



## СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.923

**ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ  
ІЗ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Аршава І.Ф., д. психол. н., професор,  
завідувач кафедри загальної психології та патопсихології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Кутовий К.П., к. психол. н.,  
доцент кафедри загальної психології та патопсихології  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Аршава І.О., к. н. з держ. упр.,  
доцент кафедри соціальної психології та психології управління  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

У статті проаналізовано особливості зв'язку рівня сформованості емоційного інтелекту із саморегуляцією поведінки юних спортсменів. Представлено теоретичний аналіз понять «емоційний інтелект», «саморегуляція». Емпірично перевірено на вибірці юних спортсменів особливості впливу рівня сформованості емоційного інтелекту на розвиток саморегуляції поведінки. Виявлено, що показники емоційного інтелекту мають позитивний кореляційний зв'язок із загальним показником саморегуляції особистості. Установлено, що досліджувані особи з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються здатністю перебудувати систему саморегуляції своєї поведінки за умов зміни внутрішніх чи зовнішніх умов.

**Ключові слова:** саморегуляція, саморозвиток, емоційний інтелект, спортсмен.

В статье проанализированы особенности связи уровня сформированности эмоционального интеллекта с саморегуляцией поведения юных спортсменов. Представлен теоретический анализ понятий «эмоциональный интеллект», «саморегуляция». Эмпирически проверено на выборке юных спортсменов особенности влияния уровня сформированности эмоционального интеллекта на развитие саморегуляции их поведения. Выявлено, что показатели эмоционального интеллекта имеют положительную корреляционную связь с общим показателем саморегуляции личности. Установлено, что исследуемые с высоким уровнем эмоционального интеллекта характеризуются способностью перестраивать систему саморегуляции своего поведения при изменении внутренних или внешних условий.

**Ключевые слова:** саморегуляция, саморазвитие, эмоциональный интеллект, спортсмен.

Arshava I.F., Kutovyy K.P., Arshava I.O. PECULIARITIES OF THE RELATIONS BETWEEN THE EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE BEHAVIOR SELF-REGULATION OF THE YOUNG SPORTSMEN

The article analyzes the peculiarities of the relationship between the level of the emotional intelligence formation and the behavior self-regulation of the young athletes. Theoretical analysis of the concepts of “emotional intelligence” and “self-regulation” is presented. The influence peculiarities of the level of the emotional intelligence formation on the development of the behavior self-regulation are empirically tested on the sample of the young sportsmen. It has been found that the indicators of the emotional intelligence have a positive correlation with the general indicator of the personality self-regulation. It has been established that subjects with high level of the emotional intelligence are characterized by the ability to rebuild the system of the behavior self-regulation while changing internal or external conditions.

**Key words:** self-regulation, self-development, emotional intelligence, sportsman.

**Постановка проблеми.** Важливим компонентом оптимального психічного стану спортсмена є емоційний складник, що зумовлено як особливостями змагальної діяльності як такої, що може викликати різноманітні негативні емоції, так і особливостями виду спорту, де наявна велика кількість ст-

ресових факторів. Саморегуляція виступає однією з ключових умов прояву професійного потенціалу спортсмена. Формування успішних досягнень у спортивній діяльності передбачає врахування як власних індивідуальних психологічних особливостей особистості спортсмена з метою мобілізації



резервів його психофізичної активності, так і вимог самої спортивної діяльності. Спортивна діяльність включає кілька видів підготовки: фізичну, технічну, психологічну, тактичну, теоретичну. Як показує практика, тільки той спортсмен, який однаково опанував усіма видами підготовки, здатний досягти в спорті високих результатів. Вивчення особистості спортсмена – одна з найважливіших проблем, оскільки існує зв'язок між окремими його властивостями, усією структурою особистості й спортивними досягненнями. Змагальна діяльність вимагає від спортсмена високого рівня мотивації, техніко-тактичної підготовки, здатності до саморегуляції емоційного стану. У ситуаційних видах спорту, до яких належать ігрові, велике значення має здатність гравців швидко реагувати на мінливі умови, тактичні дії суперника, міняти тактику ігрового процесу. Для цього спортсмен повинен володіти навичками розуміння свого емоційного стану та засобами його контролю, наявність яких і характеризує розвиток рівня його емоційного інтелекту. Одним з актуальних завдань сучасної психології спорту є проблема підвищення емоційної стійкості спортсменів і вирішенню її може сприяти розвиток емоційного інтелекту спортсменів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Результати диференціального підходу до вивчення закономірностей саморегуляції, зокрема специфіки індивідуальних особливостей у конкретних видах діяльності (В. Моросанова, Р. Сагієв, Л. Соколов, Є. Холопов), дозволили стверджувати, що індивідуальні відмінності у саморегуляції проявляються в плануванні та програмуванні людиною досягнення цілі діяльності, урахуванні внутрішніх та зовнішніх умов, що мають вплив на неї, оцінці результатів та корекції своїх дій із метою отримання суб'єктивно прийнятних результатів [8; 9; 12; 13].

