

УДК: 159.942.5-055.2 (045)
orcid.org/0000-0002-9300-8276
orcid.org/0000-0002-1415-9560
doi.org/10.5281/zenodo.400595

В.В. Зарицька, Л.Б. Бекіньова
Класичний приватний
університет, м. Запоріжжя

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДИХ ЖІНОК

У статті розкривається поняття «емоційна саморегуляція», аналізується її сутність різними вченими; розкриваються особливості жінок у період ранньої дорослості (20-40 років), зокрема такі, як: ідентичність, самодостатність, визначеність у професійній діяльності, створення сім'ї, турбота про дітей, бажання кохати і бути коханою, емоційні переживання за стан справ у сімейному житті та стосунках з чоловіком, складний комплекс емоцій у випадку розлучення з чоловіком; розкриваються механізми емоційної саморегуляції у кризових ситуаціях (подіях) пропонуються шляхи повернення у стан спокою.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, молоді жінки (період ранньої дорослості), когнітивна зрілість жінок, Я-образ жінок у період ранньої дорослості, близькість без втрати індивідуальності, складний комплекс емоцій у жінок при розлученні.

В.В. Зарицкая, Л.Б. Бекинева

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

В статье раскрывается понятие «эмоциональная саморегуляция», анализируется ее сущность разными учеными; раскрываются особенности женщин в период ранней зрелости (20-40 лет), в частности, такие, как: идентичность, самодостаточность, определенность в профессиональной деятельности, создание семьи, забота о детях, желание любить и быть любимой, переживания о состоянии дел в семейной жизни и об отношениях с мужем, сложный комплекс эмоций в случае развода с мужем; раскрываются механизмы эмоциональной саморегуляции в кризисных ситуациях (событиях); предложены пути возвращения состояния покоя.

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, молодые женщины (период ранней зрелости), когнитивная зрелость, Я-образ женщин периода ранней зрелости, близость без потери индивидуальности, сложный комплекс эмоций у молодых женщин при разводе.

V.V. Zarytska, L.B. Bekinova

FEATURES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF YOUNG WOMEN

The article deals with the concept of "emotional self-regulation", analyzes the essence of various scientists; the peculiarities of women during early adulthood (20-40 years), in particular such as: identity, self-sufficiency, certainty in professional activities, a family, taking care of children, the desire to love and be loved, emotional distress for the situation in the family life and relationship with her husband, a complex set of emotions in case of a divorce with her husband; emotional self-regulation mechanisms are disclosed in crisis situations (events) and are offered the ways to return to a state of mind.

Keywords: emotional self-regulation, young women (the period of early adulthood), cognitive maturity women, self-image of women in the period of early adulthood, intimacy without loss of identity, a complex set of emotions in a case of women divorce.

Постановка проблеми. Проблема емоційної саморегуляції є однією з важливих психологічних проблем, актуальних для будь-якої вікової категорії людей, у яких складаються непрості стосунки з оточуючими людьми. Особливу емоційну напругу викликають непорозуміння з близькими людьми у сімейних стосунках у молодих жінок, яку важко регулювати, а ще важче перевести їх у стан спокою.

Саморегуляція емоцій у випадку психологічного перевантаження у стосунках між близькими людьми протікає із значними ускладненнями, бо не існує у наукових джерелах однозначних рецептів щодо подолання даного психологічного стану. Навіть у словниках немає чіткого трактування самого поняття «емоційна саморегуляція». Це поняття визначається як здатність управління своїм емоційним станом. Складність проблеми полягає в тому, що людина, особливо молода жінка, емоційно діє не за якимось правилами, а скоріше на основі власних переконань і цінностей, ніж на основі соціальних норм чи групового тиску на неї [1, 219-220; 11].

Разом з тим, життя вимагає від особистості саморегуляції емоцій, щоб уникнути життєвих ускладнень чи стосунків з оточуючими. Ця обставина посилює інтерес психологів до дослідження даної проблеми з метою винайдення шляхів формування здатності особистості до емоційної саморегуляції навіть у складних життєвих ситуаціях [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна саморегуляція у сучасному словнику С. Головіна визначається як цілеспрямована зміна індивідом роботи різноманітних функцій, для чого необхідне формування особливих засобів контролю за діяльністю [9, 709]. Стосовно саморегуляції емоційної необхідне регулювання прояву людиною власних емоцій. Людина повинна вміти регулювати прояв власних емоцій. Емоція у психологічній науці визначається як стан, пов'язаний з оцінкою значу-

щості для індивіда діючих на нього факторів, який виражається в першу чергу у формі безпосередніх переживань задоволення або незадоволення його індивідуальних потреб [9, 949].

