взаємозв'язки між частотою прояву емоціями провини й роздратуванням та нестачею когнітивної впевненості. Встановлені негативний взаємозв'язок і між частотою переживання активності та інтенсивністю негативних переконань з приводу неможливості контролю подій свого життя. Також був виявлений негативний взаємозв'язок між частотою переживання повноти сил та спроможністю здійснювати регуляцією афекту.

Встановлений єдиний взаємозв'язок між показником загального стажу роботи молоді з емоційними та метакогнітивними проявами. Знайшло підтвердження припущення про те, що зі збільшенням стажу роботи, підвищується спроможність молоді регулювати свої емоційні стани та переживання. Встановлено, що відсутні значущі кореляційні зв'язки між іншими проявами.

*Практичне значення отриманих результатів.* Матеріали дослідження можуть бути використані при подальшому вивченні проблеми метакогнітивної регуляції емоцій особистості; отримані дані можуть бути використані практичними психологами, які займаються розвитком здатності молоді контролювати та регулювати власні емоційні стани.

Рік виконання кваліфікаційної бакалаврської роботи - 2022-2023.

Рік захисту роботи - 2023.

Ключові слова: емоції, емоційні стани, емоційні реакції, емоційні стосунки, метапізнання, метакогніції, метакогнітивний досвід, емоційний інтелект, рефлексія, метакогнітивні стратегії та процеси.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 РЕГУЛЯТОРИ ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1 Емоції особистості: види, функції, склад	6
1.2 Метакогнітивний досвід особистості як основа метапізнання	12
1.3 Механізми регуляції емоцій	19
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2 ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТАЖУ РОБОТИ, ЕМОЦІЙНИХ ТА МЕТАКОГНІТИВНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ	29
2.1 Формування вибірки та залучення досліджуваних до участі в науковому дослідженні	30
2.2. Домінуючі емоційні переживання молоді під час війни	33
2.3 Особливості сформованості метакогнітивного досвіду особистості	38
2.4 Взаємозв'язки між метакогнітивними проявами особистості та частотою переживання позитивних та негативних емоцій, стажем роботи молодих людей Висновки до другого розділу	49
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення метакогнітивних феноменів сьогодні є поширеним і цікавим для представників різних галузей психологічної науки, хоча дана наукова галузь має порівняно невелику історію. Під метакогніцією трактується розуміння людиною процесу власного психічного відображення дійсності, що полягає не тільки в рефлексії як спогляданні суб'єктом своєї внутрішньої психічної реальності, а й у здатності керувати своїми когнітивними процесами (усвідомлена постановка мети), аналізувати умови розв'язуваної задачі, обирати стратегії вирішення, а також оцінювати успішність виконаної роботи.

Великий інтерес вчених до цієї проблеми зумовлений тим, що результати наукових розвідок мають велике практичне значення. Визначення та аналіз зв'язку когнітивних і метакогнітивних процесів, ролі саморегуляції в ефективності пізнавальної діяльності та умов формування метакогнітивних здібностей є важливим не лише у зв'язку з підвищенням успішності навчання школярів і студентів, а й при аналізі проблема здатності до навчання в цілому.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Першоджерелом метакогнітивного напрямку стала праця Ж. Піаже, яка в подальшому знайшла відображення в роботах Дж. Флейвелла, якого вважають одним із перших дослідників метапроцесів. Крім Дж. Флавелла, дослідженню проблем мета пізнання присвячені праці таких вчених як М. Августюк, Е. Балашов, С. Вайнштейн, В. Волошина, Р. Гланц, Т. Доцевич, Н. Оксентюк, І. Пасічник, М. Попчук, Д. Ріглі, О. Савченко, А. Сігінішина, К. Фоменко, Т.Б Хомуленко, П. Шетц, та багато інших.

**Об'єкт дослідження** – домінуючі емоції особистості.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язки складових метакогнітивного досвіду особистості з показниками частоти переживання емоцій, загального стажу роботи.

**Метою роботи** є дослідити взаємозв'язки між показниками метакогнітивних засобів регуляції емоцій особистості та показниками стажу роботи, частоти переживання позитивних та негативних емоцій.

Відповідно до поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. Описати функції, види та форми прояву емоцій особистості.
2. Визначити структуру метакогнітивного досвіду особистості, що забезпечує здатність особистості до метапізнання.
3. Провести діагностику домінуючих емоцій та метакогнітивних механізмів регуляції у студентів.
4. Визначити взаємозв'язки між метакогнітивними механізмами регуляції емоцій особистості та частотою переживання позитивних та негативних емоцій.
5. Встановити взаємозв'язки між складовими метакогнітивного досвіду та показником загального стажу роботи молоді.

**Методи дослідження:**

- **теоретичні:** аналіз та систематизація інформації, порівняння та узагальнення;
- **емпіричні:** «Опитувальник позитивного і негативного афекту ПАНАС» («Positive and negative Affect Questionnaire» (ОПАНА)), «Опитувальник метакогнітивного пізнання-30 (MCQ-30)» (А. Уеллс та С. Картрайт-Хаттон, у адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка), «Опитувальник менталізації (MZQ)» («Mentalization Questionnaire (MZQ)»).
- **математико-статистичні:** описова статистика, t-критерій Стьюдента для залежних вимірювань, кореляційний аналіз даних.

**Теоретична та практична значущість отриманих результатів.** У роботі визначено:

- попри тривалу військову ситуацію на території України у молоді домінують позитивні емоції над негативними; серед негативних емоцій домінують емоції активації над емоціями пригнічення;



- серед позитивних емоцій переважає радість, впевненість у собі та уважність; серед негативних переважає широкий спектр емоцій, а саме: знервованість, тривожність, неспокій, роздратування, злість, засмученість, пригніченість;
- серед метакогнітивних переконань домінують позитивні переконання стосовно когнітивної усвідомленості; молодь проявляє відносно впевненість стосовно своїх когнітивних процесів та не вбачає корисність у проявах тривоги та хвилювання;
- серед метакогнітивних здібностей відносно переважає саморефлексія та регуляція емоційних станів, найбільші труднощі молоді особи мають з диференціацією емоцій;
- встановлена обмежена кількість значущих взаємозв'язків між частотою переживання емоцій та метакогнітивними проявами (з метакогнітивними переконаннями пов'язані емоції провини, роздратування, засмученості, активності, зі здібністю регуляції емоцій пов'язана лише переживання повноти сил);
- встановлено, що зі збільшенням стажу роботи молоді підвищується здатність регуляції власних емоційних станів.

Матеріали дослідження можуть бути використані при подальшому вивченні проблеми метакогнітивної регуляції емоцій особистості; отримані дані можуть бути використані практичними психологами, які займаються розвитком здатності молоді контролювати та регулювати власні емоційні стани.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі представлено 17 таблиць, 5 рисунків. Загальний обсяг роботи – 62 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### РЕГУЛЯТОРИ ЕМОЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Емоційна сфера особистості: складові, функції

Емоції — це переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ минулого, теперішнього або майбутнього [21, с. 32].

Емоція — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності [29, с. 23].

В роботі ми оперуємо такою концепцією: емоції є психологічними станами, що виникають у людини внаслідок біологічних процесів і мають зв'язок з мисленням, почуттями, поведінковими реакціями та відчуттям задоволення або страждання [39, с. 21]. Ці стани обумовлені нейрофізіологічними змінами. В емоційній сфері особливо яскраво проявляються індивідуальні відмінності між людьми. Емоції є виразними виявами особистості людини, що відображають її внутрішній світ. Почуття відображають стійке ставлення особистості до сприйнятого навколишнього світу та власної діяльності. Характеризувати людину означає сказати, що ця конкретна людина в цілому любить, ненавидить, зневажає, пишається, радіє, заздрить і т. д. Предмет постійних почуттів індивіда, їх інтенсивність, характер і частота переживань у формі емоцій, афекти, стресові стани та настрої розкривають світ почуттів людини, її почуття і, таким чином, її індивідуальність [33, с. 23].

Основні відмінності в емоційній сфері особистості проявляються у відмінностях у змісті почуттів людини, у їх спрямованості та відношенні до об'єктів. Почуття, що безпосередньо виражаються у формі особистісного досвіду, відображають всі настановки, сприйняття світу та ставлення особистості до нього, зокрема до інших людей.

Типові відмінності в емоційних характеристиках людини можуть проявлятися [21, с. 19]:

- при сильній або слабкій збудливості;
- у більшій чи меншій емоційній стабільності;
- у силі (інтенсивності) почуттів;
- у глибині почуттів.

Особливості емоційної збудливості та стійкості істотно формують темперамент людини. Є люди, які легко запалюються і швидко гаснуть, а також ті, у яких почуття з'являються не відразу, але вони стійкі. Відчуття сили з точки зору інтенсивності може бути поверхневим. Глибина проникнення почуття визначається тим, наскільки воно важливе для певної особистості та сфери, з якою воно пов'язане, важливу роль відіграє і ступінь поширення почуття. Вона визначається тим, наскільки широкими і різноманітними є сфери особистості, з якими вона переплітається. Від цього багато в чому залежить сила почуття.

Характерно, що відмінності між емоційними, сентиментальними і пристрасними натурами дуже значні і глибокі [44, с. 25]. Емоційні натури дійсно відчують свої почуття і повністю віддаються їм; сентиментальні натури вважають за краще розмірковувати над своїми почуттями; пристрасні натури живуть своїми почуттями. У перших переважає афект, вони вразливі,

збудливі, але скоріше стрімкі, ніж активні; Для них сама емоція з її хвилюванням важливіша за її об'єкти. Другі вдумливі та чуттєві, але пасивні. Треті – активні, ні досвід почуття, ні споглядальне захоплення об'єктом не задовольняють їх, для них почуття - це не хвилювання, а пристрасне бажання.

Однак емоції змінюються протягом життя, навіть одні й ті самі ситуації можуть викликати дуже різні емоції пізніше. Формування та переробка емоцій відбувається в результаті залучення людини до нової практики, яка змінює її основні орієнтири, загальну спрямованість особистості. Визначальною є не сама діяльність, а усвідомлення нових цілей і завдань. Важливе значення для

виховання емоцій має підвищення загального рівня розвитку та його широти [2, с. 20].

Якщо бажання придушувати і викорінювати емоції в корені неправильне, то необхідно вміння регулювати їх прояви. Бажано, щоб діяльність, спрямована на вирішення проблем людини, була емоційною і мобілізувала енергію, але емоції не повинні ставати основним регулятором діяльності. Їхнє визнання головним регулятором виявляється певною формою стародавньої гедоністичної теорії, згідно з якою вищий закон, що керує людською поведінкою, зводиться до того, що людина завжди шукає насолоди та задоволення та уникає дискомфорту. Але насправді емоційні чинники можуть бути одним із мотивів поведінки, але питання регуляції діяльності людини в цілому не може бути вирішене лише емоціями та почуттями. Емоції представляють собою психічні стани та процеси, які спостерігаються як у людини, так і вищих тварин. Вони виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули і проявляються через відчуття задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву та інших емоційних виражень. Емоції відображають позитивне або негативне ставлення людини до свого оточення та взаємодії з ним [25, с. 21].

Людина не тільки сприймає навколишні предмети і явища – у неї виробляється певне ставлення до них. Спілкування з іншими людьми, природа, мистецтво, наука, власна праця - все це викликає у них різні переживання: любов, радість, повагу, захоплення, сум, гнів, страх. Цілеспрямована дія людини неможлива без емоцій. Античний філософ Спіноза вказував, що емоції «... збільшують або зменшують здатність організму діяти самостійно» [25, с. 32].

Американський фізіолог У.Б. Кеннон підкреслював мобілізуючу роль емоцій, приводячи організм у стан готовності до енергетичного кругообігу: «Зупиняється діяльність органів травлення, звільняючи запаси енергії для інших частин тіла, приплив крові з шлунок до тих, хто бере участь у м'язовій діяльності, беруть участь органи; підвищення сили серцевих скорочень;

глибоке дихання; розширення бронхів; швидке відновлення працездатності втомленого м'яза... всі ці зміни безпосередньо служать адаптації тіла до інтенсивних витрат енергії, які можуть знадобитися під час страху, гніву та болю» [39, с. 12].

Більшість сучасних вчених також вважають емоції адаптивним явищем.

Вищим тваринам властиві емоції, які перш за все пов'язані з захистом від ворогів, пошуком їжі, статевими інстинктами та піклуванням про нащадків. Ці функції емоцій властиві людям. Але на відміну від тварин, у людини генерація емоцій пов'язана в основному з дією соціальних факторів.

Типи емоцій:

1. Позитивні емоції. Позитивні емоції – позитивна оцінка предмета, явища (радість, любов, захоплення тощо). Емоції викликають розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергообміну, температури тіла, а також покращують розумову та фізичну працездатність. Це спонукає людину до активної діяльності та досягнення позитивних результатів.

2. Негативні емоції виникають у випадках недостатньої інформації або невдач. Вони є протилежними позитивним емоціям, але також можуть стимулювати та направляти діяльність людини для подолання перешкод [24, с. 26].

Інша класифікація:

а) первинний. Як і у тварин, у людини народжуються певні первинні емоційні реакції. Ці реакції включають страх і тривогу, які виникають з потреби в самозбереженні. Радість є відповіддю на задоволення, яке виникає при реалізації потреб. Гнів може бути результатом обмеження потреби в русі та дії.

б) вторинні. В людини вторинні емоції формуються завдяки її соціальності та усвідомленню власної ідентичності. Ці емоції не пов'язані з життєво важливими фізіологічними потребами, але виникають з уявлень про

себе та свої взаємини з оточуючими людьми. Вони можуть включати такі емоції, як образа, провина, сором, заздрість, гордість та інші [25, с. 31].

Емоції проявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або відносин.