У процесі саморегуляції регулюється рівень психічної активності, тривалість напруги, розрахунок психічних ресурсів. Тобто, як вважає К. Альбуханова-Славська, саморегуляція – це здатність людини організувати власну активність, мобілізувати її, регулювати на ходу, узгоджувати з об'єктивними вимогами та активністю оточуючих [2].

У системі інтеграції особистості існують послідовні етапи формування саморегуляції поведінки, які виокремив відомий український учений С. Максименко: базальна емоційна саморегуляція; вольова саморегуляція; смислова й ціннісна саморегуляція [11].

Доречно звернути увагу на емоційний компонент саморегуляції, який, на думку деяких учених, так чи інакше наявний у її

структурі. У цьому аспекті з'являється поняття емоційної саморегуляції, що функціонує на трьох рівнях: 1) рівні несвідомої емоційної саморегуляції (механізми психологічного захисту: заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проєкція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та інші); 2) рівні свідомої вольової емоційної саморегуляції (контроль за психомоторними та вегетативними проявами переживання емоцій, вольове зусилля, скероване на трансформацію суб'єктивних та об'єктивних проявів потребово-мотиваційного конфлікту); 3) рівні свідомої смислової емоційної саморегуляції (найвищий рівень саморегуляції поведінки особистості, шляхом трансформації та осмислення власних потреб, мотивів, цінностей та формування нових життєвих смислів) [3; 13; 18].

Важливим структурним елементом емоційного інтелекту, що ґрунтується на динамічній єдності афекту та інтелекту, дослідники І. Андрєєва, Г. Гарсакова, Д. Гоулман, Е. Носенко, Д. Люсін, Дж. Майерта П. Селовеї вважають саме саморегуляцію [4; 15; 19–21]. Тому в структурі емоційного інтелекту можна виокремити емоційний, когнітивний, соціально-комунікативний та конативний компоненти. При цьому емоційна саморегуляція може розглядатися з двох боків: як показник конативного компонента емоційного інтелекту та як основний психологічний механізм його розвитку [7].

Спорт як активний вид діяльності, направлений на досягнення високих цілей та результативності, вимагає від спортсмена високого рівня фізичної, технічної, тактичної підготовки. Рівень конкурентоспроможності спортсмена значною мірою залежить також від уміння останнього аналізувати та корегувати свою поведінку, свідомо регулювати власні емоції та емоції оточуючих, уміння взаємодіяти з партнерами в команді та з усіма учасниками тренувального і змагального процесу, вміння формувати для себе мету діяльності та досягати її. Велика увага при цьому приділяється засобам боротьби зі стресом, перфекціоністським установкам, рівню емоційного вигорання [6].

Результати дослідження щодо впливу емоційного інтелекту на довільну саморегуляцію поведінки спортсменів ученої В. Пірожкової дозволяє стверджувати, що здатність керувати своїми емоціями надає спортсменові змогу виокремлювати значущі умови щодо досягнення мети, враховувати їх у діяльності, адекватно реагувати у мінливих змагальних умовах, що особливо є характерним для ігрових видів спорту, та перебудовувати свою поведінку відповідно до них. Зі здатністю регулювати свої емоції на

ефективне виконання діяльності пов'язані контрольнo-оціночний компонент саморегуляції та регуляторна гнучкість, які дозволяють адекватно оцінювати результати діяльності, знаходити причини розбіжностей між очікуваним результатом та наявним, змінювати тактику поведінки у зв'язку з вимогами кожної окремої ситуації [17].

