

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Взаємозв'язок цінностей колективізму та індивідуалізму з емоційною саморегуляцією особистості

Студентки 2 курсу групи ПС-62

другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Максимової О.О.

Керівник: доцент ЗВО кафедри загальної
психології, доцент, кандидат психологічних наук
Маєвська Н.А.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ	6
1.1. Емоційна саморегуляція людини	6
1.2. Ціннісні орієнтації людини: індивідуалізм та колективізм	11
1.3. Взаємозв'язок емоційної саморегуляції з цінностями людини	18
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Процедура проведення емпіричного дослідження	28
2.2. Обґрунтування опис вибору психодіагностичних методик та методів статистичної обробки	29
2.3. Характеристика вибірки для емпіричного дослідження	32
Висновки до другого розділу	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННОСТЕЙ КОЛЕКТИВІЗМУ ТА ІНДИВІДУАЛІЗМУ З ЕМОЦІЙНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ	35
3.1. Первинна статистична обробка результатів опитування	35
3.2. Взаємозв'язок індивідуалістичних та колективістських цінностей та емоційної саморегуляції	36
3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	46
Висновки до третього розділу	50
ВИСНОВКИ	52
Список використаних джерел	54

ВСТУП

Актуальність. У сучасній науці значну увагу приділяють вивченню емоцій людини, її здатності долати стрес, адаптуватися до нових зовнішніх умов, а також будувати гармонійні взаємовідносини зі світом і самим собою. Активно досліджується й ціннісно-сміслова складова психіки, адже саме система цінностей визначає внутрішні мотиви особистості як у повсякденних ситуаціях, так і у більш масштабному, цілепокладальному вимірі. Окремий науковий інтерес викликають дослідження індивідуалістичних і колективістичних ціннісних орієнтацій, які розглядаються у багатьох теоретичних підходах, як такі, що відрізняються за своєю спрямованістю.

Разом з тим сучасні міжкультурні дослідження демонструють відмінності у способах емоційного реагування представників східних та західних культур. Важливим є те, що відхилення від норми в одній системі цінностей (наприклад, у індивідуалістичній) не є відхиленням у іншій — колективістичній. Так, наприклад, стримування емоцій у соціальному середовищі може бути патологічним для індивідуалістичної культури, але нормативним для колективістичної.

Питання особливостей емоційної саморегуляції на Заході знайшло своє відображення у наукових роботах Шварца Ш., Фрейда З., Юнга К.Г., Гоулмана Д., Кулешової О. Захарченко І. та ін; на Сході — у наукових роботах Екмана П., Далай Лами XIV, Козинця О. та ін. Питання взаємозв'язку емоційної саморегуляції з цінностями особистості досліджувалося Карпенко Є., Носенко Е., Тітовою Т., Красенко К., Короцінською Ю., Форд Б., Маус І., Канафоцька Г. П. та ін.

Актуальним є дослідження рівня емоційної саморегуляції у людей, які виявляють риси як індивідуалізму, так і колективізму. Сучасний світ висуває до особистості дедалі вищі вимоги щодо психологічної гнучкості та адаптації, а

отже, вивчення ціннісних орієнтацій та їхнього взаємозв'язку з емоційною саморегуляцією може відкрити нові перспективи для розуміння психологічного благополуччя та розвитку особистості.

Об'єкт дослідження: емоційно-ціннісна сфера особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок індивідуалістичних та колективістських цінностей з емоційною саморегуляцією особистості.

Гіпотеза – існує взаємозв'язок між індивідуалістичними та колективістськими ціннісними орієнтаціями та емоційною саморегуляцією особистості.

Мета дослідження – узагальнення теоретичних засад та емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної саморегуляції індивідуалістичних і колективістських цінностей людини.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні засади з проблеми емоційної саморегуляції та цінностей в сучасній психології.
2. Дослідити емоційну саморегуляцію опитуваних.
3. Вивчити ціннісні орієнтації респондентів в контексті індивідуалізму та колективізму.
4. Вивчити взаємозв'язок емоційної саморегуляції та цінностей особистості, а саме індивідуалістичних та колективістських.

Методи дослідження:

- 1) Теоретичні методи, а саме: аналіз наукової літератури з психології емоцій, емоційної саморегуляції та індивідуалістичних та колективістських цінностей; аналіз індивідуалістичних та колективістських цінностей у контексті емоційної саморегуляції.

2) Психодіагностичні методи:

1. Методика «Базових індивідуальних цінностей Ш. Шварца» [25].
2. «Опитувальник Г. Сінгеліса та ін. для вивчення культурного синдрому «індивідуалізм-колективізм»» [5].
3. Методика «Діагностики сформованості емоційної саморегуляції» С. Поліщук [24].
4. Методика «Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції» (ОДЕС) І. Кочаряна [15].

3) Математично-статистичні методи обробки даних: застосовано кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r).

Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилось серед чоловіків та жінок віком від 18 до 80 років. Загальна кількість учасників склала 71 особу.

Практична значущість роботи полягає у виявленні взаємозв'язку індивідуалістичних і колективістичних цінностей з емоційною саморегуляцією людини, що може бути використано у психокорекційній, освітній і консультативній практиці для формування збалансованої особистості, здатної зберігати внутрішню стабільність і водночас підтримувати гармонійні міжособистісні відносини. Це відкриває можливість створення тренінгових і освітніх програм, спрямованих на інтеграцію індивідуалістичних та колективістських підходів до розвитку емоційної зрілості.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У КОНТЕКСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ

У цьому розділі здійснено теоретичний аналіз емоційної саморегуляції, індивідуалістичних та колективістських цінностей, а також зв'язку між цінностями та емоційною саморегуляцією людини.

1.1. Емоційна саморегуляція людини

Для проведення ґрунтовного аналізу поняття «емоційна саморегуляція» необхідним є занурення в історію виникнення цього вислову. Але перш ніж це зробити, звернемо увагу на саме поняття «емоції» людини.