1. Емоційні реакції - посмішка, сміх, плач, гнів, страх, переляк, хвилювання, імпульсивна поведінка або взагалі бездіяльність - тісно пов'язані з подією, що їх викликала. У крайніх випадках, коли людина не може впоратися з ситуацією, виникає так званий афект - особливий тип емоцій з сильними та інтенсивними реакціями (наприклад, страх, гнів) [1, с. 22]. Ці реакції не контролюються свідомістю і тому важко піддаються управлінню. У певних ситуаціях емоційні реакції потрібно придушувати. Не смійтеся і не робіть вигляд, ніби хтось зробив щось погане ненавмисно.

2. Емоційні стани. Емоційні стани - це тривалі переживання, наслідок сильного емоційного відгуку. До них відносяться збудження, пригніченість (депресія), страх, неспокій. Емоційний стан - це мінливе психічне явище. Бадьорий настрій може переходити в смуток, спокій - у тривогу, депресія - в активність [31, с. 24].

Емоції визначають настрій людини. Настрій - це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини того чи іншого настрою не завжди зрозумілі [30, с. 21].

Вони залежать від фізичного самопочуття та здатності спогадів несвідомо викликати минулі емоції. Тривалі конфліктні ситуації та нездатність реалізувати свої бажання можуть призвести до депресії, тривоги та агресивної поведінки. Реалістична оцінка поточної ситуації та відповідні зусилля, спрямовані на себе, можуть допомогти подолати ці стани.

3. Емоційні стосунки. Емоційні відносини спрямовані на конкретну людину, об'єкт або процес. До них відносяться любов, пристрасть, прихильність, ненависть, ревності, заздрість. Емоційні стосунки можуть породжувати різні емоційні стани [27, с. 32].

Єдиної класифікації емоцій досі не створено. Класифікація емоцій на типи може ґрунтуватися на різних ознаках. зокрема:

- модальність (позитивне - негативне, приємне - неприємне, задоволення - незадоволення);
- інтенсивність (слабка і сильна);
- тривалість (довгострокова, короткострокова);
- глибина (глибинна, поверхнева);
- свідомість (свідома, несвідома);
- функції;
- вплив на організм (стенічні та астенічні);
- зміст (моральний, практичний, естетичний, інтелектуальний). Іноді їх називають вищими почуттями;
- стабільність.

Розрізняють переживання, які відображають ситуативне або узагальнене ставлення до об'єкта. Перші залежать від умов діяльності, супроводжують їх (емоції), а другі відповідають потребам і установкам людини і незмінні від ситуації до ситуації (почуття) [3, с. 23].

С. Рубінштейн виділяє три рівні емоційних явищ:

- 1) примітивні фізичні відчуття, пов'язані з органічними бажаннями. При цьому об'єкт відчуття не усвідомлюється (безпредметний страх, щастя);
- 2) об'єктивні почуття - відображають ставлення людини до об'єктів (моральне, естетичне, інтелектуальне);
- 3) ідейні почуття (гумор, іронія, трагізм), що виражають ставлення до дійсності в цілому [16, с. 24].

Емоції відіграють важливу роль у житті людини. Основними функціями емоцій є оцінка, мотивація до дії, моделювання невирішених ситуацій, організація діяльності, пізнання та вплив на органічні процеси.

Оцінювання за допомогою емоцій є безпосереднім, тобто не потребує раціонального аналізу. Емоції одразу інформують суб'єкта про те, що навколишні події та об'єкти є важливими для життя. Приємні емоції пов'язані з позитивними оцінками, неприємні – з негативними.

Емоції спонукають до діяльності в певному напрямку. Вся мотивація виявляється перед людиною у вигляді переживань (бажань, потягів, прагнень). Емоції у функції розв'язання стереотипних ситуацій виникають в умовах несподіваних ризиків, коли потрібна негайна реакція для збереження життя, здоров'я тощо (страх – до втечі, гнів – до агресії) [14, с. 26].

Функція організації діяльності полягає в тому, що позитивні емоції помірної сили підвищують ефективність діяльності, а негативні — знижують. Сильні емоції, незалежно від їх знаку, негативно позначаються на продуктивності.

Емоції суттєво впливають на когнітивні процеси людини. Так, учень краще розуміє, запам'ятовує та використовує емоційно насичену інформацію. За допомогою емоцій люди передбачають, що події розвиватимуться в певному напрямку, передбачають приємні чи неприємні ситуації. Тому вони спонукають до певних дій. Так, учні, які хвилюються за завтрашній урок, готуються до нього більш інтенсивно [33, с. 34].

На стан здоров'я людини також впливають емоції. Близькість емоційних центрів мозку до центрів основних органічних процесів (дихання, серцебиття тощо) визначає зв'язок між фізичним станом та емоційними переживаннями. Тонічні емоції активізують організм, гнітючі емоції пригнічують і розслаблюють організм. Під впливом негативних емоційних переживань, страху і стресу у людей розвиваються складні захворювання, які називаються психосоматичними. Емоційна сфера-це ніби місток між несвідомим і свідомим, органічним, фізіологічним і духовним. З іншого боку, емоції тісно пов'язані з особистісними процесами.

Психічні захворювання демонструють негативний перебіг розвитку особистості та значно підвищують ймовірність асоціальних і хворобливих змін.



## 1.2. Метакогнітивний досвід особистості як основа метапізнання

Процес метапізнання розглядається дослідниками як накопичення суб'єктом інформаційних знань про пізнавальну діяльність як таку в цілому, а також про специфіку психічної сфери суб'єкта, що дозволяє регулювати пізнавальну діяльність, відтворювати досвід пізнання у потрібний момент [13, с. 31].

У роботах інших авторів метапізнання трактується як:

- контроль над власним мисленням і навчальними діями [15, с. 144];
- саморефлексивне знання, на основі якого відбувається контроль над власними когнітивними процесами [23, с. 307];
- здатність сприймати, розуміти та контролювати процес власної навчальної діяльності [25, с. 88];
- знання про власне мислення та вміння на основі цього спостерігати, здійснювати та коригувати пізнавальну діяльність [7, с. 94].

Деякі автори, вважаючи мислення ядром метапізнання, визначають його як моніторинг і контроль мислення, усвідомлення та управління власним мисленням, мислення вищого порядку [28, с. 142].

На сьогоднішній день ця галузь досліджень характеризується існуванням низки окремих концептуалізацій предмета, таких як модель когнітивного спостереження Дж. Фладела, процесно-орієнтована модель метакогніції Я. Борковського, ієрархічна метакогнітивна модель моніторингу інформації З. Тобіаса та Х. Еверсона, дворівнева модель метакогнітивної регуляції Т. Нельсона та Л. Наренса та багато інших, що представляють різні погляди та теоретичні моделі предмета. Існує також велика кількість практико-орієнтованих досліджень, що проводяться на стику психології та педагогіки з метою визначення деталей впливу метакогніції на ефективність когнітивних процесів суб'єктів освітньої діяльності. Вони також спрямовані на вивчення окремих компонентів метакогніції (метакогнітивних процесів, суджень, стратегій тощо).

В. Волошина розглядає процес метакогніції як накопичення суб'єктом не тільки інформаційних знань про пізнавальну діяльність, а й знань про особливості ментального простору суб'єкта, що дозволяє суб'єкту пізнавальної діяльності координувати та відтворювати досвід у відповідний час [10, с. 212].

В. Волошина вважає, що однією з головних проблем у напрямку метапізнання є велика проблема у здатності до метакогнітивного сприйняття та самопізнання суб'єкта. На думку дослідниці, людина з метакогнітивними здібностями здатна ефективно, а головне, самостійно сприймати і вирішувати різні людські завдання в процесі діяльності, спираючись на так званий ментальний досвід і за допомогою заздалегідь сформованих стратегій і планів, які виникають у її власній свідомості [10, с. 212]. Саме тут, у контексті контролю власного сприйняття, самооцінка відіграє важливу і, можливо, життєво важливу роль у тому, що дозволяє підвищити рівень успішності діяльності, особливо дитячої. Адже, на думку дослідників, віра у власні сили та здібності, а також правильне сприйняття ситуації дають дитині можливість не лише зараз, а й у майбутньому правильно будувати свою інтелектуальну активність та розуміння її наслідків і можливостей практичної реалізації. Рефлексія власних знань дозволяє суб'єкту зрозуміти свої здібності і таким чином стратегічно планувати когнітивні дії. Самоуправління когніцією стосується того, що відомо як "метапізнання в дії", тобто власні дії, знання власних індивідуальних технік і стратегії організації та керування процесом пізнання та вирішення теоретичних і практичних завдань у ході цього передбачає безпосередню діяльність [16, с. 12].

Дослідник Дж. Флавелл виділив чотири компоненти метапізнання: метакогнітивні знання, досвід, цілі та стратегії [29, с. 911].

О. Савченко поняття «метакогнітивний досвід» трактує як - складний афективно-когнітивний комплекс, що забезпечує включеність в різні види діяльності. Він забезпечує загальну метакогнітивну оцінку здійснюваних дій: розуміння або нерозуміння інформації, суб'єктивну легкість - складність

актуалізації матеріалу, успішності або неуспішності в досягненні мети [20, с. 583].

Перші два компоненти є рефлексивними утвореннями, завдяки яким людський інтелект набуває нової якості, яку Дж. Флавелл називає «когнітивним спостереженням» [29, с. 45]. Цю якість автор визначає як здатність інтроспективно розглядати та стежити за ходом своєї інтелектуальної діяльності. Вчений підкреслює контролюючу функцію метакогнітивних процесів і надає особливого значення рефлексії. Метакогнітивний моніторинг відноситься до регулятивного аспекту метапізнання і полягає у відстеженні своєї когнітивної діяльності та її результатів у процесі розв'язання задач [12, с. 46]. Дж. Флавел підкреслює, що когнітивний розвиток полягає не тільки в реалізації перцептивних, пам'ятних і розумових здібностей, а й у розвитку функції метапізнання – здатності використовувати ці здібності.

Ключовим поняттям у концепції метакогніції Дж. Флавелла є "мислення про наші думки". Ці думки можуть впливати на наші знання, те, що ми робимо (тобто метакогнітивні навички), а також на наші поточні когнітивні та емоційні стани (метакогнітивні почуття). Метакогнітивне мислення не виникає безпосередньо із зовнішньої реальності. Його джерело пов'язане з власними внутрішніми психічними уявленнями людини про цю реальність, які можуть включати те, що вони знають про ці внутрішні уявлення, як вони функціонують і як вони відчують себе. Тому метапізнання іноді визначають просто як міркування про мислення або, за Дж. Флавелом, «знання та пізнання про когнітивні явища» [29, с. 16].

Численні дослідження в галузі психології прийняття рішень, проведені з середини минулого століття, показують, що на зміст і якість рішення, яке приймає особа, суттєво впливає те, як суб'єкт оцінює свої знання та інтелектуальну здатність розв'язувати ту чи іншу проблему. Крім того, у більшості з них наполегливо відтворюється, що людина часто переоцінює

власну компетентність, надто самовпевнено оцінює результати роботи із завданням.

Метакогнітивний моніторинг відноситься до регулятивного аспекту метапізнання і являє собою відстеження власної когнітивної діяльності та її результатів у процесі вирішення особою різного типу завдань [7, с. 10].

У роботі Дж. Меткалф протиставляє розгляд природи спотворень метакогнітивного спостереження. Перша з них полягає в тому, що людина — це істота, схильна до самообману, яка обманює себе щодо власної компетентності. Тому, якщо вона чогось не знає або не має достатніх пізнавальних ресурсів для вирішення поставленого завдання, вона намагається переконати себе в протилежному і приймає те, що хоче за правду [34, с. 29]. Процеси моніторингу вимірюються в процедурах оцінки різних типів метакогнітивних суджень, тобто суджень, які суб'єкт робить щодо власних знань і когнітивних дій на різних етапах прийняття рішення. Одним із різновидів цих суджень є довірливі судження.

Відповідно до підходу О. Савченко, до складу метакогнітивного досвіду відносяться:

1. Метакогнітивні знання - знання людини про себе, про свої можливості, «про свої життєві задачі та стратегії їх реалізації».
2. Метакогнітивні процеси – це особливий клас інтегративних процесів, які спрямовані на регуляцію когнітивної діяльності.
3. Метакогнітивні стратегії - «комплекс взаємоузгоджених процесів, регулюючих когнітивну активність, її процесуальні та результативні аспекти» [20, с. 583].

Зосередимо більшу увагу на метакогнітивних процесах. Низка вчених, таких як Д. Ріглі, П. Шетц, Р. Гланц, С. Вайнштейн, розглядають метакогнітивні процеси саме як свідоме розуміння суб'єктом власного мислення, а також розуміння стратегій, рішень і планування своєї найближчої діяльності. Зокрема, науковці проаналізували поняття «моніторинг пізнавальної діяльності».

Дж. Флавелл визначив метакогнітивні процеси як систему знань людини про особливості своєї когнітивної сфери та способи контролю за ними [29, с. 911].

Поняття метакогнітивної активності є відносно новим у психології і використовується в численних дослідженнях. Її розуміють як "інтрапсихічний механізм, що модулює когнітивні та метакогнітивні процеси через розвиток позитивних імпліцитних переконань про когнітивну сферу особистості та її основні параметри (цілеспрямованість, релевантність, швидкість, продуктивність, гнучкість, усвідомленість, когнітивну активність" [38, с. 26]. Компонентами цього феномену є змістовий регулятор, який включає знання людини про особливості власних когнітивних процесів і засоби їх регуляції та вдосконалення, та функціональний регулятор, який включає метакогнітивну залученість у діяльність, таку як прийняття цілей навчання та рефлексивність.

Метакогнітивна активність трактується також як свідоме управління суб'єктом своєю інтелектуальною поведінкою, відстеження своєї пізнавальної діяльності, планування та контроль за нею [18, с. 27]. Під цим терміном розуміється сукупність процесів, спрямованих на регуляцію власного пізнання, серед яких чільне місце посідає моніторинг, який ініціює всі інші процеси і є необхідною умовою їх реалізації [16, с. 31].