Запорукою збереження однакового емоційного стану під час гри у спортсменів виступає здатність контролювати власні емоції та керувати ними. Отже, чим вищим є рівень розвинення цієї здатності, тим раціональніше проходить розподіл енергетичних затрат відповідно до ситуації, тим більш адекватно оцінюється ситуація взагалі. Також емпатичні здібності підвищують здатність планувати майбутню діяльність, співвідносити власні дії не лише із ситуацією як такою, а й із людьми, які перебувають в оточенні, що особливо важливо для командних видів спорту, де результат залежить від злагодженої роботи гравців між собою.

Управління власною поведінкою шляхом керування емоціями для досягнення мети підвищує здатність виокремлювати, деталізувати та враховувати значущі умови діяльності [16; 18].

Проблему емоційної стійкості спортсменів та шляхи її підвищення досліджував Л. Аболін, який виокремив основні риси емоційно стійких та нестійких спортсменів, тим самим підтвердивши взаємозв'язок емоційного інтелекту із саморегуляцією. Учений стверджував, що емоційно нестійким спортсменам притаманна нестабільність компонентів процесу саморегуляції напруженої діяльності щодо провідної мети, спостерігається нечутливість до значущих умов, різнобічний неузгоджений характер протікання переживань. Емоційно стійка людина характеризується не просто сформованістю окремих складників процесу саморегуляції, а певною їх організацією. Стійкий в емоційному плані спортсмен організовує емоції, почуття, потяги у цілісний доцільний процес, де емоції зумовлені предметними обставинами напруженої діяльності. Переживання виражають схильності (потяги), які у процесі саморегуляції знаходяться у функціональній залежності від волі. Саме вони і характеризують відносно стійку направленість спортсмена на змагальну діяльність [1].

Щодо емоційної регуляції поведінки, особливостей зв'язку емоційної стійкості й емоційного інтелекту [5; 14] є дослідження, в яких установлено, що під час змагань емоційно стійкі спортсмени проявляють бурхливі реакції на ситуації, пов'язані з помилкою спортивної діяльності. Ці реакції, на відміну від реакцій емоційно нестійких спортсме-

нів, минають за кілька секунд (спортсмени опановують себе і можуть досягти перемоги над суперником). Тобто є припущення, що особливістю негативних емоційних реакцій успішних спортсменів є те, що ці реакції допомагають їм виразити емоції і заспокоїтись. Також доведено, що для емоційно стійких спортсменів характерною є проблемно-орієнтована стратегія подолання стресу. Це зумовлює не тільки спрямованість їх на спортивну боротьбу, а й планування ними своїх виступів на змаганнях, розроблення тактики та стратегії матчу, збирання інформації про суперників, адекватне оцінювання своїх переваг та недоліків [14].

Підвищення рівня емоційного інтелекту пов'язане, з одного боку, з підвищенням емоційної стійкості спортсмена під час змагань, а з іншого – зі зниженням інтенсивності негативних емоційних переживань, пов'язаних із змагальною боротьбою.

Постановка завдання. Мета статті – проаналізувати результати теоретичного та емпіричного дослідження ролі сформованості рівня емоційного інтелекту в саморегуляції поведінки спортсмена.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вибірку нашого емпіричного дослідження склали 55 спортсменів (32 хлопці та 23 дівчини), що займаються баскетболом (середній вік – 16 років). Середній стаж тренувань та спортивних змагань із баскетболу у вибірці складає 6 років. Досліджувані мають постійну тренувальну підготовку, ігрову практику та можливість виступів на спортивних змаганнях різного рівня.

Для перевірки гіпотез дослідження застосовано емпіричні методи: квазіексперимент для нееквівалентних груп. Для з'ясування впливу емоційного інтелекту на особистісні властивості спортсмена було використано такі психодіагностичні засоби: методику «Емоційний інтелект» Д. Люсіна; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової; опитувальник дослідження тривожності у старших підлітків та юнаків «STPI» Ч. Спілбергера, модифікований А. Андрєєвою; методику «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» С. Кузікової [10].