За давніх часів провідних учених, філософів і першовідкривачів цікавили закони й принципи, за якими живе людина. Як людина мислить, розмовляє, ухвалює рішення, реагує, обирає, іншими словами, як функціонує її психіка. Ці запитання залишаються актуальними й сьогодні. У пошуках відповідей на них великі мислителі минулого звертали увагу на поняття «емоції», адже саме емоції є наслідком усіх внутрішніх психічних переживань особистості. Досліджуючи цей аспект людського єства, давньогрецький філософ Платон — один із засновників західної філософської думки — стверджував, що емоції, хоча й є невід'ємною частиною людини, можуть бути руйнівниками внутрішньої гармонії особистості у випадку, якщо вони не контролюються розумом [12]. Платон підкреслював важливість уміння підпорядковувати емоції розуму, адже саме це, на його думку, веде людину до істинного щастя, яке полягає в здатності володіти своїми емоційними та психологічними проявами, а також у прагненні до вищих моральних цінностей. Таким чином, теорія Платона базується на здатності свідомості контролювати емоції, що й підводить нас до поняття

емоційної саморегуляції як прояву цієї здатності. Проте варто розглянути й інші погляди на природу емоцій.

За версією Арістотеля – також одного із засновників західної думки та учня Платона – бачимо певну дуальність у визначенні емоцій. З одного боку думка Арістотеля подібна вченню Платона в тому, що, на його думку, людина, яка піддається емоціям, не може бути вільною, і що свобода можлива лише за умов розумної регуляції поведінки. Але з іншого боку Арістотель розходився з Платоном у поглядах, вважаючи, що емоції та переживання необхідні людині для пізнання себе й суспільства [2]. Таким чином, його теорія одночасно визнає потребу в емоціях для розвитку особистості та важливість їх підпорядкування розуму.

У контексті вивчення західного підходу до емоцій варто звернутися і до сучасних представників психологічної науки. Наприклад, Зигмунд Фрейд вважав, що емоція (або афект, як він її називав) є лише спонукальною силою в психічному житті [25]. У своїх працях він неодноразово писав про емоції як про внутрішньопсихічні чинники, що запускають фантазії та бажання, тобто є рушійною силою та мотивом до дії. Якщо порівняти уявлення про емоції у стародавніх філософів та у Фрейда, стає очевидним протиріччя між ними: якщо за Платоном і Арістотелем емоції підлягають "перевихованню" в процесі особистісного розвитку, то в концепції Фрейда саме емоції є джерелом внутрішньої активності та розвитку.

Продовжуючи традицію західної думки, Карл Густав Юнг надає емоціям підлегле місце щодо розуму, стверджуючи у своїй праці «Архетип і символ», що поки людина не навчиться керувати власними настроями й емоціями та не усвідомить багатьох прихованих способів, якими несвідомі імпульси впливають на її поведінку й вибір, вона не зможе повністю володіти собою [31]. Тут Юнг однозначно наголошує на необхідності свідомого контролю над емоційними

реакціями, які часто несвідомо керують вибором людини. Ця думка чітко перегукується з ідеями давньогрецьких філософів.

Розглядаючи як давні, так і сучасні джерела західної думки, природно постає питання про східні погляди на емоційні прояви людини. Оскільки східна психологія, на відміну від західної, тісно переплетена з філософсько-духовними вченнями, ми не можемо оминати увагою найважливіші з них.

Наприклад, у концепціях даосизму та буддизму пропонується прийняття емоцій як частини загальної динаміки внутрішніх процесів людини, що, у свою чергу, веде до досягнення внутрішньої рівноваги та спокою. У книзі «Мудрість Сходу і Заходу», де описано діалог Далай-лами – сучасного духовного лідера буддизму – та Пола Екмана, видатного американського психолога в галузі емоцій, представлено нестандартний підхід до розуміння взаємозв'язку емоцій із зовнішніми подіями важливо усвідомити, що самі по собі події не породжують емоцій, а виникають через те, як людина оцінює та інтерпретує подію, а не через сам факт її настання. [34]. Отже, після такого визначення можна стверджувати, що прояв емоцій – це вибір розуму або, що трапляється частіше, автоматичної підсвідомості, про яку раніше говорив К. Г. Юнг.

Таким чином, ми поступово переходимо до поняття «емоційна саморегуляція», яка, як ми вже можемо припустити, залежить від сили домінування розуму над емоціями, адже саме завдяки розуму або свідомості людини відбувається регуляція, тобто керування власними емоціями.

Якщо звернутися до сучасних джерел, то можна побачити велику кількість визначень емоційної саморегуляції. Наприклад, Ч. Кервер розглядає її як емоційну стійкість, психологічну витривалість до стресу, фрустраційну толерантність, стрес-резистентність [33]. Ю. А. Короцінська у своєму дослідженні розкриває регуляцію емоцій як комплекс психічних процесів,

психологічних механізмів і способів саморегуляції, що допомагають людині зберігати працездатність під впливом емоційного стресу [13].

Узгоджено з наведеними визначеннями про емоційну саморегуляцію пишуть також О. Кулєшова та І. Захарченко, а саме що здатність до саморегуляції — це особлива риса людини. У міру розвитку ми починаємо усвідомлювати свої емоції, спосіб спілкування та власну діяльність, налагоджуючи зв'язок як із собою, так і з навколишнім світом. У результаті цього формується рухлива система уявлень про себе, яка тісно пов'язана із самооцінкою та взаємодією з умовами життя. По суті, саморегуляція — це замкнений механізм управління та водночас інформаційний процес, у якому ми використовуємо різні психічні способи відображення реальності [170]. Підтверджуючи тим самим нашу ідею про важливість вивчення емоційного самоконтролю та його застосування в житті.