Людина з метакогнітивними здібностями повністю контролює свою поведінку. Метакогнітивно обдарована людина може правильно оцінити важливість пріоритетних завдань у процесі пізнавальної діяльності і таким чином планувати подальшу мисленнєву діяльність. Численні дослідження показують, що суб'єкти, яких безпосередньо навчали метакогнітивним навичкам, покращують свою загальну продуктивність у вирішенні інтелектуальних завдань. Питання реалізації освіти, у якій відбувається не лише накопичення великої кількості знань, а й здатність до планування та прогнозування інтелектуальної діяльності людини. Розвиток метакогнітивних навичок, починаючи з початкової школи, дозволить у майбутньому ефективніше використовувати ресурси своєї інтелектуальної діяльності не

лише для вирішення навчальних завдань, а й для вирішення повсякденних проблем.

Т. Доцевич у своїх роботах розглядає метанавички як особливий вид людських здібностей, до складу яких входять навички метамотиваційної регуляції та метаемоційного контролю, тобто, іншими словами, вчений розуміє метанавички як можливість власного керованого когнітивна поведінка, що сприяє ефективному оволодінню інтерактивними методами пізнання [13, с. 32].

Актуальна структура метакогніції має наступні компоненти - це контроль і програмування дій, а також цілий набір. Слід також зазначити, що дослідження проводилось науковцем з дітьми дошкільного віку 4-5 років, що дає змогу простежити вікову періодизацію формування мети пізнавального досвіду в процесі навчальної діяльності в цілому [14, с. 18]. Сучасні дослідники, особливо вітчизняні, приділяють особливу увагу вивченню метапроцесів при аналізі метакогніцій під час навчальної діяльності, особливо дітей шкільного віку [15, с. 31].

Аналіз досліджень метакогнітивних процесів у сфері навчальної діяльності розглядав Ю. Ватан, можливості впливу метакогнітивних знань учителя на навчальну діяльність учнів, а також розвиток метакогнітивних процесів у дітей, які розвиватися під впливом метакогнітивного досвіду наставників може змінюватися. Крім того, дослідники працюють над розробкою спеціальних освітніх методик, які в майбутньому можуть удосконалити процес розвитку метапроцесів у рамках навчальної діяльності [4, с. 7].

Т. Нельсон представив поняття так званої абнотивності, яка включає творчість педагога, а також усвідомлення важливості творчого розвитку дітей у здійсненні професійної діяльності. Він розглядає творчість як мету творчості, тобто як мету пізнавальної здатності суб'єкта педагогічної діяльності. Справжня мета творчості полягає у відображенні власної свідомості і виявляється у високому ступені саморегуляції. Метапам'ять

проявляється як метакогнітивна здатність об'єкта педагогічної діяльності в навчальному закладі [36, с. 34].

Інтегративні концепції, які розглядають інтелект як багатогранну, але інтегровану конструкцію, зараз займають провідне місце серед альтернативних психометричних концепцій. Відбулося піднесення в Тріаді «об'єднаного інтегрованого інтелекту» [24, с. 21]. Проте йдеться не про множення й агрегування факторів, а про якісну інтеграцію (коаліцію) інтелектуальних підструктур і функцій у діяльність, особливо інтелектуальну. Т. Хомуленко вказує, що у структурі інтегрованого багаторівневого інтелекту важливу роль відіграють його метакогнітивні компоненти, або іншими словами метакогнітивні інтегратори. Найосновнішим тут є метакогніція, метакогнітивний моніторинг, метакогнітивне спостереження за своїми психічними процесами [24, с. 41].

Е. Балашов вказує, що метакогнітивні стратегії – це сукупність узгоджених процесів, що регулюють процедурні та дієві аспекти пізнавальної діяльності суб'єкта [5, с. 43]. Одним із завдань метакогнітивних стратегій є реалізація, моніторинг, оцінка та корекція когнітивних процесів і стратегій.

О. Савченко визначила таку класифікацію метакогнітивних стратегій [20, с. 583]:

1. Контрфакт вгору – метакогнітивна стратегія, використання якої дозволяє суб'єкту за рахунок визнання своїх помилок та активізації негативних емоційних переживань сформуванню установки на зміни в програмі поведінки, на пошук більш ефективного засобу, уточнення планів на майбутнє та перегляд власної «Я-концепції».

2. Перевірка припущень – стратегія, що забезпечує реалізацію на практиці установки на ретельний аналіз, яка виявляється в систематичній обробці інформації, в оцінці та перевірці припущень за різними критеріями, в обранні тих засобів, що дозволяють отримати найбільш ефективний та оптимальний результат.

3. Посилений довільний контроль за процесом розв'язання проблеми – стратегія, що поєднує регулятивні дії, спрямовані на відстеження своїх слів, дій, намірів та емоцій, мобілізацію вольових зусиль та додаткових ресурсів задля завершення розпочатих справ, реалізацію визначених цілей, налаштування себе на позитивний результат та посилення рівня впевненості в собі.

4. Гнучка зміна позиції в процесі вирішення проблеми – стратегія, що поєднує регуляторні дії, які забезпечують здатність суб'єкта відволікатися від негативних емоцій та переживань, переривати, а потім відновляти діяльність у разі потреби, відновлювати свої ресурси завдяки гнучкій зміні форм активності, регулювати рівень контролю за перебігом актуальної діяльності.

5. Орієнтація в процесі вирішення проблеми на власні емоції – стратегія, що поєднує регуляторні дії, спрямовані на реалізацію в ході інтелектуальної активності установки на активне використання емоційних переживань як певних орієнтирів (які визначають напрям застосування розумової активності, сигналізують про правильність або помилковість дій), на формування та підтримання такого емоційного стану, який забезпечує високий рівень інтелектуальної активності.

### **1.3. Механізми регуляції емоцій**

Регуляція емоцій - це сукупність психічних процесів, які підсилюють, послаблюють або підтримують на одному рівні інтенсивність і якість емоційних реакцій і станів людини. Стенфордський учений Дж. Гросс, сучасний дослідник регуляції емоцій, пропонує розглядати регуляцію емоцій як процес, тобто розгортання регуляторних зусиль з часом, і як рису особистості, здатність до регуляції емоційних станів [33, с. 17]. Під контролем людей залежить вибір і, певною мірою, впоратися з ситуаціями, які дозволяють або отримати позитивні емоції, або уникнути негативних.



Уникнення негативних емоцій, призводить до того, що деякі люди починають уникати різноманітних ситуацій, і це шлях до розладів, відомих у клінічній психології та психіатрії як фобії. Тобто тих ситуацій, які викликають тривогу, уникають, на шкоду цілеспрямованій поведінці, спрямованій на досягнення якоїсь довгострокової мети. Існує велика частина людей, які, стикаючись з негативними емоціями, намагаються вдавати, ніби нічого не відбувається. Причому, роблять вони це як по відношенню до себе, так і по відношенню до інших людей.

З одного боку, іноді негативні емоції дійсно руйнують або порушують якісь цілеспрямовані процеси, які не можна порушувати. З іншого боку, як показують дослідження, придушені емоції залишаються в організмі. Тобто люди, які не виражають емоцій, виявляють високу фізіологічну реактивність під час їх відчуття. Придушення емоцій не усуває фізіологічну реакцію, вона залишається на тому ж рівні, тому фізіологічна реакція, яка не проявляється зовні, є фактором психосоматичного захворювання.

Формування позитивного та активного ставлення до життя може сприяти конструктивним особистісним змінам: збереженню рівноваги, формуванню внутрішньої свободи, самооцінки та впевненості в собі. Оскільки емоції відображаються в реакціях організму, патернах тіла (дихання, рухи, жести, міміка, тон голосу, темп мови), то для розвитку емоційного інтелекту необхідна робота з фізико-моторною сферою особистості. враховуючи, що засобами вираження емоцій є наступні: припущення - пізнання, образи, відчуття тіла, вербальне та невербальне самовираження, поведінка.

Емоційне реагування людини на події в навколишньому світі залежить від її психічного розвитку [13, с. 42]. Чим вищий цей рівень, тим легше молодій людині зрозуміти причину розбіжності між бажаним і очікуваним і завдяки цьому впоратися з емоційними реакціями. Основні механізми регуляції емоцій [23, с. 31]:

1. Емоційний інтелект;
2. Рефлексія;

### 3. Метакогнітивні стратегії та процеси.

Емоційний інтелект (EI) — це група розумових здібностей, залучених до усвідомлення та розуміння власних емоцій та емоцій інших. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції та почуття інших людей, можуть ефективно контролювати свою емоційну сферу, тому їх поведінка в суспільстві є більш адаптивною і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з іншими [13, с. 42].

Сьогодні існує багато визначень емоційного інтелекту. У психології емоційний інтелект людини відображений у різних аспектах: вивчення емоційного інтелекту займалися Д. Холман (теорія емоційної компетентності), Р. Бар-Он (некогнітивна теорія емоційного інтелекту), Х. Вайсбах і У. Дукс (емоційний інтелект як здатність "розумно" керувати своїм емоційним життям), Д. Майер, П. Сельє, Д. Карузо (теорія емоційно-інтелектуальної компетентності) та інші зарубіжні вчені.

В Україні також здійснено концептуалізацію цього феномену, його функцій (Е. Носенко), дослідження EQ як детермінанти внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та індикатора її загального розвитку (О. Філатова).

Емоційний інтелект (EQ) - це показник здатності спілкуватися, усвідомлювати власні емоції та розуміти емоції інших; EQ вважається емоційним еквівалентом когнітивного інтелекту (IQ) [26, с. 31].

Якщо IQ відображає навички лівого відділу мозку, який відповідає за логіку та раціональне мислення, то EQ вимірює інтуїтивне мислення та емоційність правого мозку.

Емоційний інтелект розвивається завдяки навчанню та досвіду сприйняття, розпізнавання, зберігання, відтворення та обробки емоційної інформації. Зважаючи на це, можна стверджувати, що надання учням інформації про типи емоцій, їх ідентифікацію, диференціацію, сприйняття та вираження, емоційне спонукання до роздумів, розуміння емоцій та управління ними є важливим для розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці [14, с. 27].

Здатність правильно виражати та розпізнавати емоції є необхідною умовою соціальної адаптації. Встановлено, що молоді люди, які не можуть розпізнавати емоції інших або адекватно виражати власні емоції, відчувають фрустрацію, оскільки не розуміють і не усвідомлюють, що відбувається в міжособистісному спілкуванні. Молоді люди з такими розладами соціально ізольовані. Такі студенти починають відчувати труднощі в навчанні, навіть якщо їхній теоретичний інтелект є помірним або високим. Здатність ідентифікувати емоції впливає на якість міжособистісних стосунків людей, залучених до навчальної та професійної діяльності, і це дуже важливо для підлітків. [37, с. 32].

Серед причин труднощів у розумінні емоцій інших людей можна виділити наступні: зосередженість на власній особистості, що людина не усвідомлює і не може точно оцінити емоційний стан інших; відчуття власної важливості; невпевненість у власних емоціях та емоціях інших людей і прагнення уникнути всього, що може стати причиною цього; вигода від нерозуміння емоцій інших людей, відсутність знань про іншу людину. Таким чином, структурно-функціональна цілісність компонентів емоційного інтелекту, таких як здатність до ідентифікації, використання, розуміння та свідомої регуляції емоцій, сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, а емоційно-пізнавальний, діяльнісно-діяльнісний, мотиваційно-рефлексивний та рефлексивний компоненти емоційного інтелекту в особистості підлітка реалізують і виконують механізми емоційної, інтелектуальної та діяльнісної функцій. Це проявляється в тому, що вони є функціонально взаємозалежними в процесі усвідомлення та реалізації механізмів емоційного, інтелектуального та діяльнісного функціонування. [21, с. 9].

Вміння керувати емоціями є необхідним для будь-якої цивілізованої людини. Враховуючи деструктивність емоцій у конфлікті, деякі вважають їх злом, намагаються придушити, жорстко контролювати, а то й зовсім виключити емоційність. Але цей шлях може призвести лише до неврозу, який робить емоційні реакції невідповідними реальній ситуації. Правильно буде

сприймати емоційні реакції як цілісне психічне явище, не фарбуючи їх у негативні тони як щось спочатку погане або шкідливе.

Важливість вміння справлятися з емоціями пояснюється тим фактом, що їх легко стимулювати, емоції впливають на багато процесів, як в особистій, так і в міжособистісній реальності кожної людини, вони легко включаються та активують наші моделі поведінки. Управління емоціями іноді помилково сприймають як придушення, але такий спосіб обробки емоційних реакцій на насильство не тільки неефективний, але й надзвичайно шкідливий [7, с. 13].

Управління емоціями передбачає вміння використовувати їх, давати їм напрямок - наприклад, надихати себе та інших на дії. І сьогодні актуальніше питання не «як позбутися емоцій», а «як дати їм волю». Ми навчилися пригнічувати себе і втратили здатність природно висловлюватися, ми грубо відсікали реакції замість того, щоб грамотно їх трансформувати, направляючи, як річку в інше русло, сублімуючи. Пригнічені реакції є частою причиною не тільки психологічних проблем людини, а й багатьох хвороб, психосоматично тісно пов'язаних з переживаннями.

Уміння керувати емоціями потрібно абсолютно всім. Емоційні реакції необхідні нам, щоб адаптуватися до навколишнього світу, а знання того, як керувати своїми емоціями, допомагає нам краще адаптуватися, ставати щасливішими та успішнішими. Система емоційної реакції є складним механізмом, і, як і в будь-якому складному механізмі, можуть виникнути помилки. Свідомі та несвідомі установки порушують емоційну реальність і створюють конфлікти всередині особистості та з оточуючими.

Емоції несуть інформацію, ними наповнене життя кожної людини, а впоратися з емоціями в конфлікті – це вміння зрозуміти цю інформацію. І так, емоції можна ігнорувати, але вони не зникнуть, тому важливо навчитися розумно ними керувати [13, с. 23]. Різні емоційні реакції дозволяють нам відчувати повноту життя.