За результатами опитувальника «Емоційний інтелект» Д. Люсіна 16,4% досліджуваних мають низький рівень емоційного інтелекту за інтегральним показником емоційного інтелекту, 49,1% – середній рівень, 34,5% – високий рівень, що свідчить про наявність певних труднощів у розумінні власних емоцій та емоцій інших людей, а також складність у керуванні ними. За результатами опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової маємо такі



показники загального рівня саморегуляції: 20% – низький, 60% – середній та 20% – високий рівні, що говорить про середній рівень сформованості системи усвідомленої саморегуляції довольної активності у вибірці досліджуваних. Результати за іншими шкалами також знаходяться переважно на середньому рівні. Результати методики «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» С. Кузікової вказують на те, що рівень актуалізації психологічних ресурсів саморозвитку особистості (як прогресивного, усвідомленого та самоврядного процесу особистісних змін, особистісного зростання у вибірці досліджуваних спортсменів) знаходиться на середньому рівні: 23,6% – низький рівень, 52,7% – середній та 23,6% – високий рівні.

Для дослідження особливостей зв'язку між показниками емоційного інтелекту та складниками саморегуляції поведінки нами були здійснені статистичні розрахунки коефіцієнту кореляції Пірсона за даними показниками (див. табл. 1). Наступним кроком дослідження було встановлення взаємозв'язку емоційного інтелекту з показниками рівня тривожності досліджуваних нашої вибірки (результати представлені в таблиці 2).

Як видно з табл. 1, за результатами кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона) встановлено високий рівень статистичної значущості зв'язку загального рівня емоційного інтелекту з більшістю показників саморегуляції, що свідчить про зв'язок регуляторних процесів (моделювання, програмування, оцінки результатів) і регуляторно-особистісних якостей (гнучкості) з управлінням та розумінням емоцій. Ми можемо стверджувати, що чим вищим є загальний рівень емоційного складника, тим вище у людини рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше вона опановує себе в незнайомих ситуаціях та у процесі освоєння нових видів активності, тим стабільніше її успіхи у звичних видах діяльності. Також зафіксовано, що показники емоційного інтелекту досліджуваних нашої вибірки не мають статистично значущого зв'язку з усвідомленою потребою у цілепокладанні та плануванні своєї діяльності, а також із здатністю самостійно планувати свою поведінку, діяльність, організацію та контроль перебігу виконання роботи з досягнення поставлених цілей.

Також зафіксовано, що показники емоційного інтелекту досліджуваних нашої вибірки не мають статистично значущого зв'язку з усвідомленою потребою у цілепокладанні та плануванні своєї діяльності, а також із здатністю самостійно планувати свою поведінку, діяльність, організацію та контроль перебігу виконання роботи з до-

сягнення поставлених цілей. Але при цьому зафіксована зворотна кореляція між самостійністю та розумінням емоцій інших, що дозволяє стверджувати про те, що у нашій вибірці досліджуваних самостійна та незалежна від оцінок та поглядів оточуючих особистість характеризується низьким рівнем уміння розуміти емоційний стан інших на основі зовнішніх проявів та чутливістю до емоційних станів інших.

Показники контролю експресії не надали статистично значущого результату з жодним із показників саморегуляції, що дає можливість стверджувати, що здатність контролювати зовнішній прояв своїх емоцій не має зв'язку з навичками планування, моделювання, програмування своєї діяльності, оцінкою результатів своєї роботи, гнучкістю та самостійністю у досліджуваних нашої вибірки.

Результати кореляційного аналізу показників, отриманих за допомогою методик «Емоційний інтелект» Д. Люсіна та «Дослідження тривожності у старших підлітків і юнаків» А. Андреевої (див. табл. 2), демонструють наявність певних зв'язків між складниками цих методик.

Інтегральний показник емоційного інтелекту дає зворотну кореляцію з тривожністю як особистісною якістю, тобто чим вищим є рівень розвитку емоційного інтелекту, тим меншим є рівень її тривожності. Також зворотна від'ємна кореляція спостерігається з негативними емоційними переживаннями як наявним станом під час уроків та якістю особистості, що дозволяє стверджувати, що високий рівень емоційного інтелекту виступає чинником зниження негативних емоційних переживань.