Емоції людини відносяться до процесів внутрішньої регуляції поведінки. Будучи суб'єктивною формою вираження потреб, емоції проявляються до діяльності по їх задоволенню, збуджуючи і спрямовуючи необхідну, на думку людини діяльність. Особлива важливість емоцій полягає в тому, що в суспільно-історичній практиці відпрацьована особлива емоційна мова, яка здатна передавати стан людини. На цій основі існує певний емоційний відгук на конкретну подію. Події, які сигналізують про можливі зміни в житті людини, можуть викликати зміни загального емоційного фону-настрою.

Емоції надзвичайно різноманітні, вони виражають оцінне ставлення:

– до окремих умов, які сприяють або перешкоджають здійсненню діяльності – наприклад, страх, гнів;

– до конкретних досягнень людини – радість смуга;

– до ситуацій, що склалися на даний момент [9, 950].

В сучасних дослідженнях виділяється багато видів і рівнів саморегуляції, які є об'єктом вивчення і аналізу: соціальна, біологічна, фізіологічна, психологічна, усвідомлена і неусвідомлена, вольова, виконавча, пряма і опосередкована, пізнавальна, особистісна, мотиваційна, інтелектуальна, емоційна, рефлексивна, скрита, жорстка і гнучка, індивідуальна та ін.

Багатозначність терміну «саморегуляція» обумовлена, з одного боку, багаторівневою побудовою, численністю аспектів вивчення, а з іншого боку – подвійним значенням кореня «само», який вказує на активність людини, здатність здійснювати усвідомлені «довільні» дії – і тим, що процеси можуть протікати начебто «самі по собі», спонтанно [3, 99].

У контексті даного дослідження надалі в статті увага буде зосереджена на емоційній саморегуляції. З прикладної точки зору, за визначенням Л. Чуніхіної, емоційна саморегуляція трактується, по-перше, як процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; по-друге, емоційна саморегуляція суттєво залежить від бажання людини управляти власними емоціями, почуттями і переживаннями, і як наслідок, поведінкою; по-третє, здатність до саморегуляції емоцій не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається розвитку і удосконаленню [13, 28]. Це означає, що людину можна вчити так регулювати власні емоції, щоб не переводити їх у деструктивну площину.

З цієї метою, як зазначає К. Ізард, треба навчитися аналізувати функції конкретної емоції на трьох рівнях: біологічному, мотиваційному і соціальному [4, 66]. Думку К. Ізарда, на наше глибоке переконання, слід доповнити врахуванням вікових особливостей людини, які у кожний віко-

вий період мають свої пріоритети. У контексті даного дослідження нас цікавить емоційна саморегуляція у молодих жінок (20-40 років).

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проблема емоційної саморегуляції жінок у віці від 20 до 40 років існує у значній кількості жінок як наслідок міжособистісного конфлікту між подружжям, викликаного тим, що більшість жінок намагаються бути одночасно, з одного боку, гарною господинею у сім'ї, гарною дружиною і матір'ю, а з другого – хорошим професіоналом на роботі.

Конфлікт між подружжям на цьому фоні може призвести до розлучення, після якого молодим жінкам означеного вище віку дуже важко подолати свій емоційний стан.

Мета статті: проаналізувати погляди вчених на проблему саморегуляції емоцій молодих жінок; розкрити сутність впливу розлучення на емоційний стан молоді жінки та можливі форми прояву емоцій у такій кризовій ситуації; показати деякі шляхи емоційної саморегуляції як засобу збереження емоційного спокою.

Вклад основного матеріалу дослідження. Емоції в науковій літературі трактуються як ставлення людини до світу, до того, що вона відчуває і робить у формі безпосереднього переживання [7, 262].