Чим більше емоцій має людина, тим яскравішим буде її життя. Ось чому люди завжди шукають позитивних вражень і намагаються наситити своє

життя емоціями: спілкування, фільми, музика, подорожі, іноді екстремальна поведінка або, в крайньому випадку, алкоголь і наркотики. Емоції також ускладнюють реагування, оскільки вони змушують людей реагувати не в момент події, а задовго до того, як вона відбувається.

Щоб контролювати емоційні реакції, особи повинні бути відкритими до своїх емоцій і станів інших людей, бути готовими їх приймати. А також вміти впливати на себе та інших з метою використання емоційного потенціалу. Коли у людини виникають емоції, м'язи починають працювати. Наприклад, в очікуванні чогось важливого або страшного - людина буквально не може всидіти на місці, ходить, постійно щось торкається і крутить в руках. Крім того, емоції хімічно забезпечуються виділенням гормонів, і чим більше це виділення, тим сильніша емоція і тим важче її стає контролювати. Проте емоції, навіть негативні, – це завжди енергія, яка, якщо її направити в правильне русло, допомагає досягти високих результатів [39, с. 41].

Кожна людина може витримувати лише певний рівень емоційної напруги. При перевищенні навантаження майже кожна людина починає поводитися неадекватно, що проявляється в агресії по відношенню до інших і самоагресії. Тривалий вплив психічного стресу також може призвести до психосоматичних розладів.

Емоційними реакціями можуть успішно керувати люди, які знають, як управляти своїми емоціями, а також мають високий рівень емоційного інтелекту. Цей інтелект сьогодні визнаний важливою складовою успіху та продуктивності, так само як і розумовий інтелект. Щоб розвинути цей тип інтелекту, потрібно навчитися розуміти свої емоції, розрізняти їх, відстежувати та розпізнавати внутрішні сигнали організму, аналізувати, як реакції впливають на поведінку, розуміти поведінкові стратегії та обирати відповідні ситуації. При взаємодії з людьми високий EQ проявляється в тому, що його власник безстрашно відкривається оточуючим, проявляє комунікабельність і емпатію, добре розпізнає емоції інших людей за їхніми зовнішніми проявами-рухами тіла, обраною позою, мімікою та інтонацією.

Емоційні люди сумніваються в обґрунтованості своїх афектів і здатності чітко виражати свої емоції та постійно вдосконалюють ці навички.

За результатами методології вимірювання емоційного інтелекту можна навчитися керувати емоціями, оцінити, над чим потрібно працювати, і спланувати подальший розвиток кожного компонента емоційної компетентності: самосвідомості, самоменеджменту, соціальної свідомості та управління стосунками[13, с. 24].

Крім того, щоб впоратися з емоціями, необхідно спочатку знизити рівень стресу, який забирає енергію, а при тривалому впливі виснажує нервову систему, унеможливаючи зміни в особистості - на них не вистачає сил.

Розвиток емоційного інтелекту відбувається поетапно. Він складається з усвідомлення впливу емоційної сфери на життя та цінності самого емоційного досвіду; важливості внутрішньої гармонії, психологічного благополуччя та здорових стосунків з оточуючими для повноцінного життя; цінності життя, пріоритетів, тобто першочергових та другорядних цінностей; відповідальності за свій емоційний досвід; ставлення до життя, життєвих переконань, внутрішніх настанов-які є ресурсами для розвитку емоційного інтелекту, та етапу, на якому молода людина готова до пізнання світу, його законів та самопізнання.

Другий етап – ознайомлення молоді з внутрішнім світом людини та місцем емоцій і почуттів у цьому світі, емоціями, їх видами, функціями, причинами, особливостями протікання, рівня ми вираження, роботою з емоціями, вербальними та невербальними проявами емоцій та емоційними якостями особистості.

Третій етап – виконання вправ, спрямованих на усвідомлення цінностей, зміну граничних стереотипів, набуття навичок свідомого поведіння з емоціями та використання їх у повсякденному житті в умовах навчально-тренувального середовища та в майбутньому[17, с. 8].

Під рефлексією ми розуміємо певний вид діяльності суб'єкта, спрямований на усвідомлення своїх дій та їх причин, регуляцію інших форм

діяльності (пізнавальної, творчої, пошукової, соціальної та ін.) та отримання нових засобів вирішення проблем, що створюють, формують життєві перспективи [24, с. 31]. Рефлексивний досвід можна розглядати як основу для виникнення і розвитку різноманітних форм рефлексії. Виділено три форми рефлексивної діяльності (рефлексивні дії, дії та рефлексивна діяльність), що відповідають трьом організаційним рівням рефлексивного досвіду: когнітивному, метакогнітивному та особистісному. Основним механізмом відображення є «роздвоєння», «роздвоєння» психіки, в результаті якого психічні явища поділяються на об'єкт і знаряддя впливу, що дозволяє суб'єкту аналізувати й оцінювати не тільки власні особливості, а й контролювати та керувати його діяльністю [20, с. 583].

Рефлексія як метакогнітивний механізм функціонує як раціональний початок психічної організації як в інтелектуально-когнітивних, так і в особистісно-психологічних проявах. З цим узгоджуються як метадіяльнісна, так і особистісно-творча концепції рефлексії. На думку М. Попчук, рефлексивне мислення, відтворюючи логіку існування і розвитку об'єктів, водночас змінює і розвиває власні визначення, власні продуктивні здібності суб'єкта. Тому предметом і найближчою метою мисленнєвої діяльності є не тільки зовнішні об'єкти, а й психічні процеси, внутрішні здібності та стани суб'єкта, що мислить [19, с. 25].

Рефлексія пов'язана з метакогнітивними механізмами, такими як мова мислення, метакогнітивні концепти та їхні зв'язки, зміст думки (і ставлення до неї) та специфічні зв'язки між мовленнєвими актами. За такого погляду інтелект зводиться до метапізнання, тобто до здатності оперувати комплексом понять, за допомогою яких організовується організація думок і сприйняття висловлювань. Йдеться про розпізнавання власного ставлення до змісту власних думок, а також про правильне визначення ілюктивної сили висловлюванням інших [28, с. 29]. На додаток до метакогніції дослідники також інтерпретують метакогнітивне спостереження, рефлексію, мову мислення, інтелектуальні стратегії та навички як метакогнітивні компоненти



інтелекту. Стратегії безпосередньо пов'язані з породженням процесу інтелектуальної діяльності, визначають його тенденції, напрямки, кроки та організовують процес із підпроцесів - умінь. Інтелектуальні досягнення людини значною мірою залежать від її індивідуального репертуару стратегій та інтелектуальних здібностей [24, с. 37].

### **Висновки до першого розділу:**

Емоції — це біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, по-різному пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання. Класифікація типів та видів емоцій може ґрунтуватися на різних ознаках. Зокрема: модальність (позитивне – негативне, приємне – неприємне, задоволення – незадоволення); інтенсивність (слабка і сильна); тривалість (тривала, коротка); глибина (глибока, поверхнева); свідомість (свідома, несвідома); функції; вплив на організм (стенічний і астеничний); зміст (моральний, практичний, естетичний, інтелектуальний).

Емоції виконують різні функції, а саме: відображення, активізація пізнавальних та організаційних процесів, оцінка, спонукання до діяльності, стереотипне вирішення ситуацій, організація діяльності. Функції стереотипного вирішення ситуацій реалізується в умовах несподіваних ризиків, коли необхідна негайна реакція для збереження життя, здоров'я тощо (страх призводить до втечі, гнів - до агресії). Функція організації діяльності полягає в тому, що позитивні емоції помірної сили підвищують ефективність діяльності, а негативні — знижують.

Метапізнання розглядається як накопичення суб'єктом інформаційних знань про пізнавальну діяльність як таку в цілому, а також про специфіку психічної сфери суб'єкта, що дозволяє регулювати пізнавальну діяльність, відтворювати досвід пізнання у потрібний момент. Дж. Флавелл визначив метакогнітивні процеси як систему знань людини про особливості своєї



когнітивної сфери та способи контролю за когнітивних та емоційних процесів. Дослідник виділив чотири компоненти метапізнання: метакогнітивні знання, досвід, цілі та стратегії.

Регуляція емоцій – це комплекс психічних процесів, які посилюють, зменшують або врівноважують інтенсивність і якість емоційних реакцій і станів людини.

Емоційний інтелект – EQ – це показник нашої здатності спілкуватися, здатності усвідомлювати свої емоції та розуміти почуття інших людей. EQ вважається емоційним еквівалентом когнітивного інтелекту (IQ).

Рефлексія — унікальна здатність людської свідомості в процесі сприйняття діяльності сприймати й саму себе, внаслідок чого людська свідомість постає як самосвідомість.

Метакогнітивні стратегії – це сукупність узгоджених процесів, що регулюють процедурні та дієві аспекти пізнавальної діяльності суб'єкта.

## РОЗДІЛ 2

### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТАЖУ РОБОТИ, ЕМОЦІЙНИХ ТА МЕТАКОГНІТИВНИХ ПРОЯВІВ ОСОБИСТОСТІ

#### 2.1. Формування вибірки та залучення досліджуваних до участі в науковому дослідженні

Метою нашого дослідження було встановити взаємозв'язок між метакогнітивними засобами регуляції емоцій особистості та частотою переживання позитивних та негативних емоцій.

Перед проведенням дослідження ми сформулювали декілька припущень, а саме:

H1: у складній ситуації введення військового стану та тривалих військових дій на території України у досліджуваних будуть переважати негативні емоції.

H2: серед негативних емоцій будуть переважати емоції пригнічення (депресивний спектр) над активізуючими емоціями (переживання гніву).

H3: у молоді серед метакогнітивних переконань переважає необхідність контролю своїх дій та думок під час військових дій;

H4: у молоді відносно високий рівень когнітивної невпевненості на тлі тривалої стресової ситуації.

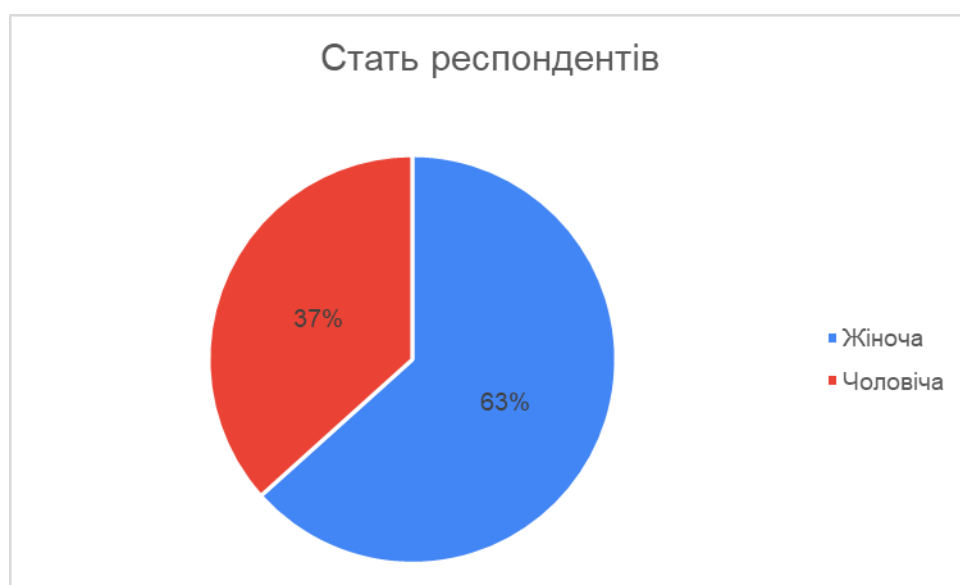
H5: існують взаємозв'язки між метакогнітивними переконаннями та частотою переживання позитивних та негативних емоцій.

H6: існують взаємозв'язки між стажем роботи молодих осіб та метакогнітивними засобами регуляції емоцій.

Для збору даних було розроблено Google-форму, яка надсилалась електронною поштою досліджуваним. Вибірку склали 191 респондентів. Жінки – 63% та 37% чоловіків. Нами було вирішено опиратись на такі маркери при складанні вибірки, як: стать респондентів, вік, суб'єктивна оцінка рівня своїх доходів та соціальний статус.

Для заохочення та підвищення мотивації нами було обрано певну тактику, яка має початок в нашому сьогоденні. Аби залучити більшу кількість охочих, ми описали, що це гарна нагода аби відмовитись від російських досліджень та опиратися на результати, які стосуються лише наших громадян. Вікові особливості відіграють важливу роль для заохочення та вмотивованості, адже категорія людей від 18 до 35 років є більш зацікавленими та заточеними над вивченням власного «Я».

Загальна кількість респондентів становить – **191 особа**. Жінки – 63% та 37% чоловіків (див. рис. 2.1).



**Рисунок 2.1. Розподіл досліджуваних за статтю**

На рис. 2.2 представлений відсотковий розподіл за показником віку. Як свідчать результати, в вибірці переважає кількість осіб до 22 років – 64%, а 23 – 35 років – 36%.

Суб'єктивна оцінка рівня своїх доходів респондентів представлена на рис. 2.3. За результатами дослідження, серед рівнів доходів переважає середній – 66%, низький рівень визначили в себе 19% опитаних, а високий рівень доходів мають лише 15%.