Проаналізувавши різні думки авторів щодо визначення емоційної саморегуляції та емоцій зокрема, можемо інтерпретувати це поняття як необхідний механізм, що дозволяє особистості відстежувати свої емоційні прояви та реакції на зовнішні чинники й усвідомлено обирати певну модель поведінки в цьому контексті. Поглиблюючись у суть, можна сказати, що емоційна саморегуляція є навичкою людини, яка може проявлятися в більшому або меншому ступені. Володіння цією здатністю дозволяє людині зберігати психологічне (ментальне) здоров'я шляхом урегулювання внутрішніх переживань, а отже, досягати внутрішньої емоційної рівноваги й спокою. Унаслідок цього рівень емоційної саморегуляції сприяє не лише підтриманню психічного здоров'я, але й забезпечує вищий рівень соціальної адаптації. Адже, як відомо, людина, яка добре володіє собою, своїми емоційними й мисленнєвими процесами, є більш цілісною та відкритою до нового.

Розглядаючи питання цілісності та психологічного здоров'я, необхідно також звернутися до деяких суміжних понять із емоційною саморегуляцією. Особливо тісно пов'язане з нею поняття емоційного інтелекту. Як стверджує І. О. Лапченко, емоційний інтелект людини — це така її риса, яка допомагає підтримувати внутрішню гармонію: він дає змогу краще розуміти власні переживання й свідомо, по-діловому керувати ними. [18]. Звідси можна чітко побачити взаємозв'язок емоційного інтелекту з саморегуляцією, де саморегуляція виступає своєрідним похідним від рівня розвитку емоційного інтелекту особистості.

Далі розглянемо ще одне визначення з іншого джерела для повноти уявлення та точності суджень. Автори наукового практикуму з «Психології емоцій» [27] пишуть, що керування емоціями передбачає уміння скеровувати їх у відповідний напрям і забезпечувати адекватну реакцію в стресових чи складних умовах. Розуміння цієї ролі емоцій привело до введення в науковий лексикон визначення «емоційний інтелект». Це поняття описує здатність усвідомлювати й тлумачити емоційні вияви людини та регулювати їх на основі розумових процесів. Із контексту можна побачити, що це визначення емоційного інтелекту є тотожним попередньому. Відповідно, саморегуляція, або, інакше кажучи, самоконтроль емоцій людини, беззаперечно пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту. Іншими словами: «єдність афекту (емоції) та інтелекту проявляється у взаємозв'язку та взаємовпливі цих сторін психіки одна на одну на всіх рівнях розвитку» [9]. А за словами Д. Гоулмана, єдність емоцій і розуму проявляється в тому, як вони постійно впливають один на одного на всіх рівнях нашого розвитку [7].

Але якщо заглибитися далі, можемо побачити, що рівень емоційного інтелекту вказує на наявність у людини певних чинників або якостей особистості, до яких належать: внутрішнє прагнення до особистісного розвитку,

вміння концентруватися, розвинена сила волі та самодисципліна, чітке розуміння особистісних цінностей. Про це йдеться у статті «Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я», високий рівень емоційного інтелекту характеризується наявністю у людини певних установок — усвідомленої індивідуальної системи цінностей — що визначають можливі для неї альтернативи поведінки в конкретних життєвих ситуаціях [4]. Автори статті також акцентують увагу на тому, що високий рівень емоційного інтелекту та емоційної саморегуляції, відповідно, включає: домінування позитивних емоцій; позитивну самооцінку та відчуття задоволеності власними досягненнями; високий рівень добробуту; емпатію; оптимістичне ставлення до життя й невдач; емоційну стійкість; доброзичливість; екстраверсію.

Проте тут хочеться особливо зупинитися саме на взаємозв'язку емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту з формуванням системи цінностей та життєвих принципів. Адже, як уже зазначалося вище, чітке усвідомлення особистістю своєї системи цінностей свідчить про високий рівень розвитку емоційного інтелекту. А відповідно — система цінностей особистості може відігравати вирішальну роль у формуванні емоційної саморегуляції та вмінні долати життєві труднощі. Усвідомлення власних потреб, емоційних станів і ціннісних орієнтирів дозволить людині більш чітко і послідовно визначати життєві пріоритети, обираючи поведінкові стратегії, що підтримують психологічне благополуччя, а не імпульсивні емоційні реакції.

1.2. Ціннісні орієнтації людини: індивідуалізм та колективізм

Досліджуючи поняття емоційної саморегуляції особистості, було з'ясовано, що система цінностей, або ж ціннісні орієнтації, мають прямий вплив на даний аспект. Відповідно, для вивчення рівня емоційної саморегуляції

необхідно заглибитись у першооснову, що, відповідно й формує поведінку й вибір людини в цьому контексті.

Щоб визначити, що таке «цінність», звернемося до сучасного тлумачного психологічного словника, який визначає це поняття як: «поняття, яке використовується у філософії й соціології для позначення об'єктів, явищ, їхніх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють у собі суспільні ідеали й виступають завдяки цьому як еталон належного. Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, яка слугує сполучною ланкою між духовною культурою суспільства і духовним світом особистості, між буттям суспільним та індивідуальним» [30].

В іншому науковому джерелі поняття цінностей розглядається як компонент концепції Я, який: формує наше усвідомлення себе у світі; накопичує особистий досвід; зберігає знання, отримані від попередніх поколінь; слугує основою особистісного розвитку; визначає наше ставлення до себе, інших людей та світу; підтримує унікальність та самостійність у прийнятті рішень і відстоюванні власних потреб [29].

Якщо ж зануритися в історію, бачимо, що саме поняття цінностей розглядалося й вивчалось ще у глибоко давніх філософських та релігійних течіях, таких як конфуціанство, даосизм, буддизм, а згодом – християнство, платонізм, аристотелізм, стоїцизм тощо. Отже, сам факт того, що цінності як явище вивчались у кожному з вищезгаданих учень, свідчить про їхню важливу роль у структурі особистості. Аналізуючи різні підходи до трактування поняття цінностей, яких існує чимало – як у філософських ученнях, так і в психологічній науці – все ж можна виокремити головні аспекти того, чим саме є цінності та який саме вплив вони мають на особистість.