Привертає увагу відсутність взаємозв'язку між показниками пізнавальної активності та компонентами емоційного інтелекту, що свідчить про незалежність інтересу до навчання та безпосереднього інтересу до навколишнього світу від рівня розвитку емоційної компетентності. Показник контролю експресії дає зворотну кореляцію з негативними емоційними переживаннями, тобто чим у людини вище контроль зовнішнього прояву емоцій, тим нижче рівень негативних емоційних переживань. Установлено зворотній від'ємний зв'язок міжособистісного емоційного інтелекту з тривожністю (як особистісною якістю), тобто чим вище здатність людини до розуміння зовнішніх проявів емоційних станів інших та керуванню ними, тим менше тривоги вона відчуває взагалі. Внутрішньо особистісний емоційний інтелект має зворотній взаємозв'язок із тривожністю (як особистісною якістю) та з негативними

Таблиця 1

**Показники коефіцієнту кореляції Пірсона результатів методик «Емоційний інтелект» Д. Люсіна та «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової**

Шкали методики «Емоційний інтелект» Д. Люсіна	Шкали методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової						
	Загальний рівень саморегуляції	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Гнучкість	Самостійність
ЗЕІ (загальний показник емоційного інтелекту)	0,453**	0,128	0,442**	0,417**	0,332*	0,448**	-0,239
МП (розуміння емоцій інших)	0,374**	0,15	0,355**	0,236	0,211	0,435**	-0,271*
МУ (управління емоціями інших)	0,349**	0,139	0,366**	0,226	0,244	0,233	-0,083
ВП (розуміння власних емоцій)	0,352**	-0,016	0,314*	0,440**	0,22	0,345**	-0,122
ВУ (управління власними емоціями)	0,270*	0,099	0,233	0,299*	0,351**	0,211	-0,139
ВЕ (контроль експресії)	0,022	-0,015	0,068	0,15	0,034	0,125	-0,107
МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект)	0,441**	0,176	0,438**	0,282*	0,275*	0,417**	-0,225
ВЕІ (внутрішньо особистісний емоційний інтелект)	0,278*	0,025	0,264	0,382**	0,252	0,293*	-0,154
РЕ (розуміння емоцій)	0,451**	0,101	0,417**	0,395**	0,265	0,492**	-0,26
УЕ (управління емоціями)	0,304*	0,109	0,317*	0,298*	0,281*	0,258	-0,141

Примітка.

 \*Статистично значуща кореляція на рівні  $p \leq 0,05$ .

 \*\* Статистично значуща кореляція на рівні  $p \leq 0,01$ .

Таблиця 2

**Результати кореляційного аналізу показників за методиками «Емоційний інтелект» Д. Люсіна та «Дослідження тривожності старших підлітків і юнаків» А. Андрєєвої**

	Звичайний стан			В школі		
	Тривожність	Пізнавальна активність	Негативні емоційні переживання	Тривожність	Пізнавальна активність	Негативні емоційні переживання
ЗЕІ (загальний показник емоційного інтелекту)	-0,380**	-0,038	-0,315*	-0,259	0,023	-0,424**
МП (розуміння емоцій інших)	-0,159	0,132	-0,022	0,059	0,030	-0,046
МУ (управління емоціями інших)	-0,330*	-0,056	-0,059	-0,346**	-0,079	-0,292*
ВП (розуміння власних емоцій)	-0,269*	-0,131	-0,474**	-0,116	0,105	-0,333*
ВУ (управління власними емоціями)	-0,405**	0,050	-0,320*	-0,288*	0,042	-0,396**
ВЕ (контроль експресії)	-0,083	-0,190	-0,279*	-0,234	-0,009	-0,434**
МЕІ (міжособистісний емоційний інтелект)	-0,289*	0,056	-0,048	-0,153	-0,024	-0,193
ВЕІ (внутрішньо особистісний емоційний інтелект)	-0,316*	-0,118	-0,458**	-0,260	0,062	-0,484**
РЕ (розуміння емоцій)	-0,252	0,030	-0,256	-0,015	0,075	-0,202
УЕ (управління емоціями)	-0,369**	-0,087	-0,264	-0,392**	-0,032	-0,482**

Примітка.

 \*Статистично значуща кореляція на рівні  $p \leq 0,05$ .

 \*\*Статистично значуща кореляція на рівні  $p \leq 0,01$ .