Саморегуляція емоцій молодих жінок (20-40 років) обумовлена їх віком, змінами в особистому житті, професійній діяльності, у характері реакцій на різні ситуації, життєві проблеми, ставлення до себе оточуючих. Кожний віковий період має свої особливості і характеристики, хоча межі віку чітко визначити важко, бо суттєвий вплив на поведінку людини здійснює її суб'єктивне уявлення про себе і свій вік, про ситуацію, що склалася, про реакцію оточуючих на цю ситуацію (дітей, рідних, знайомих та ін.). Тому дуже часто по відношенню до дорослої людини використовується поняття «віковий час», під яким А. Реан, зокрема, розуміє внутрішній часовий графік життя, що використовується в якості критерію вікового розвитку людини, який дозволяє судити про те, наскільки людина випереджає ключові події у житті (або відстає від них): навчання у вузі, шлюб, народження дітей, досягнення певного соціального статусу та ін.

Крім вікового часу А. Реан враховує біологічний, соціальний, психологічний вік, психофізіологічні функції даного віку, мотивацію. Тому поняття вікового часу характеризують з точки зору біологічного, соціального і психологічного віку [7, 254].

Біологічний вік визначається як відповідність індивіда певному моменту життя і вказує на те, наскільки її біологічний вік може не співпадати з соціальним чи психологічним, а також мотивацією, яка викликає активність організму і визначає її спрямованість.

Соціальний вік визначається як ступінь відповідності положення людини існуючим у даній культурі нормам, які розглядаються в контексті даного біологічного віку.

Психологічний вік визначається за ступенем адаптованості людини до умов соціуму у відповідності з рівнем інтелекту, здатністю до науковості, руховими навичками, почуттями, установками, мотивами та ін.

Це означає, що психологічний вік вказує на те, наскільки людина адаптована до вимог оточуючого світу, включаючи в себе як об'єктивні фактори (рівень інтелекту, здатність до навчання, рухові навички), так і суб'єктивні фактори (почуття, установки, мотиви) [7, 254].

У період ранньої дорослості (25-40 років) максимального розвитку набувають у більшості людей відчуття, мислення, вербальні функції, увага і зберігаються на цьому рівні до 40 років [7, 255-258].

Характерним для періоду ранньої дорослості є те, що інтелектуальний розвиток тісно пов'язаний з формуванням особистості людини і вони взаємообумовлені, оскільки забезпечують сформованість світогляду (світоглядної позиції).

Крім названих факторів, характерних для періоду ранньої дорослості Г. Лейбуові-Виф в якості критерію когнітивної зрілості людини, яка обов'язково впливає на емоційну сферу людини, пропонує називати такі фактори, як: сформованість обов'язковості і відповідальності. Вона доводить, що когнітивна дорослість, що забезпечує саморегуляцію (в тому числі і емоційну) особистості настає саме в цей період коли дорослі люди стають справді автономними у своїх діях і почуттях, володіють здатністю справлятися з протиріччями, невизначеністю у своєму життєвому досвіді, що реально можливе за наявності навичок самостійного прийняття рішень.

Це пов'язано з тим, що здатність самостійно приймати рішення, про які говорить Г. Лейбуові-Виф, обумовлюється рівнем усвідомлення своїх обов'язків і розумінням тієї відповідальності, яка покладена на індивіда прийнятим рішенням [7, 260].

В контексті даного дослідження доцільним є керуватися теорією емоцій В. Вундта, в основу якої покладено принцип психофізичного паралелізму. Цей принцип полягає в тому, що психічний стан людини викликається конкретними фізичними явищами, серед яких особливо важливими для жінок заявленого вікового періоду є розв'язання таких найважливіших проблем як досягнення ідентичності і близькості.

Близькість вимагає встановлення між людьми стосунків, які обом приносять задоволення без втрати індивідуальностей, своїх неповторних особливостей. Таке почуття називається коханням між чоловіком і жінкою, якщо ця близькість заснована на глибокому взаємному єднанні і

одержанні насолоди від того, що бачиш і відчуваєш об'єкт кохання і є об'єктом кохання. К. Ізард розглядав кохання як сукупність когнітивних і емоційних процесів, а також соціальних стосунків: вірність, бажання захистити кохану людину, турбуватися про неї та ін. [7, 265].

Період ранньої дорослості характеризується тим, що створюються сім'ї, народжуються діти, з'являються нові турботи і нові стосунки між подружжям. За теорією кохання Р. Стернберга це почуття трьох компонентне. Воно включає: близькість, пристрасть, зобов'язання [7, 266].

Якщо один з цих компонентів порушується однією зі сторін, то виникає емоційний дискомфорт у сім'ї. Чим сильніше відчувається такий дискомфорт, тим напруженішими стають стосунки між подружжям.