Можна сказати, що цінності – це сукупність внутрішніх правил і законів людини, які формують вектор її життєвого руху та особистісного розвитку,

найчастіше – незалежно від зовнішніх обставин. Важливо також зазначити, що, хоча цінності людини є певними ідеалами, згідно з якими вона визначає напрям свого внутрішнього розвитку, все ж вони можуть змінюватися в процесі особистісного зростання чи дорослішання.

Якщо говорити про цінності як про стрижневе явище особистості, постає відкритим питання їхнього початкового формування. Відповідь дає така наука, як аксіологія – слово грецького походження, що означає [19].

Аксіологічні дослідження вказують на такі чинники формування цінностей людини, як родина, держава, заклади освіти, література та мистецтво, телебачення і кінематограф, засоби масової інформації й реклама, інтернет та нові засоби телекомунікації, [3] а також культурне тло, серед якого у джерелі окремо згадується церква. Відповідно, у контексті нашого дослідження хочеться зосередити увагу саме на останньому чиннику впливу.

Як відомо, у культурній концепції сучасний світ, як і в минулому, умовно поділяється на східну та західну культуру. Історично сформувалося два основних світоглядних напрями пізнання життя. Виходячи з цього, можна виокремити дві діаметрально протилежні системи життєвих цінностей, притаманні представникам кожного з напрямів.

Основні відмінності між ними виявляються у таких протиставленнях, як:

- «я – колектив»
- «контроль – прийняття»
- «майбутнє – теперішнє»

де перше є більш характерним для Заходу, а друге — для Сходу.

Актуальною проблемою сьогодення є пріоритет, який офіційна наука віддає саме західним ідеям, тоді як, на думку автора, синтетичне вивчення життєвих цінностей обох культурних традицій дозволить науці відкрити нові

шляхи дослідження емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту особистості і, відповідно, розширить можливості щодо пошуку нових рішень.

Звідси випливає необхідність вивчення кожного з вказаних світоглядних напрямів, що формують систему життєвих цінностей людини.

Відомо, що підґрунтям для формування західної думки стали філософські вчення давньогрецьких мислителів. До речі, ще тоді вони розглядали протистояння Сходу і Заходу як глобальну проблему людства. Першим, хто здійснив переворот у традиційній системі цінностей, був Сократ, який вважається засновником раціоналізму. Він висував на перший план не матеріальні цінності – такі як багатство, сила, могутність, фізична краса – а цінності розуму, мудрості й усвідомленості, тобто нематеріальні цінності [16].

І тут уже можна побачити певну контрастність, адже Сократ, будучи представником західного культурного напрямку, висловлював скоріше східні-колективістичні цінності, ніж західні-індивідуалістичні. Подібну ситуацію спостерігаємо у філософських поглядах Платона, який також був прихильником ідеалістичного раціоналізму й не розділяв у своїх поглядах онтологію та аксіологію, тобто буття та цінності [23]. Він ставив на перше місце вічні цінності буття й моральні принципи, які, на його думку, можна досягнути розумом. Платон розглядав цінності як невіддільну частину людської природи та як основу для побудови справедливого суспільства. Тобто бачимо, що саме глобальні питання у взаємозв'язку з особистісним розвитком хвилювали мислителів античності не менше, ніж науковців сьогодення, і ці аспекти більше нагадують саме систему східних цінностей. Однак саме раціоналістичний підхід до сприйняття буття став характерною ознакою, що відрізняє західну-індивідуалістичну думку від східної-колективістичної.

У процесі культурного розвитку західного суспільства від часів Давньої Греції до сучасності все більше укріплювався практично-раціоналістичний підхід до життя та розвитку особистості.

Відомо, що, як і в будь-якій точці світу, на розвиток суспільства мала суттєвий вплив релігія. Особливістю філософії доби Середньовіччя став синтез двох традицій – християнського віровчення та античної філософії. Цьому періоду розвитку західної думки були особливо притаманні апологетизм і догматизм [7]. Поєднання філософських знань із теологією нерідко приводило середньовічних мислителів до конфлікту між вірою і наукою.

Це був перехідний етап у формуванні західних цінностей – від доби раціоналізму до епохи Просвітництва, яка відзначилась виникненням емпіризму як провідного, й донині, способу пізнання буття і людської особистості в західній науці. Саме епоха Просвітництва породила й укріпила ідеї раціонального мислення, індивідуалізму, аналітики та викликала в західному суспільстві дискусії про способи реформування соціальних процесів за допомогою науки й скептицизму, тобто за допомогою емпіричних методів. Водночас були й такі представники епохи Просвітництва, які майже повністю зберегли платонівське бачення. Наприклад І. Кант був прихильником ідеї про те, що шлях до пізнання людини й буття лежить між розумом і людським досвідом, синтезуючи у своїх працях раціоналістичний і емпіричний підходи, водночас протиставляючи свій підхід теорії скептицизму [17].

Таким чином сформувалася західна система цінностей, де провідними концепціями стали індивідуалізм, конкуренція (як наслідок індивідуалізму), аналітичний спосіб мислення, автономність та домінування особистого над суспільним. Такі концепції сформували у західній людині такі провідні життєві цінності:

- свобода
- прогрес

- матеріальний успіх
- пріоритет «я», а не «ми»
- покращення якості життя

Якщо розглядати історію формування системи цінностей Сходу, то найбільший вплив у цьому аспекті мала саме релігія. Розглянемо три основні філософсько-релігійні вчення, які торкнулися більшості східного населення. Враховуючи той факт, що конфуціанство, даосизм і буддизм, маючи різне походження, все ж таки сформували єдину систему вірувань і способу буття, спробуємо вивчити вплив кожного з них на формування східного мислення.