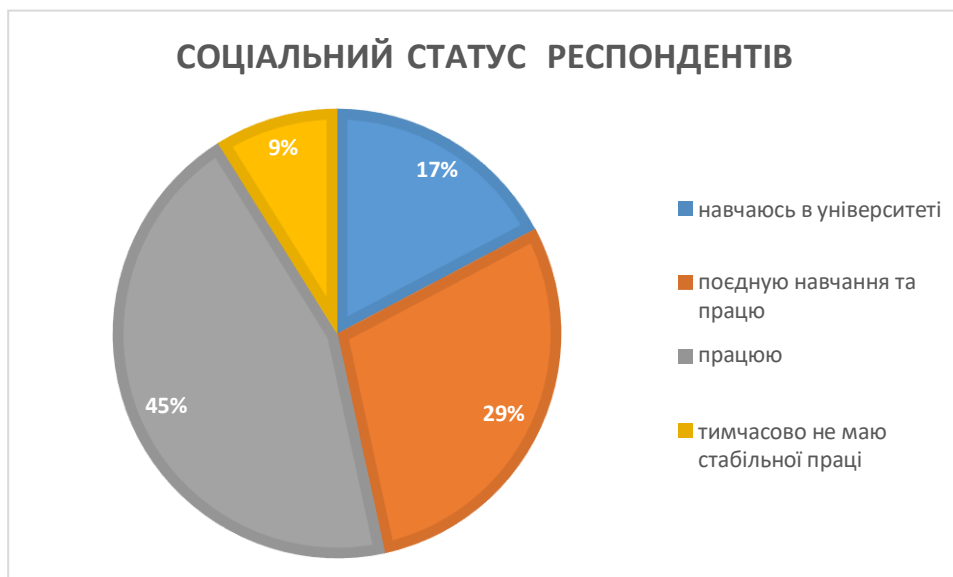
**Рисунок 2.2. Розподіл досліджуваних за віком**



**Рисунок 2.3. Рівень доходу респондентів**

Наступним маркером ми визначили соціальний статус респондентів (див. рис. 2.4).

За представленими даними, найбільша частка осіб працюють (45%), поєднують навчання та працю – 29%, 17% мають статус «студента», а отже проходять навчання в університеті, а ті, що тимчасово не мають стабільної праці – 9%.



**Рисунок 2.4. Соціальний статус респондентів**

У дослідженні нами були використані такі методики діагностики:

- Опитувальник позитивного і негативного афекту («Positive and negative Affect Questionnaire» (ОПАНА)) – один з найбільш поширених та ефективних інструментів експрес-оцінки позитивної та негативної емоційності.
- «Опитувальник метакогнітивного пізнання–30 (MCQ-30)» (А. Уеллс та С. Картрайт-Хаттон, у адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка) – призначений для використання в процесі метакогнітивної терапії, вимірює метакогнітивні переконання особистості стосовно своїх можливостей контролювати та регулювати емоційні та когнітивні процеси.
- «Опитувальник менталізації (MZQ)» («Mentalization Questionnaire (MZQ)») - зарекомендувала себе як швидкий, якісний і досить надійний метод оцінювання рівня менталізації (тенденція фокусуватись на емоційних станах при поясненні власної поведінки та дій інших людей).

## **2.2. Домінуючі емоційні переживання молоді під час війни**

Нами було вирішено проводити дослідження за допомогою методики вимірювання позитивного та негативного афекту PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark and Tellegen, 1988). Методика є

адаптованою більш ніж двадцятьма мовами світу. ОПАНА валідна та надійна у поєднанні з простотою застосування, що пояснює її велику затребуваність та популярність.

Ієрархічна модель емоцій - теоретична основа методики, яка є достатньо обґрунтованою. Основною ідеєю є те, що позитивні та негативні переживання не варто розглядати як взаємні протилежності, оскільки вони достатньо незалежні та мають різні кореляти.

Позитивний афект (ПА) має відношення до відчуття енергійності, активності та залученості. Якщо рівень ПА низький, емоційний стан людини характеризується млявістю та смутком. Щодо негативного афекту (НА), це - загальний вимір суб'єктивного дистресу та неприємної залученості, який охоплює різноманітні неприємні стани настрою, наприклад гнів, зневага, огида, провина, страх та нервозність. Низький рівень НА характеризується станом спокою та безтурботністю.

Характеристики позитивного афекту та негативного афекту практично відповідають особистісним факторам екстраверсії і, відповідно, тривожності чи нейротизму. Також диспозиційні риси ПА та НА трактуються як пов'язані з психобіологічними та психодинамічними конструктами чутливості до нагороди та покарання [31, с.120].

В апробації кінцевої версії опитувальника взяли участь 777 осіб, вік яких варіювався від 17 до 72 років, з них 447 жіночого полу та 300 осіб чоловічого полу. Щоб перевірити конвергентну та дивергентну валідність, застосували такі методики як: ТІРІ-UKR (адаптація М. Кліманська, І. Галецька, 2019), шкала диспозиційного оптимізму (LOT) Ч. Карвера і М. Шейєра (адаптація Т. Гордєєвої з кол.), шкала задоволеності життям Е. Дінера (адаптація Д. Леонтьєва, Є. Осіна), шкала афективного балансу Н. Бредберна, коротка версія тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Є. Осіна), методика САН В. Доскіна з кол., шкалу самоєфективності Р. Шварцера і М. Єрусалема (адаптація І. Галецька) [31, с.122].

Нижче наведено перелік емоцій, які вимірюються методикою ОПАНА (див. табл. 2.1). Ми пропонували досліджуваним визначити частоту прояву цих емоцій за шкалою: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3 – помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно [31, с. 126]. Для перевірки припущень був застосований t-критерій Стьюдента для залежних вимірів.

Таблиця 2.1

### Склад емоційних переживань, які оцінюються в методиці ОПАНА

№	Позитивні переживання	№	Негативні переживання
1.	Зацікавлений	1.	Пригнічений
2.	Радісний	2.	Засмучений
3.	Сповнений сил	3.	Винуватий
4.	Енергійний	4.	Наляканий
5.	Впевнений	5.	Зніяковілий
6.	Зібраний	6.	Неспокійний
7.	Натхнений	7.	Тривожний
8.	Рішучий	8.	Злий
9.	Уважний	9.	Роздратований
10.	Активний	10.	Знервований

В таблиці 2.2 представлено маркери часу, які можна використовувати при проведенні дослідження. У нашому дослідженні був застосований маркер – минулі кілька днів.

Таблиця 2.2

### Можливі часові маркери в методиці ОПАНА

№	Маркери часу
1.	Момент (як ви відчуваєте себе саме зараз)
2.	Сьогодні (як ви відчували себе сьогодні)
3.	Минулі кілька днів (як ви відчували себе протягом останніх кількох днів)
4.	Тиждень (як ви відчували себе протягом минулого тижня)
5.	Минулі кілька тижнів (як ви відчували себе протягом останніх кількох тижнів)
6.	Переважно (як ви відчуваєте себе переважно)

Для перевірки припущень щодо домінуючих категорій переживань (позитивні-негативні; активізуючі негативні – пригнічуючі негативні) був використаний t-критерій Стьюдента для залежних вимірювань. За результатами проведеного нами дослідження, було виявлено, що у

досліджуваних переважають саме позитивні емоції над негативними ( $t=6,76$ ;  $p=0.000$ ); а серед негативних емоцій переважають емоції активації над емоціями пригніченості ( $t=4,07$ ) (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Результати за парним двовибірочним t-тестом Стьюдента для залежних вимірювань (показник позитивних та негативних емоцій)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників	
	Позитивні емоції	Негативні емоції	Негативна пригніченість	Негативна активація
Середнє значення	32,23	26,32	2,56	2,79
Дисперсія	56,31	62,35	0,67	0,91
t-статистика	6,76		4,07	
P(T<=t) двостороннє	0.000		0.000	
t критичне	1,97		1,97	

Наші припущення H1 та H2 не підтвердились.

Наступною задачею було виявити домінуючі позитивні емоції. Ми порівняли середні значення всіх емоцій з середнім значенням емоції радість, бо вона мала найбільше значення (3,43).

Отже, ми отримали значущі розбіжності в частоті переживання емоції радість та таких емоцій: зацікавленість ( $t=2,71$ ;  $p=0,007$ ), повнота сил ( $t=2,75$ ;  $p=0,006$ ), енергійність ( $t=2,17$ ;  $p=0,031$ ), зібраність ( $t=4,37$ ;  $p=0.000$ ), натхненність ( $t=3,11$ ;  $p=0,002$ ), активність ( $t=3,11$ ;  $p=0,002$ ), рішучість ( $t=2,24$ ;  $p=0,025$ ) (див. табл. 2.4 та 2.5).

Ми не отримали значущість розбіжностей у частоті переживання радості та уважності та впевненості. Серед домінуючих позитивних емоцій у молоді до 35 років переважають радість, впевненість у собі та уважність.



Таблиця 2.4

**Результати за парним двовибірочним t-тестом Стьюдента для залежних вимірювань (з показником частоти переживання емоції радість)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників		Пари показників		Пари показників	
	Радість	Зацікавленість	Радість	Повнота сил	Радість	Енергійність	Радість	Зібраність
Середнє значення	3,43	3,15	3,43	3,17	3,43	3,23	3,43	3,02
Дисперсія	1,40	1,48	1,40	1,34	1,40	1,40	1,40	1,44
t-статистика	2,71		2,75		2,17		4,37	
P(T<=t) двостороннє	0,007		0,006		0,031		0,000	
t критичне	1,97		1,97		1,97		1,97	

Таблиця 2.5

**Результати за парним двовибірочним t-тестом Стьюдента для залежних вимірювань (з показником частоти переживання емоції радість)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників		Пари показників	
	Радість	Натхненність	Радість	Активність	Радість	Рішучість
Середнє значення	3,43	3,13	3,43	3,14	3,43	3,21
Дисперсія	1,40	1,44	1,40	1,42	1,40	1,44
t-статистика	3,11		3,11		2,24	
P(T<=t) двостороннє	0,025		0,002		0,025	
t критичне	1,97		1,97		1,97	

Також нам потрібно було виявити домінуючі негативні емоції. Всі емоції ми порівнювали з частотою переживання емоції знервованість, яка отримала найбільше значення у вибірці досліджуваних. За критерієм Стьюдента для залежних вимірів ми виявили значущі розбіжності у частоті переживання емоції знервованості з емоціями зняковлість ( $t=5,001$ ;  $p=0.000$ ), провина ( $t=6,012$ ;  $p=0.000$ ) та заляканість ( $t=4,708$ ;  $p=0.000$ ) (див. табл. 2.6). Ми не визначили значущих розбіжностей у частоті переживання знервованості з тривожністю, неспокоєм, роздратуванням, злістю, засмученістю, пригніченістю.

Таблиця 2.6

**Результати за парним двовибірочним t-тестом Стьюдента для залежних вимірювань (показник частоти переживання емоції знервованість)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників		Пари показників	
	Знервованість	Зняковільність	Знервованість	Провина	Знервованість	Заляканість
Середнє значення	2,84	2,31	2,84	2,22	2,84	2,36
Дисперсія	1,41	1,65	1,41	1,68	1,41	1,66
t-статистика	5,001		6,012		4,708	
P(T<=t) двостороннє	0.000		0.000		0.000	
t критичне	1,97		1,97		1,97	

Отже, у молоді під час війни на території України домінує широкий спектр негативних емоцій, а саме: знервованість, тривожність, неспокій, роздратування, злість, засмученість, пригніченість.

### **2.3. Особливості сформованості метакогнітивного досвіду особистості**

Для визначення домінуючих метакогнітивних переживань був використаний «Опитувальник метакогнітивного пізнання–30 (MCQ-30)».

**Методика «Опитувальник метакогнітивного пізнання–30 (MCQ-30)»** (А. Уеллс та С. Картрайт-Хаттон, у адаптації О. Савченко, Д. Лавриненка) була розроблена для вимірювання самооцінки, яка оцінює метакогнітивні переконання (тобто переконання щодо власного мислення). Модель саморегуляційної виконавчої функції (S-REF) стверджує, що метакогніція (тобто переконання щодо власних можливостей, особливостей власних психічних процесів) є центральною для емоційних розладів, оскільки метакогнітивні переконання сприяють негнучкому залученню до стратегій

саморегуляції (наприклад, глибокі роздумування, занепокоєння, застрягання в певних станах), які загострюють і підтримувати емоційний стрес [43, с. 881]. Як приклад, люди можуть мати переконання щодо переваг занепокоєння (наприклад, «Якщо я хвилюватимуся, я буду більш підготовленим»), що збільшує використання занепокоєння для усунення невідповідностей між поточною ситуацією та бажаним результатом. В той час, коли занепокоєння часто використовується для саморегуляції, ймовірність того, що людина буде сприймати відносно доброякісні ситуації як загрозові, зростає, що, у свою чергу, призводить до більшого емоційного стресу та подальшого використання занепокоєння для спроби полегшити дистрес. Згодом у людей може виникнути переконання про неконтрольованість своїх думок (наприклад, «Якщо я не можу контролювати свої думки, це означає, що я божеволію»), що призводить до негативної інтерпретації мислення та переживання більшого емоційного стресу. Постійний емоційний стрес призводить до постійних спроб саморегуляції, що може ще більше зміцнити переконання про неконтрольованість мислення. Більшість метакогнітивних психологів вважають, що зміна метакогнітивних переконань має центральне значення для припинення цього дезадаптивного процесу саморегулювання.

Існуючі дані свідчать про те, що метакогнітивні переконання впливають на широкий спектр симптомів, включаючи депресію, генералізовану тривогу, тривогу за здоров'я, obsесивно-компульсивні стани, симптоми паніки, посттравматичного стресу і соціальної тривоги. Метакогнітивні переконання також мають відношення до інших форм психопатології, включаючи адиктивну поведінку, розлади харчування і психоз. А. Уеллс розробив метакогнітивну терапію (МСТ) для зміни метакогнітивних переконань, а існуючі дані підтверджують МСТ як ефективний засіб лікування, зокрема для лікування тривоги та депресії.