На думку вчених, перемогти дискомфорт і пов'язані з ним емоційні стани можна шляхом подолання в собі небажаних емоційних схильностей, холоднокровно імітуючи ті якості, які хотіли б мати, як радить зокрема, У. Джеймс [7, 266].

У період ранньої дорослості людина, зокрема, жінка переживає цілий комплекс емоцій. Це і родинні почуття по відношенню до членів сім'ї, радість спілкування з чоловіком, дітьми, почуття взаємної довіри, чуттєвість до потреб членів родини, почуття інтересу до їх успіхів і проблем, бажання віддати усе своє тепло, ніжність, але і отримати зворотні почуття по відношенню до себе. Якщо такої віддачі немає, то жінка переживає це відчуття дуже важко і проявляється цей емоційний стан у різних формах: страх, тривога, плач злість, агресія, апатія, сум, зневіра до всього, що її оточує, самотність, непотрібність та інші емоційні переживання.

Разом з тим, як наголошує О. Головін, можна ці емоційні стани пережити трохи легше, якщо навчитись саморегуляції емоцій шляхом відповідного їх зовнішнього вираження [9, 951]. Він вказує на те, що емоційний досвід збагачується у особистості, якщо вона намагається проявляти емпатію (співчуття до інших), а не зосереджувати увагу на своїх проблемах.

Усі позитивні прояви по відношенню до інших людей, як правило, пом'якшують переживання жінкою своїх власних проблем.

Позитивні емоції виступають у ролі регуляторів прояву негативних емоцій.

Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок обумовлені, поряд із вище названими, особливостями Я-образу. На основі узагальнення експериментальних досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених І. Кон робить висновок про те, що Я-образ у чоловіків і жінок досліджуваного віку дещо відрізняється [7, 285].

Молоді жінки у Я-образі відображають переважно те, наскільки вони зовнішньо привабливі. Жіночі самооцінки, як правило, більш реалістичні,

ніж у чоловіків. Я-концепція жінок має свої особливості, пов'язані з сім'єю, коханням, матеріальною забезпеченістю.

Т. Андреева, зокрема, доводить, що молоді жінки мають більш заплановану Я-концепцію, ніж чоловіком, бо у них сильніше розвинена спрямованість на сім'ю [7, 286].

Н. Обозов на основі досліджень ряду авторів робить висновок про те, що для молодих жінок характерним є і те, як вони ставляться до похвал і винагород. У них більш виразно проявляється потреба у оприлюдненні результатів своєї праці. Жінки потребують у більшій мірі, ніж чоловіки, довірливих стосунків з конкретною людиною, ніж чоловіки, тому відсутність їх жінками переживається набагато важче [7, 286].

У сімейних стосунках молоді жінки відрізняються тим, що у них, за висновками У. Харлі, Я-образ містить певні очікування відносно себе такі, як: ніжність, турбота, чесність і відкритість з боку чоловіка, фінансова і моральна підтримка у особистих і сімейних стосунках по догляду за дітьми та ін. [7, 287].

Невдачі у подружніх стосунках, на думку У. Харлі, обумовлені різними Я-образами чоловіка і жінки, що може призвести до розриву шлюбу. Щоб сім'я була щасливою, вона мусить бути стабільною. Стабільність, на думку вчених, є базовою сімейною цінністю (метацінністю), головними характеристиками якої є: теплота сімейних стосунків, взаємна повага, підтримка (А. Калінін, Л. Нігматулліна, В. Падерін та ін.) [7, 293].

За дослідженнями Є. Ільїна та інших вчених самооцінка життєвих проявів основних емоцій таких як: емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій, емоційна нестійкість показала, що у жінок вища, ніж у чоловіків, причому ця різниця зменшується: найвища різниця у емоційній збудливості і поступово знижується за інтенсивністю прояву емоцій, тривалістю їх та емоційною нестійкістю [5, 152-168].

В цілому, як доводить Ш. Берн, сила емоційних переживань у чоловіків і жінок однакова, а різниця лише у зовнішньому вираженні їх. За даними Є. Ільїна і А. Ліпіної емпатія, наприклад, сильніше виражена у молодих жінок, ніж у чоловіків цього віку, жінки більш чутливі, ніж чоловіки, у них вищий рівень заздрості до успіхів інших, ніж у чоловіків.

За дослідженнями Є. Ільїна совісність у жінок має вищі показники, ніж у чоловіків [5, 164].