Як відомо, всі три згадані вчення виникли майже одночасно, але незалежно одне від одного. Спершу розглянемо конфуціанство, основною ідеєю якого є так зване «Золоте правило» [20], що стверджує: найцінніший досвід, який може отримати людина в житті – це досвід взаємодії з іншими людьми, незалежно від їхніх намірів. Створюючи своє вчення, Конфуцій висуває на перший план суспільство та державу як основні цінності буття, через які індивідуальне життя набуває істинного сенсу. Основна ідея конфуціанства – це існування особистості як невід’ємної частини суспільства, як елементу єдиної системи взаємного впливу.

Даосизм же, з його концепцією не-діяння, традиційно перебував в опозиції до конфуціанства, стверджуючи негативне ставлення до законодавства, «розглядаючи його як насильство над людською природою» [23]. Даосизм як філософське вчення керується принципом не-діяння (тобто певної пасивності стосовно життєвих перешкод) прийняття та смирення, водночас підкреслюючи важливість відмови від зусиль і втручання у природний процес розвитку людини. Такий шлях у даосизмі вважається шляхом до рівноваги та внутрішньої гармонії.

У свою чергу, буддизм як філософсько-релігійне вчення навчає підвищенню рівня усвідомленості особистості шляхом вивчення власного

розуму [26]. Досліджуючи психологію людини через душу як реальну психологічну складову індивідуальності, буддизм бачить у матеріальних цінностях джерело страждань людської сутності [32]. Щоб справді досягти внутрішнього щастя, згідно з буддизмом, людині необхідно відмовитися від прагнення до чуттєвих насолод і здобуття «земних» благ, а також навчитися підпорядковувати свій розум волі — тобто опанувати здатність керувати своїми емоціями, бажаннями та думками.

Останньою системою релігійно-філософського вчення і навіть способом життя, яку ми розглянемо, є індуїзм. Це вчення, що не входить до «трьох учень» (конфуціанство, даосизм, буддизм), вважається найдавнішою з провідних релігій світу. Оскільки індуїзм не має засновника і сформований на політеїзмі (многобожжі), він не має чітко визначеної системи вірувань [14]. У індуїстів є свобода вибору щодо того, яким шляхом вони досягнуть духовного вдосконалення. Водночас у індуїзмі закладені характерні принципи ненасильства й відмови від «земних» матеріальних пристрастей і благ, що уподібнює його до буддизму.

Таким чином бачимо, що східні цінності, на відміну від західних, більше схиляються до ідеї духовного вдосконалення та відсунення матеріальних цінностей на другий план. Провідними ідеями східної думки є не індивідуалізоване вирощування особистості та її відокремлення, а саме спільність, колективізм, як шлях до щасливого співіснування й взаємодопомоги. Тут ми також можемо побачити різницю в ставленні до життєвих труднощів та перешкод. Якщо в західному мисленні надають перевагу боротьбі й опору, то в східному завжди переважає прийняття труднощів як спосіб здобути цінний досвід.

Однак тут ми також знаходимо, що східні філософські системи, а особливо буддизм із концепцією підпорядкування волі своїх емоційних і мисленнєвих процесів, мають певну схожість із теоріями античних мислителів

про підпорядкування бажань розуму. Ймовірно, саме цей аспект може стати синтетичним у контексті вивчення емоційної саморегуляції людини, що й передбачає здатність свідомості та сили волі контролювати емоції та почуття. Однак саме глибина взаємозв'язку емоційного інтелекту та саморегуляції з системою цінностей, яку несе в собі людина, є нашим наступним питанням для розгляду.

Важливо зазначити, що, як підкреслює В.Васютинський, колективістська позиція як основа просоціальної поведінки неможлива без певного рівня індивідуально-особистісного самоствердження в соціальному контексті [6]. Це положення підкреслює не стільки протиставлення індивідуалізму та колективізму, скільки їхню взаємодоповнюваність. З огляду на це можна припустити, що ціннісна система особистості нерідко має інтегрований характер, поєднуючи елементи обох культурних орієнтацій, що узгоджується з нашою гіпотезою щодо синтетичного способу сприйняття світу та взаємозв'язку ціннісних установок із емоційною саморегуляцією.

Таким чином ми розглянули, що система цінностей особистості формує як пріоритети поведінки, так і базові механізми емоційного реагування, що прямо впливає на розвиток людини та її здатності до емоційної саморегуляції. Тому подальше вивчення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та емоційною регуляцією є необхідним для розуміння того, яким чином культурно зумовлені уявлення про світ відображаються у внутрішніх психічних процесах особистості.

1.3. Взаємозв'язок емоційної саморегуляції з цінностями людини

Сучасна психологія надає великого значення вивченню емоційної поведінки людини. Пропонується безліч способів гармонізації емоційного стану через різноманітні методи відпускання, трансформації або приборкання емоцій

за допомогою когнітивно-поведінкової терапії, психотерапії, психокорекції тощо. Однак при цьому недостатньо уваги приділяється цінностям людини, які, саме і є джерелами емоційного сприйняття та емоційного напруження. Сучасна психологічна наука ще недостатньо повно охоплює питання взаємозв'язку між формуванням емоційних реакцій та системою цінностей особистості, хоча, саме цей напрямок може бути перспективним для глибшого розуміння механізмів емоційної саморегуляції. І хоча когнітивно-поведінкова терапія, спираючись на принципи взаємозв'язку мислення та поведінки, частково торкається сфери цінностей людини, все ж більш поглиблене вивчення впливу системи цінностей на емоційну саморегуляцію особистості дозволить сучасній науці знайти додаткові, більш тонкі, підходи до розвитку наукової думки.

Не менш актуальним питанням є також вивчення та аналіз відмінностей у сприйнятті буття представниками західних-індивідуалістичних та східних-колективістичних ціннісних орієнтацій. Помітна значна різниця у кількості досліджень емоційної регуляції на Заході та на Сході, де переважає перше. Звідси можемо припустити, що дослідження більш цілісної картини світу в аспекті взаємозв'язку цінностей із рівнем емоційної саморегуляції відкриє нові грані у формуванні гармонійної та задоволеної життям особистості.