В основу МСQ-30 покладена біфакторна модель, яка передбачає наявність загального фактора. Загальний фактор впливає на показники предметно-специфічних факторів. у нашому випадку, загальний рівень

розвитку метакогнітивної здібності, який діагностується через загальний показник, впливає на рівень сформованості всіх 5 компонентів, а саме:

1. Позитивні переконання відносно тривоги (хвилювання) – шкала, що оцінює ступінь віри та переконання в тому, що занепокоєння може мати корисні наслідки, такі як попередження небезпеки або стимулювання діяльності. Особи з високими значеннями впевнені, що підвищений рівень збудження допомагає їм мобілізувати зусилля та долати труднощі;

2. Негативні переконання про неконтрольованість думок і небезпеку – шкала, що відображає, наскільки особа вважає, що деякі думки та процеси мислення неконтрольовані та можуть бути загрозливими, особливо це стосується хвилювання та напруги. Особи з високими значеннями вважають, що хвилювання роблять їх слабкими, що вони не мають сил здійснювати контроль над хвилюваннями та тривожними думками, що тривожні ідеї чинять небезпеку їхньому психічному здоров'ю, шкодять особистості;

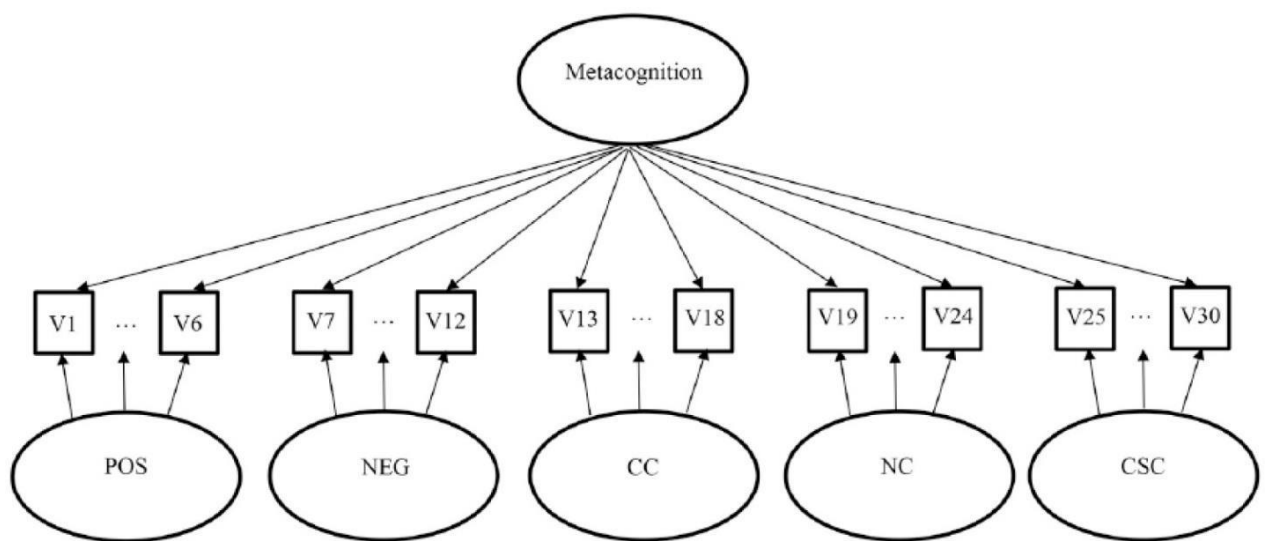
3. Відсутність когнітивної впевненості – шкала, що оцінює, наскільки людина недооцінює свої когнітивні здібності та вміння. У осіб з високими значеннями спостерігається відсутня або низька довіри до власної пам'яті та когнітивних процесів, переважання ідей щодо неспроможності ефективно вирішити певні задачі. Вони демонструють тривогу при виконанні певних задач, оскільки вважають, що їхня пам'ять та інші здібності можуть привести до помилок;

4. Необхідність контролювати думки – шкала, що оцінює ступінь переконання, що думки потребують постійного контролю та регулювання. Особи з високим рівнем вірять, що вони втратять продуктивність, якщо будуть неспроможні контролювати свої думки, переживання та дії, вони намагаються весь час підтримувати довільний контроль, схильні засуджувати себе за певні думки, намагаються пригальмовувати певні переживання.

5. Когнітивна самосвідомість – шкала, що оцінює ступінь усвідомлення перебігу власних когнітивних процесів (думок, спогадів, фокусу уваги та ін.). Особи з високими балами за шкалою багато часу приділяють

моніторингу своїх думок та переживань, самоспостереженню, усвідомленню причин власної поведінки. Вони приділяють велику увагу своїй внутрішній роботі, подіям, що відбуваються у внутрішньому світі, мають схильність перевіряти ідеї, які виникають в них відносно певних речей.

Графічне зображення біфакторної моделі MCQ-30 представлено на рис. 2.5. Біфакторні моделі можуть дозволити дослідити присутність загального фактора та ступінь відмінності предметно-специфічних факторів від загального фактора [43. с.881].



**Рисунок 2.5. Графічне зображення біфакторної моделі MCQ-30**

Примітка: POS - позитивні переконання щодо занепокоєння; NEG - негативні переконання щодо неконтрольованості та небезпеки занепокоєння; CC - когнітивна впевненість; NC - потреба в контролі; CSC - когнітивна самосвідомість.

Методика «Опитувальник метакогнітивного пізнання–30» складається з 30 пунктів, що оцінюють адаптивні та дезадаптивні метакогнітивні переконання, засновані на віруваннях стосовно своїх можливостей. У методиці застосовується 4-бальна шкала від 1 («Повністю не згоден/не згодна») до 4 («Повністю згоден/згодна»). Діапазон балів за субшкалами від 6 до 24, причому вищі бали вказують на більшу переконаність стосовно власних

можливостей, обмежень та когнітивних дисфункцій, на більшу силу метакогнітивних переконаннях.

Оскільки всі шкали мають однакову розмірність, ми вирішили перевірити припущення стосовно домінуючих метакогнітивних властивостей:  
 Н3: у молоді переважає необхідність контролю під час військових дій;  
 Н4: у молоді відносно високий рівень невпевненості на тлі тривалої стресової ситуації.

У таблиці 2.7 представлені дані описової статистики за методикою.

Таблиця 2.7

**Описова статистика за шкалами методики Методика  
 «Опитувальник метакогнітивного пізнання–30 (МСQ-30)»**

	Відсутність когнітивної впевненості (ВКВ)	Позитивні переконання щодо тривоги (ППТ)	Когнітивна самосвідомість (КС)	Негативні переконання про неконтрольованість думок і небезпеку (НПНД)	Необхідність контролювати думки (НКД)
Середнє значення	11,59	11,32	14,77	13,28	12,87
Стандартне Відхилення	3,83	3,63	3,35	4,02	3,66
Ексцес	-0,65	-0,93	-0,03	-0,59	-0,60
Асиметрія	0,23	0,23	-0,02	0,07	0,04
Мінімум	6	6	6	6	6
Максимум	22	20	24	23	21

Для перевірки припущень щодо домінуючих метакогнітивних властивостей було використано t-критерій Стьюдента. Оскільки найвище значення має показник когнітивної самосвідомості, ми вирішили всі інші прояви порівнювати саме з ним. Встановлено, що існують значущі розбіжності між рівнем когнітивної самосвідомості та відсутністю когнітивної впевненості ( $t=9,36$ ;  $p=0.000$ ), позитивними переконаннями відносно тривожності ( $t=10,32$ ;  $p=0.000$ ), негативними переконаннями про неконтрольованість думок і небезпеку ( $t=4,47$ ;  $p=0.000$ ), необхідністю контролювати думки ( $t=6,63$ ;  $p=0.000$ ). Результати з розрахунками наведені у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

**Результати за парним двовибірочним t-тесто Стьюдента для залежних вимірювань (показник - когнітивна самосвідомість)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників		Пари показників		Пари показників	
	КС	ВКВ	КС	ППТ	КС	НПН Д	КС	НКД
Середнє значення	14,77	11,59	14,77	11,32	14,77	13,28	14,77	12,87
Дисперсія	11,27	14,71	11,27	13,22	11,27	16,17	11,27	13,41
t-статистика	9,36		10,32		4,47		6,63	
P(T<=t) двостороннє	0.000		0.000		0.000		0.000	
t критичне	1,97		1,97		1,97		1,97	

Оскільки нас цікавила здатність контролю, то ми порівняли всі інші метакогнітивні прояви з показником негативних переконань про неконтрольованість думок і небезпеку. Встановлено, що існують значущі розбіжності між негативними переконаннями про неконтрольованість думок та відсутністю когнітивної впевненості ( $t=5,34$ ;  $p=0.000$ ), позитивним переконаннями стосовно тривоги ( $t=6,48$ ;  $p=0.000$ ).

Також було встановлено, що існують значущі розбіжності між рівнем необхідності контролювати думки та відсутністю когнітивної впевненості ( $t=4,38$ ;  $p=0.000$ ), позитивними переконаннями стосовно тривоги ( $t=5,80$ ;  $p=0.000$ ). Результати з розрахунками наведені у табл. 2.9 та 2.10.

Таблиця 2.9

**Результати за парним двовибірочним t-тесто Стьюдента для залежних вимірювань (показник - негативні переконання про неконтрольованість думок)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників	
	НПНД	ВКВ	НПНД	ППТ
Середнє значення	13,28	11,59	13,28	11,32
Дисперсія	16,17	14,71	16,17	13,22
t-статистика	5,34		6,48	
P(T<=t) двост.	0.000		0.000	
t критичне	1,97		1,97	

Таблиця 2.10

**Результати за парним двовибірочним t-тесто Стьюдента для залежних вимірювань (показник - необхідність контролювати думки)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників	
	НКД	ВКВ	НКД	ППТ
Середнє значення	12,87	11,59	12,87	11,32
Дисперсія	13,41	14,71	13,41	13,22
t-статистика	4,38		5,80	
P(T<=t) двостороннє	0.000		0.000	
t критичне	1,97		1,97	

Кінцева задача полягала у встановленні розбіжностей у зв'язці «позитивні переконання відносно тривожності – відсутність когнітивної впевненості». Розбіжностей не виявлено ( $t=0,95$ ;  $p=0.34$ ). Встановлено, що у молоді під час тривалої стресової ситуації домінує когнітивна самосвідомість над іншими метакогнітивними проявами. Таким чином, домінуючим є позитивне переконання, а не негативне.

Також встановлено, що перше припущення підтвердилось частково, оскільки переконання щодо необхідності контролювати думки вище ніж відсутність когнітивної впевненості та позитивні переконаннями відносно тривоги та хвилювань. Однак, рівень показника необхідності контролю думок поступається рівню сформованості переконання стосовно когнітивного самоусвідомлення.

Підтвердилось припущення щодо низького рівня відсутності когнітивної впевненості. Отже, представники української молоді достатньо впевнені стосовно своїх когнітивних здібностей та вмінь.

### **Опитувальник менталізації (MZQ)**

Під менталізацією розуміють фокусування на психічних станах при поясненні власної поведінки та поведінки інших. Автори концепту Е. Бейтман і П. Фонагі визначають менталізацію як осмислення дій, власних і тих, що



здійснюють інші, на підставі навмисних психічних станів, таких як бажання, почуття й переконання [22, с. 132]. Опитувальник вимірювання рівня менталізації MZQ, розроблений Гаузбергом та ін., зарекомендував себе як швидкий, якісний і досить надійний метод оцінювання рівня менталізації й адаптований на італійській та іспанській вибірках. Адаптована україномовна версія методики MZQ має відносно високі показники надійності й валідності, тому може вважатися якісним інструментом вимірювання здатності до менталізації.

Поняття «менталізація» в останні роки широко застосовується як теоретична концепція та методичний прийом у різних психотерапевтичних напрямках: у когнітивно-поведінковій терапії, психоаналітичній і психодинамічній терапії. Утім в Україні метод психотерапії, що ґрунтується на менталізації (mentalization-based treatment – MBT), не знайшов ще достатнього розповсюдження. Психотерапевтичний підхід «психотерапія, що ґрунтується на менталізації», розроблений Е. Бейтманом і П. Фонагі в 1999 р. в рамках психодинамічної терапії, зарекомендував себе як один із найбільш ефективних у роботі з пограничними розладами особистості [22, с. 131]. Також численні дослідження свідчать про її зв'язок із фундаментальними поняттями, наприклад, з емпатією, схильністю до самоаналізу (psychological mindedness), усвідомленістю (mindfulness), схильністю до аналізу психіки (mindmindedness), з одним із ключових понять при розумінні менталізації – з прив'язаністю [22, с.132]. Дослідження показують, що погіршена здатність до менталізації значно корелює з психічною дисфункцією, низькими адаптаційними можливостями та суб'єктивним дистресом; загалом у популяції індивіди варіюються залежно від рівня та стилю менталізації, що, у свою чергу, має великі наслідки для їхнього життєвого шляху [22, с. 132].

Опитувальник складається з 15 пунктів, які формують 4 шкали:

1) Відмова від саморефлексії – діагностує схильність до уникнення думок, відкидання або ігнорування почуттів чи внутрішніх станів, власних або іншої людини;

2) Емоційне усвідомлення – вимірює, наскільки опитуваний здатен до ідентифікації й диференціації внутрішніх станів, власних чи інших людей. Високі значення отримують ті особи, які не люблять, не готові приділяти увагу своїм почуттям, не бачать сенсу в тому, щоб усвідомлювати та розрізняти власні емоції та емоції інших людей;

3) Режим психічної еквівалентності – вимірює тенденцію до ототожнення внутрішнього стану із зовнішньою реальністю, іншими словами, вимірює, наскільки уявлена критична ситуація може мати такий же емоційний вплив на людину, як і фактично пережита;

4) Регуляція афекту – оцінює здатність до модуляції (контролю) афекту, власного чи інших; високі показники за цією шкалою свідчатимуть про можливе почуття страху перед власними емоціями, безпомічність у їх регулюванні.

Питання оцінюються за шкалою від 1 до 5 (абсолютно не згоден – 1 бал; скоріше не згоден – 2 бали; ні те, ні інше – 3 бали; скоріше згоден – 4 бали; абсолютно згоден – 5 балів). Відповідно, діапазон отриманих балів коливається від 15 до 75 балів. В таблиці 2.11 зазначені нормативні показники україномовної версії методики.