Особливостями молодих жінок (жінок ранньої зрілості) 20-40 років є те, що, за визначенням, наприклад, В. Лисовського, сучасна жінка – це самостійна людина, часто економічно від чоловіка незалежна (у 25% випадків вона зарплату одержує вищу, ніж чоловік). Маючи можливість утримувати себе і дитину, незалежні жінки порівняно легко ідуть на розлучення.

Не випадково частіше всього (дві третини випадків) ініціаторами розриву шлюбу є саме жінки [6, 78]. Якщо не складаються стосунки з чоловіком, жінки дуже переживають процес розлучення, сприймають цю процедуру більш емоційно, ніж чоловіки навіть у випадку, коли самі стали ініціаторами розлучення. Разом з тим, жінки цього віку швидше, ніж чоловіки, приходять до стану рівноваги, зосереджуючи увагу на побутових справах і відповідальності за дітей паралельно з професійною діяльністю [7, 411].

Є. Якушенко, досліджуючи психологічні особливості підлітків розлучених батьків у висновках свого дисертаційного дослідження зазначає, що особливості емоційної саморегуляції дівчаток-підлітків нижчі, ніж у хлопчиків-підлітків, вони більш агресивні, емоційно нестійкі, мають часто знижений настрій, внутрішньо напружені, тривожні, неадекватно реагують на оцінку у школі їх знань, можливостей, здібностей, мають труднощі у виборі власної лінії поведінки [14, 21].

У зв'язку з цим, слід відзначити, що така поведінка дітей-підлітків у розлученій сім'ї, які проживають з матір'ю, накладає відбиток на психологічний стан розлученої жінки: дестабілізує емоційну саморегуляцію і може призвести до різних негативних наслідків.

Одним із засобів спілкування у таких випадках є, наприклад, виразні рухи, які мають сигнальний чи соціальний характер, здатність відчувати переживання іншої людини в процесі спілкування з нею. Емпатія розвивається із збільшенням життєвого досвіду, але її розвиток можна прискорити і навчити людину з дитинства їх регулювати і у цьому напрямку у науковій літературі є певні напрацювання.

Так, М. Васильєв виділяє п'ять етапів протікання емоцій і пропонує відповідні методи саморегуляції ними [2, 26-27].

Перший етап – процес сприйняття події, формування психологічного образу і символізація його у свідомості. Основним методом саморегуляції емоцій у цьому випадку є зміна спрямованості сприйняття події.

Другий етап – емоційна оцінка події. Основний метод – емоційна оцінка події з позиції іншої людини.

Третій етап – внутрішнє емоційне переживання. Основний метод – змусити себе зусиллям волі заспокоїтись.

Четвертий етап – зовнішня поведінкова реакція. Основний метод – намагатись максимально наблизити прояв емоції у відповідності до ситуації так, щоб це могли спостерігати інші.

П'ятий етап – емоційний наслідок після виходу із ситуації. Основний метод – змусити себе проявляти спокій і зовнішньо-позитивний емоційний стан.

Більш виразно механізми емоційної саморегуляції представлені на рисунку 1.



Рис. 1. Механізм саморегуляції емоцій (М. Васильєв).

Враховуючи усі особливості життя молодих жінок (20-40 років), зокрема, А. Сизанов запевняє, що негаразди, які з ними трапляються, можна подолати навіть в ситуації розпаду сім'ї, коли втрата коханого чоловіка є важким випробуванням і називає поради, які пропонують психологи:

1. Дати собі час, щоб заспокоїтись: подолати відчай, злість, байдужість, невпевненість у собі.

2. Згадувати не кращі моменти спільного життя.

3. Виговоритись у листі самій собі і своєму вже бувшому чоловіку, а коли все буде сказано – порвати листа.

4. Виконувати усю свою роботу як завжди уважно, спокійно, якісно.

5. Водити автомобіль спокійно і впевнено.

6. Намагатись допомагати іншим, турбуватись про розв'язання їх проблем. У цьому випадку жінка почуває себе сильнішою, потрібною і більш впевненою.

7. більше відпочивати, робити для себе маленькі приємності: прийняти душ, купити обновку, піти в гості, організувати прогулянку на свіжому повітрі та ін.

8. Не проводити час з неприємними людьми.

9. Не звинувачувати не тільки себе у розлученні, а і чоловіка.