Як уже було окреслено раніше, у взаємозв'язку цінностей людини з її емоційністю та саморегуляцією саме перше формує друге. Це підтверджують слова М.Й. Боришевського, який, досліджуючи феномен цінностей, розглядав їх як джерело розвитку саморегуляції поведінки людини, зазначаючи, що напрямок саморегуляції поведінки людини значною мірою обумовлюється змістом її ключових цінностей. [5]. Або, наприклад, Є. Носенко доводить, що провідним компонентом емоційного інтелекту є система позитивних смисложиттєвих орієнтацій людини, наголошуючи при цьому на важливості вивчення ціннісних функцій емоційного інтелекту [22].

Щоб розібратись у даному взаємозв'язку, звернімось до досліджень Є. Карпенка, який багато років наукового життя присвятив вивченню емоційного інтелекту особистості. Вказуючи на той факт, що з аксіологічної точки зору емоційний інтелект є найменш вивченим, в одній зі своїх статей він розглядає цінності як інтра- та екстрапсихологічну реальність, формуючи яку у своїй свідомості, людина сприймає світ та події, що з нею відбуваються [11]. Подібні механізми сприйняття, на думку Є. Карпенка, формуються у процесі накопичення життєвого досвіду, базових емоційних установок, закладених найчастіше з дитинства, тобто зокрема і через культурний код, когнітивні сценарії реагування на події, заборони й дозволи. І, спираючись на ці аспекти, можна спостерігати не завжди позитивну картину, коли вже сформований вектор життєдіяльності не відповідає внутрішньому «я» особистості [100]. І саме здатність людини внутрішньо визначати, виокремлювати та фіксувати свої справжні цінності, диференціюючи «своє» від «чужого», і говорить нам про рівень емоційного інтелекту як уміння налагоджувати внутрішній контакт із собою і, як наслідок, зовнішній контакт зі світом. Адже, як справедливо стверджувала Л. Баррет, значна частина того, що ми називаємо зовнішньою реальністю, народжується всередині нашої свідомості [1], що, на нашу думку, підкреслює взаємозв'язок мислення людини з її сприйняттям світу, тобто цінностями.

В іншому аналітичному дослідженні Є. Карпенко розглядає взаємозв'язок емоційного інтелекту та саморегуляції з формуванням цінностей з точки зору фізіології. Окреслюючи функціонування мозку, він у своїй статті вказує на формування емоцій як стимульних реакцій на зовнішні фактори, при цьому тонко підмічаючи, що емоції є також результатом конструювання мозку людини [109]. Відповідно, емоції є продуктом не лише у вигляді реакцій на зовнішній світ, але й продуктом власних «фантазій», що підпорядковані сформованій системі поглядів і цінностей. Роль емоційного інтелекту в цьому контексті

полягає саме в процесі урегулювання емоцій та введення їх у зону, підконтрольну волі особистості.

Враховуючи той факт, що механізми емоційного сприйняття та реагування формуються на основі когнітивних сценаріїв, як зазначав Є. Карпенко, можемо зробити висновок, що особливості емоційної саморегуляції особистості закладаються з дитинства та підліткового віку. Саме юність є надзвичайно важливим етапом формування індивідуальної ціннісно-сислової саморегуляції. Як зазначають Тітова Т. та Красільна К., смислова сфера особистості, до якої входять, зокрема, й цінності, визначається як, особливим чином, сформований перелік смислових структур і зв'язків між ними, що, своєю чергою, формує саморегуляцію всієї життєдіяльності особистості в усіх її проявах. Звідси випливає, що смислові структури, будучи відображенням ціннісної орієнтації включно, несуть у собі певні регулюючі механізми внутрішньої гармонії особистості [28]. Але найвищим рівнем розвитку саморегуляції є саме процес переконструювання смислових структур та цінностей після їх повного усвідомлення розумом. Тобто, результатом встановлення внутрішнього зв'язку з системою власних цінностей стане певна сходинка до повного володіння та контролю над своєю емоційною сферою.

У продовження вивчення взаємозв'язку цінностей із саморегуляцією особистості буде цікавим ще один погляд автора статті про функції емоційної компетентності в процесі життєдіяльності, який пропонує нам розглянути ланцюг формування способів саморегуляції через потреби, якщо мотиви відображають потреби, то саме існування цих потреб визначається, серед іншого, цінностями, які надають їм сенсу. [8]. Говорячи про емоційну компетентність як про емоційну саморегуляцію, автор статті демонструє певний взаємозв'язок, адже емоційна саморегуляція особистості формується внаслідок дефіциту, тобто потреб, які, своєю чергою, є результатом ціннісних орієнтацій. Визначення справжньої цінності потреби людини зазвичай є умовним і

зумовлюється саме внутрішніми пріоритетами особистості, що ще раз підтверджує нашу теорію про домінуючу роль ціннісної системи поглядів над рівнем емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту людини.

Відповідно до аналізу розглянутих джерел, можемо стверджувати, що ключову роль в управлінні своїм емоційним станом відіграє саме усвідомлення власних життєвих цінностей. Як підтверджують автори наукової праці з «Психології емоцій. Регуляція емоцій», людина, потрапляючи в складну ситуацію, співвідносить її значення зі своїми основними життєвими орієнтирами, звідки випливає, чим раніше людина усвідомить свої життєві цінності та цілі, тим більше вона зможе уникнути негативних наслідків різкої емоційної напруги, адже зробивши головний вибір, вона значною мірою визначає всі подальші рішення й позбавляє себе сумнівів і страхів. [27]. На основі цього можемо також сказати, що рівень емоційної саморегуляції особистості залежить не лише від її ціннісної орієнтації, а й від глибини усвідомлення та ототожнення себе з цими цінностями, адже саме їх усвідомлення, як правило, дає особистості більш міцний ґрунт для прийняття рішень.

Отже, підсумовуючи, можемо констатувати, що емоційна саморегуляція, формуючись когнітивними сценаріями, закладеними в особистості в підлітковому та юнацькому віці, є структурною складовою емоційного інтелекту особистості та є результатом життєвої системи цінностей, яка, в процесі особистісного розвитку, має здатність змінюватися.