*Таблиця 2.11*

**Основні показники за стандартизованою методикою**

	Чоловіки	Жінки
Середнє значення (M)	39,18	42,36
Стандартне відхилення (SD)	7,37	8,11

Результати, отримані нами за шкалами методики, наведені у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

**Описова статистика за шкалами методики «Опитувальник  
менталізації (MZQ)»**

	Відмова від саморефлексії	Емоційне усвідомлення	Режим психічної еквівалентності	Регуляція афекту
Середнє значення	11,15	12,34	11,90	8,72
Стандартне відхилення	3,07	3,49	3,20	2,85
Ексцес	-0,34	-0,34	-0,31	-0,45
Асиметрія	-0,007	-0,19	-0,20	0,14
Мінімум	4	4	4	3
Максимум	20	20	20	15

Для визначення домінуючих метакогнітивних здібностей було використано t-критерій Стьюдента. Оскільки шкали мають не однакову розмірність, ми для порівняння результатів перевели всі значення у середні значення за шкалою, що дало можливість піти від різної кількості питань у шкалах. Через те, що найвище значення має показник емоційного усвідомлення, нами було вирішено порівняти всі інші прояви саме з ним. Ми встановили, що існують значущі розбіжності між емоційним усвідомленням і відмовою від рефлексії ( $t=4,47$ ;  $p=0.000$ ), регуляцією афекту ( $t=2,45$ ;  $p=0.01$ ). Не виявлено розбіжностей між показником емоційного усвідомлення та режимом психічної еквівалентності (див. табл. 2.13).

Таблиця 2.13

**Результати за парним двовибірочним t-тестом Стьюдента для  
залежних вимірювань (показник емоційного усвідомлення)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників		Пари показників	
	Емоційне усвідомлення	Режим психічної еквівалентності	Емоційне усвідомлення	Відмова від саморефлексії	Емоційне усвідомлення	Регуляція афекту
Середнє знач.	3,08	2,98	3,08	2,79	3,08	2,91
Дисперсія	0,76	0,65	0,76	0,59	0,76	0,90
t-статистика	1,68		4,77		2,45	
p( $T \leq t$ )	0,09		0,09		0,015	
t критичне	1,97		1,97		1,97	

Отже, оскільки високі значення за всіма показниками демонструють проблеми особистості у контролі та регуляції емоційних та когнітивних процесів, то ми можемо констатувати, що найбільша проблема молодих людей саме з усвідомленням та диференціацією своїх та чужих емоцій. Це може бути пов'язано і з низьким рівнем емоційного інтелекту, і з браком досвіду, і з низьким рівнем самоусвідомлення.

Нами не виявлено значущі розбіжності між режимом психічної еквівалентності та регуляцією афекту (див. табл. 2.14), однак встановлені значущі розбіжності з показником відмови від рефлексії ( $t=2,86$ ;  $p=0.004$ ).

Таблиця 2.14

**Результати за парним двовибірочним t-тестом Стьюдента для залежних вимірювань (показник режиму психічної еквівалентності)**

Статистичні показники	Пари показників		Пари показників	
	Режим психічної еквівалентності	Відмова від саморефлексії	Режим психічної еквівалентності	Регуляція афекту
Середнє значення	2,97	2,79	2,97	2,91
Дисперсія	0,64	0,59	0,64	0,90
t-статистика	2,86		0,98	
p( $T \leq t$ ) двостороннє	0,005		0,33	
t критичне	1,97		1,97	

Отже, ми можемо констатувати, що найменш молоді люди готові відмовлятися від самоаналізу, від рефлексії своїх думок та переживань. Вони вбачають корисність у самоаналізі своєї поведінки, у пошуку причин своїх дій та вчинків.

Далі ми порівняли показники рівня регуляції афекту з рівнем вираженості показника відмови від рефлексії (див. табл. 2.15). Ми не виявили значущих розбіжностей між цими показниками. Отже, для молодих людей регуляція емоцій також важливий аспект внутрішньої роботи, вони приділяють цьому аспекту більше уваги, ніж усвідомленню емоцій та переживань, диференціації реальних та уявних подій.

Таблиця 2.15

**Результати за парним двовибірочним t-тестом Стьюдента для залежних вимірювань (показники регуляції афекту та відмови від рефлексії)**

	Регуляція афекту	Відмова від рефлексії
Середнє значення	2,90	2,78
Дисперсія	0,90	0,58
t-статистика	1,82	
P(T<=t) двостороннє	0,06	
t критичне двостороннє	1,97	

Отже, серед метакогнітивних здібностей у молоді найбільш розвинені здібність до регуляції емоцій та самоаналізу. Значно менш часто вони використовують здібності до усвідомлення емоцій та режим психічної еквівалентності, який позначає тенденцію до ототожнення внутрішнього стану із зовнішньою реальністю, вимірює готовність людини так само реагувати на уявний вплив як і на реальний.

#### **2.4. Взаємозв'язки між метакогнітивними проявами особистості та частотою переживання позитивних та негативних емоцій, стажем роботи молодих людей**

Нам не вдалось встановити вплив метакогнітивних проявів на частоту переживання емоцій за однофакторним дисперсійним аналізом (відсутні значущі впливи). Тому був проведений кореляційний аналіз даних.

Кореляція - це статистичний термін, який використовується для вимірювання ступеня зв'язку або взаємозв'язку між декількома змінними. Вона вказує на те, наскільки сильно і в якому напрямку змінюється одна змінна при зміні іншої змінної. Кореляційний аналіз - це статистичний метод, який

використовується для вивчення зв'язку між двома або більше змінними. Він дозволяє виміряти ступінь залежності між змінними та встановити, наскільки цей зв'язок є статистично значущим. Мета кореляційного аналізу полягає в вивченні зв'язку або взаємозв'язку між двома або більше змінними [9, с. 141]. В поданій табл. 2.16 представлено значущі коефіцієнти кореляції між метакогнітивними проявами та частотою переживання певних емоцій особистості.

Таблиця 2.16

**Значущі коефіцієнти кореляції, отримані за результатами кореляційного аналізу**

Емоції	Коефіцієнт кореляції	Рівень значущості	Метакогнітивні прояви (переконання, процеси)
Провина	-0,143	0,049	Нестача когнітивної впевненості
Роздратування	-0,143	0,049	Нестача когнітивної впевненості
Засмученість	-0,159	0,028	Когнітивне самоусвідомлення
Активність	-0,158	0,029	Негативні переконання з приводу неможливості контролю
Повнота сил	-0,178	0,014	Регуляція афекту

Отже, люди, які мають високий рівень нестачі когнітивної впевненості, рідко переживають відчуття провини ( $r=-0,143$ ;  $p=0,049$ ). Цілком можливо, вони пояснюють свої невдачі певними виправданнями на кшталт: «У мене з дитинства погана пам'ять», «Я не маю чіткої вимови, тому що мене не навчили», «Розпочну з наступного понеділка». При цьому вони не переживають надмірної відповідальності за негативний результат, і не вважають його наслідком недостатнього докладання зусиль. Їх влаштовує виправдання через брак когнітивних можливостей.

Також люди, які відчувають нестачу когнітивної впевненості, рідко переживають роздратування ( $r=-0,143$ ;  $p=0,049$ ). Роздратування завжди

пов'язане з перешкодами, що виникають на шляху до певної мети. Це - реакція на заваду, перешкоду. Люди, які невпевнені у свої когнітивних можливостях, рідко ставлять перед собою дуже складні цілі, вони завжди можуть найти виправдання своїм невдачам та виникаючим перешкодам. Невдачі їх більше засмучують, ніж дратують, оскільки вони не готові докладати зусилля та мобілізувати свій потенціал. Отже ми побачили, що нестача когнітивної невпевненості як переконання пов'язана з низькою частотою переживанням саме негативним емоцій (роздратування та провини).

Встановлено, що люди, які мають високий рівень когнітивного самоусвідомлення, рідко переживають засмученість ( $r=-0,159$ ;  $p=0,028$ ). Емоція засмученості виникає при дефіциті інформації та невдачах, часто людиною переживається як втрата можливості, втрата позитивного переконання стосовно своїх можливостей. Особи, які мають високі бали за шкалою «Когнітивне самоусвідомлення», багато часу приділяють моніторингу своїх думок та переживань, самоспостереженню, усвідомленню причин власної поведінки. Вони приділяють велику увагу своїй внутрішній роботі, подіям, що відбуваються у внутрішньому світі, мають схильність перевіряти ідеї, які виникають в них відносно певних речей, тому вони не засмучуються при невдачах, а шукають причини та усувають їх. Отже, нами визначено, що засмученість рідко переживається людьми з високим рівнем за показником когнітивного самоусвідомлення.

Особи, які мають високий рівень негативних переконань з приводу неможливості контролю подій свого життя, досить рідко переживають таку позитивну емоцію, як активність ( $r=-0,158$ ;  $p=0,029$ ). «Я не можу, не вмію, не знаю, не впораюсь» - так іноді розмірковують і діти, і дорослі. Але коли така життєва позиція спостерігається у сформованій особистості, це називається стан «вивчена безпорадність», і дуже часто він буває наслідком неправильного виховання (М. Селігман). Песимісти впевнені та вірять у те, що негаразди та труднощі будуть супроводжувати їх усе життя, при цьому вони звикають звинувачувати себе. Найбільш негативним наслідком стану вивченої

безпорадності є формування пасивності як стилю життя, яка виникає на тлі переживання функціонального дефіциту.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що чим вище значення за шкалою «Регуляція афекту», тим більш рідко люди переживають повноту сил ( $r=-0,178$ ;  $p=0,014$ ). Це нас здивувало, однак високі значення за шкалою «Регуляція афекту» позначають переживання почуття страху та тривоги перед власними емоціями, безпомічності у їх регулюванні. І такі люди рідко переживають повноту сил, частіше скаржаться на спустошеність та брак ресурсів. Отже, чим частіше людина переживає страх перед сильними емоціями, з якими вона не зможе справитись, тим більш спустошеною вона себе почуває.

Для перевірки припущення Н6 (стаж роботи пов'язаний зі складовими метакогнітивного досвіду) нами було проведене скорочення вибірки (з 191 особи було залишено 175 респондентів), оскільки були вилучені дані тих досліджуваних, які не мали досвіду роботи. У табл. 2.17 наведені коефіцієнти кореляції між показником загального стажу роботи та показниками сформованості метакогнітивного досвіду особистості, часто переживання позитивних та негативних емоцій.

Отже, ми виявили лише одну слабку значиму кореляцію між загальним стажем роботи та показником регуляції афекту ( $r=-0,158$ ;  $p=0,037$ ). Також встановлено, що загальний стаж роботи не пов'язаний з показниками частоти переживання позитивних та негативних емоцій, не пов'язаний з метакогнітивними переконаннями стосовно відсутності когнітивної впевненості (ВКВ), неконтрольованості думок і небезпеки (НПНД), переваг стану тривоги (ППТ), когнітивної самосвідомості (КС), необхідності контролю думок (НКД). Відсутні значущі взаємозв'язки показника стажу роботи з такими метакогнітивними процесами: відмова від саморефлексії, емоційне усвідомлення, режим еквівалентності.



Таблиця 2.17

**Показники взаємозв'язку емоційних та метакогнітивних проявів  
особистості з загальним стажем роботи**

		Позитивний афект	Негативне пригнічення	Негативна активація	Негативний афект	ВКВ	ППТ	КС
Загальний стаж роботи	Кореляція Пірсона	-0,111	0,006	0,099	0,040	0,123	0,019	0,027
	Рівень значущості	0,144	0,942	0,193	0,600	0,104	0,806	0,722
		НПНД	НКД	Відмова від саморегуляції	Емоційне усвідомлення	Режим еквівалентності	Регуляція афекту	ЗР
Загальний стаж роботи	Кореляція Пірсона	-0,072	-0,042	-0,097	0,048	-0,035	-0,158*	-0,075
	Рівень значущості	0,343	0,582	0,202	0,527	0,646	0,037	0,326

Примітка: ВКВ – відсутність когнітивної впевненості; ППТ – позитивні переконання щодо тривоги; КС – когнітивна самосвідомість; НПНД – негативні переконання про не контрольованість думок і небезпеку; НКД – необхідність контролювати думки.

Отже, на основі аналізу кореляції за даними, представленими в табл. 2.17, було встановлено, що більшість змінних, які відображають емоційні прояви та метакогнітивні властивості особистості не мають значущого кореляційного взаємозв'язку з показником загального стажу роботи. Однак, існує слабка, але статистично значима негативна кореляція між загальним стажем роботи та регуляцією афекту. Це означає, що зі збільшенням загального стажу роботи спостерігається підвищення здатності до саморегуляції працівниками свого емоційного стану. Нагадуємо, що високі значення за показником регуляції афекту відображають неспроможність особистості здійснювати саморегуляцію, впливати на свої емоції та переживання.

### **Висновки до другого розділу:**

Встановлено, що під час повномасштабного вторгнення армії іншої держави на територію України, у респондентів (молодих осіб, віком від 17-35 років) переважають позитивні емоції над негативними. Це говорить про те, що навіть в таких тяжких умовах люди ефективно адаптуються до того, що відбувається. Серед негативних емоцій переважає група емоції активації над емоціями пригнічення (злість, роздратування, знервованість). Домінуючими позитивними емоціями є радість, впевненість у собі та уважність. У молоді під час війни домінують такі негативні емоції: знервованість, тривожність, неспокій, роздратування, злість, засмученість, пригніченість.

Щодо метакогнітивних переконань, серед них перевагу отримав показник когнітивної самосвідомості. Це пояснює те, що люди досить багато часу приділяють моніторингу власних думок, мають чітке усвідомлення причин своєї поведінки та загалом приділяють увагу власним когнітивним процесам. Встановлено, що у молоді, під час тривалої стресової ситуації, домінантним виступає саме позитивне переконання над негативним.

Серед несприятливих метакогнітивних проявів переважає емоційне самоусвідомлення, високі значення за показником свідчать про низьку здатність ідентифікувати та диференціювати власні внутрішні стани. Виявлено, що найнижчі значення серед несприятливих метакогнітивних здібностей мають показники регуляції афекту та відмови від саморефлексії, отже молодь застосовує внутрішній самоаналіз та свідомо здійснює регуляцію емоційних станів.

Встановлені взаємозв'язки між частотою прояву емоції провини та нестачею когнітивної впевненості, роздратування та нестачею когнітивної впевненості, засмученістю та когнітивним самоусвідомленням, активністю та негативними переконаннями з приводу неможливості контролю, переживанням повноти сил та регуляцією афекту.