емоційними переживання (як наявним станом під час навчання та як якістю особистості), тобто чим краще людина розуміє власні емоції та керує ними, тим менше вона схильна до тривоги та гніву.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

У результаті аналізу проведених досліджень було встановлено те, що існує прямий кореляційний зв'язок інтегрального показника емоційного інтелекту з показниками загального рівню саморегуляції, саморозвитку, а також зворотній зв'язок із показником тривожності. Отже, з розвитком емоційного інтелекту в спортсменів буде спостерігатися підвищення рівня саморегуляції поведінки, актуалізації психологічних ресурсів саморозвитку, стійкості функціонування основних психічних механізмів у складних змагальних умовах та зниження рівня тривоги як особистісної якості, що підтверджує емпіричну гіпотезу. Не зафіксовано статистично значущого зв'язку емоційного інтелекту з показниками рівня усвідомленої потреби у цілепокладанні та плануванні своєї діяльності, а також із здатністю людини самостійно планувати свою поведінку, діяльність, організацію та контроль перебігу виконання роботи з досягнення поставлених цілей.

Показники міжособистісного емоційного інтелекту корелюють із показниками рівня гнучкості, моделювання та оцінки результатів. Тобто наявність високого рівня міжособистісного емоційного інтелекту зумовлює здатність перебудовувати систему саморегуляції за умов зміни внутрішніх чи зовнішніх умов, здатність оцінювати систему зовнішніх та внутрішніх умов, які важливі для досягнення конкретно поставлених цілей, та зумовлює потребу в самовдосконаленні, особистісному зростанні та інтерес до навколишнього та внутрішнього світу свого та інших людей.

Таким чином, виявлено взаємозв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту в спортсменів підліткового та юнацького віку з рівнем розвитку саморегуляції своєї поведінки. Це підтверджує роль емоційного інтелекту у формуванні саморегуляції особистості спортсмена та врахування його значущості для успішної професійної спортивної діяльності.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Аболин Л. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1987. 264 с.
2. Абульханова-Славская К. Деятельность и психология личности. Москва, 1980. 335 с.
3. Александрова Н., Богданов Е. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустой-

чивости. Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. С. 22–30.

4. Андреева И. Эмоциональный интеллект: Исследования феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78–86.

5. Аршава І. Прогнозування емоційної стійкості людини з урахуванням рівнів розвитку емоційного інтелекту. Психіатрія. 2010. № 1. С. 22–27.

6. Бочелюк В., Завацька Н. Психологія спорту. 2-ге вид., перероб. і допов. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 279 с.

7. Данелян П. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения / Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2015. № 12. С.45–51.

8. Дикая Л. Психологическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход). Москва: Институт психологии РАН, 2003. 318 с.

9. Конопкин О. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития. Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128–135.

10. Кузікова С. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми: МакДен, 2012. 410 с.

11. Максименко С. Генеза здійснення особистості. Київ: Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

12. Моросанова В. Развитие теории осознанной саморегуляции: дифференциальный подход: К 80-летию со дня рождения О.А. Конопкина. Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 132–144.

13. Моросанова В., Бондаренко И. Общая способность к саморегуляции: операционализация феномена и экспериментальный подход к диагностике ее развития. Вопросы психологии. 2016. № 2. С. 109–123.

14. Носенко Е., Коврига Н. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини / Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутувий К. П. – Д.: Інновація, 2011. – 178 с.

15. Носенко Е. Л. Эмоциональный интеллект: концептуализация феномена, основные функции: моногр. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.

16. Панфілов Ю., Рочняк А. Чинники, що визначають особливості саморегуляції психічних станів спортсменів-баскетболістів. Теорія практика управління соціальними системами. 2015. № 3. С.57–63.

17. Пирожкова В. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта. Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Междунар. науч. конф. Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 91–93.

18. Семеновских Т., Дуплянкин В. Эмоциональный интеллект и стиль саморегуляции деятельности в подростковом возрасте. Интернет-журнал «Наукведение». 2015. Т. 7. № 5. URL: <http://naukovedenie.ru/PDF/168PVN515.pdf>.

19. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995 658 p.

20. Mayer J., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence: Theory, Findings, and Implications. Psychological Inquiry. 2004. V. 15. N 3. P. 197–215.

21. Mayer J., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied and Preventive Psychology. 1995. Vol. 4. P. 197–208.