Як ми вже визначили раніше, людина, потрапляючи в складну життєву ситуацію, чи будь-яку іншу, приймає рішення, орієнтуючись на свої життєві цінності. Звідси можемо зробити висновок: якщо ці цінності мають матеріальну основу або основу, що залежить від зовнішніх факторів, наприклад, цінність успіху, матеріального добробуту чи фізичної краси (тобто західні-індивідуалістичні цінності), це призводить до вищих ризиків невідповідності

між реальністю та цими цінностями. У випадку, якщо основою життєвого вектора стають нематеріальні, тобто переважно східні, або колективістичні цінності – як-от духовний розвиток, прийняття дійсності, єдність із природою – ці цінності як життєві цілі мають більш абстрактні строки реалізації або взагалі не мають часових обмежень. Це дозволяє особистості сприймати життя не з позиції «встигнути», а з позиції «пізнати», що, у свою чергу, веде до нижчого рівня стресу.

Така відмінність у способах реагування на життєві виклики пов'язана не лише з особистісними установками, а й із глибинними культурними системами цінностей, що формують самі принципи соціалізації. Одним із найвідоміших науковців, який емпірично довів існування цих культурних розбіжностей, став голландський соціальний психолог Гірт Хофстеде. У своїй багатовимірній моделі культурних вимірів він виділив одну з базових опозицій - «індивідуалізм проти колективізму» (Individualism vs. Collectivism) [36], яка безпосередньо пояснює різницю між західними та східними ціннісними орієнтаціями.

Як зазначає Хофстеде: «індивідуалістичними є ті суспільства, у яких зв'язки між людьми слабкі: кожен очікується, що подбає лише про себе та свою найближчу сім'ю. На протилежному боці — колективістські суспільства, де людей з народження інтегрують у міцні, згуртовані «інгрупи», які захищають їх в обмін на безумовну лояльність» [37].

У наведеній автором таблиці показників видно чітку різницю між західними та східними культурами: наприклад, США мають один із найвищих показників індивідуалізму ($IDV = 91$), тоді як Китай ($IDV = 20$), Індонезія ($IDV = 14$) та інші азійські держави демонструють переважно колективістські цінності. Це підтверджує, що західні суспільства (Європа, США, Канада, Австралія) базуються на принципах самостійності, автономії та особистої відповідальності, тобто на індивідуалізмі, тоді як східні культури (Китай,

Японія, Індія, Корея тощо) наголошують на гармонії, спільності, взаємній підтримці та груповій ідентичності, що відображає колективістичний спосіб життя.

Таким чином, за Хофстеде, цінності Сходу тісно пов'язані з колективістською системою, де емоційна регуляція часто орієнтується на збереження гармонії у групі, тоді як цінності Заходу відображають індивідуалістичну орієнтацію, у межах якої емоції розглядаються як частина особистого самовираження та самоконтролю.

Щоб дослідити цей аспект більш детально, звернемося до наукових досліджень. Наприклад, сучасні дослідження щодо відмінностей і схожостей у використанні дев'яти стратегій регуляції емоцій у західних та східноазійських культурах показали, що представники східних культур більш схильні до роздумів, осмислення та прийняття, ніж представники західних культур. Наприклад, китайці продемонстрували вищий рівень усвідомленості, ніж європейські американці, проте представники Заходу виявилися більш схильними до дослідження [43]. Незважаючи на це, відомим фактором розбіжності між Заходом і Сходом завжди були ціннісні орієнтації на індивідуалізм/колективізм, згідно з якими людина обирає стратегію емоційного реагування. Відповідно, людина із Заходу, намагаючись проявити своє «Я», буде більш схильною до емоційного самовираження, демонструючи цінності індивідуальності, унікальності, автономії; тоді як людина Сходу схильна пов'язувати себе з іншими й надавати перевагу формуванню міжособистісних стосунків, демонструючи колективістські цінності.

У багатьох дослідженнях відмінностей способів емоційної регуляції між Заходом і Сходом також зазначається, що мешканці східних країн значно більш схильні до придушення емоцій, що з точки зору психології є деструктивним фактором для здоров'я. Але цікавими є також відкриття зарубіжних дослідників про те, що негативний зв'язок між придушенням емоцій та рівнем емоційної

саморегуляції був виявлений лише у вибірці американців європейського походження (представників західних цінностей), що свідчить про те, що придушення емоцій має більш шкідливий вплив саме на людей, які надають перевагу індивідуалістичним, західним цінностям, тоді як для представників східних - «придушення» не має такого негативного значення [38]. При цьому в дослідженні Форда Б. і Мосса І. було висунуто припущення, що спосіб, яким люди регулюють свої емоції, формується не стільки належністю до певної культурної групи відповідно до національності чи країни, скільки саме орієнтацією людини на певні культурні цінності [35]. На основі цього можна припустити, що людина, будучи представником західної національності, може жити, дотримуючись східних цінностей, і, відповідно, навпаки.

Цікавими дослідженнями в контексті індивідуалізму та колективізму є також наукові праці В. Васютинського. У своєму дослідженні він зазначає, що як і індивідуалістична, так і колективістична орієнтація особистості має прямий зв'язок із її емоційною стабільністю, що виступає ключовим фактором адаптивності особистості, тоді як емоційна нестабільність значно ускладнює функціонування людської психіки [6]. Спираючись на цю наукову думку також можемо наголосити на існуванні взаємозв'язку між ціннісною орієнтацією особистості та її емоційній саморегуляції, яка саме призводить особистість до внутрішньої гармонії та стабільності.

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що емоційна саморегуляція, як відображення системи цінностей особистості – східної чи західної – має в собі еволюційно сформовані особливі механізми регуляції, які за своєю суттю не можуть бути конкуруючими між собою. Звідси виникає ідея синтетичного вивчення способів емоційної саморегуляції обох систем.