Показник стажу роботи молоді пов'язаний лише зі здатністю регулювати емоційні переживання та стани. Чим більше загальний стаж роботи, тим краще здатність до саморегуляції, молодь більш ефективно нормалізує негативні стани, регулює рівень емоційного залучення.

## ВИСНОВКИ

1. Емоції — це біологічно обґрунтовані психологічні стани, що виникають у результаті нейрофізіологічних змін, по-різному пов'язані з думками, почуттями, поведінковими реакціями і ступенем задоволення чи страждання. Емоції виконують важливі функції в житті особистості (відображення ставлення суб'єкта, активізація пізнавальних та організаційних процесів, оцінка, спонукання до діяльності, стереотипне вирішення ситуацій, організація діяльності). Вони впливають на сприйняття, мислення, прийняття рішень, спілкування та поведінку людини. Емоції можна класифікувати за різними критеріями. За характером виникнення виділяються первинні (універсальні) та вторинні (складні) емоції. За змістом вони можуть бути позитивними (радість, захоплення) або негативними (страх, гнів). Емоції можуть виявлятися різними формами прояву, такими як фізіологічні реакції (зміни пульсу, дихання, потовиділення), вираз обличчя, міміка, голосовий тон, жести та пози. Крім того, емоції можуть впливати на когнітивні процеси, які проявляються у впливі на увагу, сприйняття, пам'ять та мислення.

2. Ми розглянули метапізнання як процес, в якому суб'єкт набуває інформаційних знань про загальну природу пізнавальної діяльності та особливості своєї власної психічної сфери. Дослідником Дж. Флавелл було виділено чотири компоненти метапізнання: метакогнітивні знання, досвід, цілі та стратегії. Метакогнітивний досвід особистості передбачає здатність спостерігати, визначати, контролювати та оцінювати свої когнітивні процеси, такі як увага, пам'ять, мислення, розуміння інформації та розв'язання проблем. Згідно підходу О. Савченко до складу метакогнітивного досвіду відносяться: метакогнітивні знання, метакогнітивні процеси, метакогнітивні стратегії. Метакогнітивні прояви виконують функцію регуляції та контролю емоцій особистості поряд з емоційним інтелектом та рефлексією.

3. Нами була проведена діагностика домінуючих емоцій та метакогнітивних механізмів регуляції на вибірці української молоді. Вибірку склали молоді особи віком від 17 до 35 років. Встановлено, що у респондентів переважають позитивні емоції над негативними. Серед домінуючих позитивних емоцій є радість, впевненість, а також уважність. Злість, роздратування та знервованість – емоції, які належать до активації, і вони є переважаючими серед негативних переживань. Під час війни на території України у молоді переважає широкий спектр негативних емоцій, а саме: знервованість, тривожність, неспокій, роздратування, злість, засмученість, пригніченість.

Визначено, що серед метакогнітивних переконань переважає когнітивна самосвідомість, думки про можливість та корисність здійснення самоаналізу, самопостереження. Отже нами визначено, що у респондентів під час військових дій на території України, переважають позитивні переконання над негативними. Це свідчить про те, що за будь яких умов люди володіють здатністю досить ефективно адаптуватися та мають змогу ідентифікувати свої внутрішні стани. На відносно низькому рівні у досліджуваних такі негативні переконання як відсутність когнітивної впевненості та позитивні переконання стосовно тривоги та хвилювання.

Серед несприятливих метакогнітивних проявів переважає емоційне самоусвідомлення як нездатність ідентифікувати та диференціювати власні внутрішні стани та переживання інших осіб. Виявлено, що відносно низькі значення серед несприятливих метакогнітивних здібностей мають показники регуляції афекту та відмови від саморефлексії, отже молодь застосовує внутрішній самоаналіз та намагається регулювати свої емоції у складних обставинах.

4. Встановлені негативні взаємозв'язки між частотою прояву емоціями провини й роздратуванням та нестачею когнітивної впевненості. Отже, особи, які мають сумніви щодо ефективності своїх когнітивних процесів (пам'яті, мислення, уваги та ін.) рідно переживають такі емоції як

провина та роздратування. Ті особи, які гарно усвідомлюють свої бажання та наміри, які мають практику здійснення рефлексії, самоаналізу, рідно переживають емоцію засмученості. Встановлені негативний взаємозв'язок і між частотою переживання активності та інтенсивністю негативних переконань з приводу неможливості контролю подій свого життя. Чим більше сумнівів у своїх спроможності контролювати події власного життя, тим менш часто демонструють активність такі особи. Також був виявлений негативний взаємозв'язок між частотою переживання повноти сил та спроможністю здійснювати регуляцією афекту. Чим більш нездатна особистість здійснювати контроль емоцій, тим рідше вона відчуває повному сил.

Мала кількість визначених взаємозв'язків свідчать про те, що метакогнітивні переживання мало пов'язані з частотою переживання емоцій, а можливо у більшій мірі впливають на різноманітність емоційних реакцій та їхню інтенсивність. Ці припущення необхідно перевірити у подальших наших наукових розвідках.

5. Встановлений єдиний взаємозв'язок між показником загального стажу роботи молоді з емоційними та метакогнітивними проявами. Знайшло підтвердження припущення про те, що зі збільшенням стажу роботи, підвищується спроможність молоді регулювати свої емоційні стани та переживання. Встановлено, що відсутні значущі кореляційні зв'язки між іншими проявами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М.М. Вплив зовнішніх чинників на об'єктивність метакогнітивного моніторингу навчальної діяльності студентів. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 1. С. 125-132.
2. Августюк М.М. Зв'язок видового спектру метакогнітивного моніторингу з результативністю навчальної діяльності. *Збірник тез доповідей за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів»*. Мукачеве, 2015. Т.2. С. 11-13.
3. Августюк М. М. Особистісні чинники об'єктивності метакогнітивного моніторингу. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр.* Вип. 1(6). К.: НАУ, 2015. С. 16-18.
4. Августюк М.М. Психологічні особливості об'єктивності метакогнітивного моніторингу. *Актуальні проблеми розвитку освіти і науки в умовах глобалізації. Матеріали всеукраїнської наукової конференції*. 4-5 грудня 2015 р., м. Дніпропетровськ. Частина II. Дніпропетровськ: Роял Принт, 2016. С. 35-39.
5. Балашов Е.М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Острог, 2020. 43 с.
6. Балашов Е.М. Метакогнітивна усвідомленість та навчальна мотивація студентів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 1(76). С. 31–38.
7. Балашов Е.М., Каламаж В.О. Діагностика рефлексивних умінь студентів на метакогнітивному рівні. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 2. С. 94–103.

8. Балашов Е.М. Психологічні особливості метакогнітивного моніторингу в навчальній діяльності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 4. С. 44-48.
9. Боснюк В.Ф. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Х.: НУЦЗУ, 2020. 141 с.
10. Волошина В.О. Вплив інтерференції на метапам'яттєві судження студентів. Дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2015. 212 с.
11. Волошина В.О., Джонсон Ф.У., Каламаж Р.В. Метапам'яттєві судження та когнітивні процеси, що лежать в їх основі. *Наук. зап. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.», 2012. Вип. 25. С. 24-27.
12. Волошина В.О. Особливості метакогнітивних суджень студентів та їхній взаємозв'язок із самооцінкою. *Студент. наук. зап. Серія «Соціал.-політ. науки»*. Острог, 2011. Вип. 3. С. 241-255.
13. Доцевич Т.І. Метакогнітивна компетентність суб'єкта педагогічної діяльності у вищій школі. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. : 19.00.07. Київ, 2016. 42 с.
14. Доцевич Т.І. Організаторські здібності у структурі метакогнітивної компетентності викладача вищої школи. *Вісн. Нац. ун-ту оборони України*. К., 2014. № 1 (38). С. 208–215.
15. Доцевич Т.І. Темпоральні особливості метакогнітивної компетентності викладачів вищої школи. *Науковий огляд: наук. журн.* К., 2014. № 5 (6). С. 176–184.
16. Оксентюк Н. В. Метакогнітивний компонент рефлексії в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. Вип. 3. С. 144-151.
17. Оксентюк Н. В. Розвиток рефлексії як психологічного механізму формування інтелігенції у студентському середовищі. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. Острог, 2008. Вип. 11. С. 142-149.



18. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В., Августюк М. М. Метакогнітивний моніторинг як регулятивний аспект метапізнання. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. Вип. 28. С. 3-16.

19. Пасічник І. Д., Каламаж Р. В., Довгалюк Т.А. Мислення як метакогнітивний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія»*. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. Вип. 1. С. 37-43.

20. Попчук М. А. Теоретичні аспекти дослідження метапам'яті в контексті метапізнання особистості. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2012. Випуск 20. С. 228-233.

21. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність особистості: монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 583 с.

22. Турецька Х.І., Кунікевич Б.І. Україномовна адаптація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. *Габітус*, Вип. 17, 2020. С. 131-136.

23. Сігінішина А. С. Метакогнітивні судження як засіб моніторингу пам'яті. *Наук. зап. Серія «Психологія і педагогіка»*. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Остроз. акад.», 2012. Вип. 20. С. 254–263.

24. Фоменко К.І. Психологічні особливості метакогнітивної компетентності слухачів ІПО. *Організаційно-методичне забезпечення моніторингових досліджень якості освіти: матеріали науково-практичної конференції / За заг.ред. проф. Р.І. Черновол-Ткаченко, доц. О.І, Мармази*. Харків: «Цифрова типографія №1», 2013. С.307-313.

25. Хомуленко Т.Б., Доцевич Т.І. Метапам'ять: наукові підходи та експериментально-інтроспективна методика дослідження. *Вісн. ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. Х.: ХНПУ, 2014. Вип. 49. С. 193–212.

26. Avgustiuk M. M. Situational factors of the illusion of knowing in the educational activity of students. *Virtus: Scientific Journal*, 2015. Issue 4. P. 53-56.
27. Avgustiuk M. M. The illusion of knowing from the indexes of confidence, calibration and resolution perspective. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2015. III (37), Issue 75. P. 88- 90.
28. Azevedo R. Reflections on the field of metacognition: issues, challenges, and opportunities. *Metacognition and Learning*. 2020. № 15. P. 91–98.
29. Borkowski J.G. A process-oriented model of metacognition: links between motivation and executive functioning. Issues in the *Measurement of Metacognition. Buross-Nebraska Series on Measurement and Testing*. 2000. P. 1–41.
30. Cross D.R., Paris S.G. Developmental and instructional analysis of children's metacognition and reading comprehension. *Journal of educational psychology*, 1988. № 80 (2). P. 142-155.
31. Klimaska M., Haletska I. Psychometric characteristics of the interviewer Positive and Negative affect (OPANA), developed on the basis of the PANAS methodology. *Psychological journal*, 2020. Vol 6, issue 4, P. 119-132.
32. Flavell J.H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive developmental inquiry. *American Psychologist*. Stanford University, 1979. № 10. P. 844-911.
33. Hacker D.J. Metacognition: definitions and empirical foundations. In D.J. Hacker, J. Dunlosky, A.C. Graesser (Eds.), *Metacognition in educational theory and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1998. P. 110-123.
34. Koriat A., Levi-Sadot R. Conscious and unconscious metacognition: a rejoinder. *Consciousness and Cognition*. 2000. № 9. P. 193–202.
35. Kuhn D., Dean D. A Bridge between cognitive psychology and educational practice. *Theory into practice*, 2004. № 43(4). P. 268–273.
36. Lyons K.E., Zelazo P.D. Monitoring, metacognition, and executive function. *Advances in Child Development and Behavior*. 2011. Vol. 40. P. 379–412.
37. Metcalf J. Metacognitive judgments and control of study. *Current Directions of Psychological Science*. 2009. № 18(3). P. 159–163.

38. Nelson T. O., Narens L. Metamemory: A theoretical framework and some new findings. *The psychology of learning and motivation*. 1990. Vol. 26. P. 125–173
39. Nelson T.O., Narens L. Why investigate metacognition? In J. Metcalfe & A.P. Shimamura (Eds.) *Metacognition: Knowing about knowing*. The MIT Press. 1994. P. 118-125.
40. Savchenko O.V. The cognitive strategies as a basis of learning styles in modern cognitive psychology. *Pedagogical and psychological sciences: Development prospects in countries of Europe at the beginning of the third millennium: monograph*. Riga :Izdevniecida «Baltija Publishing», 2018. P. 330-349.
41. Schraw G. Promoting General Metacognitive Awareness. *Instructional science*, 1998. № 26 (1). P. 113–125.
42. Spehn M.K., Reder L.M. The unconscious feeling of knowing: a commentary on Koriat's paper. *Consciousness and Cognition*. 2000. № 9. P. 193–202.
43. Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 2004. Vol. 42 (4), P. 385-396.
44. Zulkipli N. Metacognition and its relationship with students' academic performance. In: *National Student Development Conference*, 8–9 August 2006, Kuala Lumpur, Malaysia. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/11777326.pdf>.

## Короткий звіт подібності



Ім'я користувача:  
Педагогіки та психології Кучерява Катерина

ID перевірки:  
1015465542

Дата перевірки:  
06.06.2023 16:49:40 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
06.06.2023 16:55:06 EEST

ID користувача:  
100005735

Назва документа: Коваль Діана Андріївна\_Метакогнітивні регулятори емоцій працівників з різним стажем ро...

Кількість сторінок: 51 Кількість слів: 11475 Кількість символів: 89263 Розмір файлу: 238.89 KB ID файлу: 1015124380

### 8.97% Схожість

Найбільша схожість: 2.55% з Інтернет-джерелом (<https://er.ucu.edu.ua/bitstream/handle/1/3129/25.pdf?sequence=1>)

7.83% Джерела з Інтернету	76	.....	Сторінка 53
5.66% Джерела з Бібліотеки	245	.....	Сторінка 55

### 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

### 0% Вилучень

Немає вилучених джерел