10. Не підтримувати інтимних стосунків з бувшим чоловіком, бо від цього буде тяжче звикати до життя без нього.

Усі названі поради потроху стабілізують емоційний стан і жінка навчиться самостійно регулювати власні емоції [3, 448].

Висновки.

Особливості емоційної саморегуляції молодих жінок періоду ранньої дорослості (20-40 років) обумовлені віковим часом: біологічним (кількість років), соціальним (здобуття спеціальності, шлюб, народження дітей та їх виховання); психологічним (ступінь адаптованості до нових умов життя і праці, рівень інтелекту, здатність до самовдосконалення та ін.).

Характерним у період ранньої дорослості жінок є те, що соціальний і психологічний вік часто не співпадає з біологічним, він або випереджає його, або відстає в залежності від рівня інтелектуального, соціального чи фізичного розвитку, вихованості, облаштованості сімейного життя і професійної діяльності.

Період ранньої дорослості молодих жінок відзначається більш-менш стабільним рівнем сформованості обов'язковості та відповідальності, здатності приймати рішення і розв'язувати необхідні проблеми, найголовнішими серед яких є досягнення ідентичності і близькості без втрати індивідуальності, коли близькість заснована на взаємному почутті кохання між чоловіком і жінкою та глибокою повагою один до одного і до дітей. Поряд з цим для жінок важливим є: своєрідне ставлення до власної зовнішності, похвали, критики, нагород; позитивні стосунки з оточуючими; потреба у ніжності, турботі, відкритості, щирості з боку чоловіка та дітей; теплота і стабільність у взаємовідносинах у сім'ї.

Найбільшою емоційною травмою у цей життєвий період для жінок є розлучення з чоловіком, завдяки чому порушується саморегуляція емоцій, яка проявляється у формі страху, агресії, тривоги, плачу, злості, апатії, смутку, самотності, непотрібності та ін.

Попри усі складнощі життя жінок у цей період вченими напрацьовано певний арсенал шляхів подолання емоційного дискомфорту. Один із таких шляхів є п'ятиетапний спосіб повернення до емоційної рівноваги через сформованість емоційної саморегуляції: 1 – зміна спрямованості сприйняття кризової події; 2 – емоційна оцінка події з позиції іншої людини; 3 – зусиллям волі змусити себе заспокоїтись; 4 – активно і уважно включитись у позитивну роботу (домашню і професійну) як і до цього; 5 – проявляти тільки позитивні емоції у будь-яких ситуаціях, що допоможе швидше стабілізувати атмосферу у сім'ї і в душі як спокійну, вдумливу, позитивну, з установкою на краще майбутнє.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Большой психологический словарь. — Т.2 (П-Я) / Ребер А.; пер. с англ. —

«Издательство АСТ»; Издательство «Вече», 2003. — 560 с.

2. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. — СПб.: Речь, 2007. — 174 с.

3. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія / В.В. Зарицька, Запоріжжя: КПУ, 2010. — 304 с.

4. Изард К.Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. — СПб.: Питер, 2007. — 464 с.

5. Ильин Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2010. — 688 с.

6. Кузнецов М.А. Эмоциональная память. Монография / М.А. Кузнецов. — Х.: Крок, 2005. — 568 с.

7. Лисовский В.Т. Любовь и нравственность / В.Т. Лисовский. — Л., 1986. — 235 с.

8. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития. Под ред. А.А. Реана. — СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. — 416 с.

9. Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет / А. Сизанов. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2002. — 576 с.

10. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. — Мн.: Харвест, 2003. — 976 с.

11. Фальова О.Є. Психологічні ігри та вправи, що сприяють саморегуляції та самовдосконаленню жінок / О.Є Фальова // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. — Х.: ХНПУ, 2013. — №46. — Т.2. — С. 252-261.

12. Хомуленко Т.Б. Сучасні проблеми гендерної соціалізації в онтогенезі особистості / Т. Б. Хомуленко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Сковороди АПН України. — 2004.

13. Чунихина Л.В. Формирование способности к эмоциональной саморегуляции у будущих практических психологов в процессе профессиональной подготовки / Л.В. Чунихина // Практична психологія та соціальна робота. — 2004. — № 5. — С. 27-29.

14. Якушенко Е.Г. Клинико-психологические особенности подростков разведенных родителей: Автореф. дис. ...канд. наук / Е.Г. Якушенко. — СПб., 2008. — 20 с.

Надійшла до редколегії 07.10.2016