Висновки до першого розділу

1. У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз емоційної саморегуляції та ціннісних орієнтацій як взаємопов'язаних складових психологічного функціонування особистості. Узагальнення розглянутих джерел дає змогу окреслити кілька ключових положень, які мають значення для подальшого емпіричного вивчення проблематики.

2. Було з'ясовано, що емоційна саморегуляція є психологічним процесом, який формується на перетині когнітивних, поведінкових і мотиваційних чинників. Аналіз класичних і сучасних підходів засвідчив, що саморегуляція передбачає усвідомлення власних емоційних станів та здатність спрямовувати емоційні реакції у конструктивне русло. Водночас проведений аналіз засвідчив, що емоційна саморегуляція не є самодостатньою характеристикою, а формується на ґрунті ширших світоглядних і ціннісних орієнтацій особистості.

3. У даному розділі було окреслено, що життєві цінності задають загальний напрямок інтерпретації подій, визначають значущість соціальних ситуацій і впливають на вибір способів реагування особистості. Таким чином, система цінностей може розглядатися як смисловий фундамент, на якому вибудовується стиль емоційної поведінки. Розгляд західних (індивідуалістичних) та східних (колективістичних) культурних традицій дав змогу простежити відмінності у способах емоційного реагування. Західна традиція орієнтована на автономію, індивідуальні досягнення й активне подолання перешкод. Вона формує цінності, що стимулюють більш виражене емоційне самовираження та тенденцію до опори на власні зусилля у регулюванні станів. При цьому східна-колективістична традиція, у якій пріоритет надається прийняттю, колективній взаємозалежності та орієнтації на будівництво міжособистісних взаємозв'язків сприяє розвитку способів емоційної

регуляції, зорієнтованих на підтримку стосунків у групі та збереження внутрішньої рівноваженості.

4. Теоретичний аналіз підтверджує, що вивчення взаємозв'язку між індивідуалістичними та колективістськими цінностями та рівнем емоційної саморегуляції є перспективним напрямом у психології. Розгляд цінностей як смислової основи емоційної поведінки відкриває можливості для глибшого розуміння того, як культурні та особистісні орієнтації взаємопов'язані із механізмами емоційного реагування й адаптації. Саме тому подальше емпіричне дослідження цього взаємозв'язку видається обґрунтованим і необхідним для розкриття особливостей емоційного функціонування сучасної людини.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У другому розділі описано психодіагностичні методики, застосовані під час дослідження взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та емоційною саморегуляцією, а також обґрунтування вибору статистичних методів аналізу та характеристика вибірки.

2.1. Процедура проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на перевірку гіпотези щодо взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями особистості та рівнем її емоційної саморегуляції. Його метою стало виявлення взаємозв'язку між ціннісно-смысловими структурами та механізмами емоційного функціонування. Відповідно до поставленої мети, дослідження охоплювало кілька взаємопов'язаних етапів.

На першому етапі було проведено вибір психодіагностичних інструментів, які дозволяють дослідити в одному дослідженні культурно-ціннісні та емоційно-регуляційні аспекти функціонування особистості. Для цього було обрано чотири методики: опитувальник базових індивідуальних цінностей Ш. Шварца [41], опитувальник індивідуалізму-колективізму Г. Сінгеліса [42], методику діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини С. Поліщук [24] та методику діагностики есенційної саморегуляції І. Кочаряна [15].

Після визначення методичного інструментарію було створено єдиний інтегрований діагностичний інструмент — онлайн-анкету, розроблену на платформі Google Forms. Вона містила запитання всіх чотирьох методик і соціально-демографічний блок, який охоплював питання про вік, стать та рівень

освіти. Загальна кількість пунктів становила близько 350, що забезпечило достатню деталізацію даних.

Процедура збору даних здійснювалася дистанційно, в онлайн-форматі, та анонімно. Перед початком кожен учасник ознайомлювався з короткою інструкцією, у якій зазначалася мета дослідження, гарантувалася конфіденційність і добровільність участі, а також надавалися рекомендації щодо заповнення анкети.

Збір емпіричних даних тривав упродовж 4 тижнів і охопив 71 респондента різного віку, рівня освіти та соціального статусу, що забезпечило достатню репрезентативність вибірки для подальшої статистичної обробки, яка проводилася із застосуванням програми JASP. На цьому етапі було виконано розрахунок середніх значень, стандартних відхилень і коефіцієнтів кореляції.

2.2. Обґрунтування вибору і опис психодіагностичних методик та методів статистичної обробки

Як зазначалося вище, для проведення дослідження було обрано 4 методики:

- 1) «Опитувальник базових індивідуальних цінностей» Ш. Шварца [41];
- 2) «Опитувальник вивчення культурного синдрому «індивідуалізм-колективізм»» Г. Сінгеліса та ін. [42];
- 3) «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. Поліщук [24];
- 4) «Опитувальник діагностика есенційної саморегуляції» І. Кочаряна [15].

Їх використання зумовлене необхідністю забезпечити комплексний підхід до вивчення взаємозв'язку між культурно-ціннісними орієнтаціями та механізмами емоційної регуляції.

Методика Шалома Шварца [41] оцінює базові індивідуальні цінності. Вона ґрунтується на універсальній теорії базових цінностей, у межах якої виокремлено дев'ятнадцять мотиваційних типів, розташованих у вигляді мотиваційного кола — безперервної структури, де суміжні цінності найбільш подібні та схожі за цілями, а протилежні можуть вступати у певну суперечність, конфліктність. Така модель дозволяє дослідити, як саме цінності взаємодіють між собою, формуючи індивідуальний ціннісний профіль особистості. Також відповідно до теорії мотиваційного кола Ш.Шварца, дев'ятнадцять базових цінностей згруповано у ширші сфери цінностей, які умовно поділяються на індивідуалістичну та колективістичну орієнтації. Зокрема, цінності, що входять до кластерів «Відкритість до змін» та «Самозвеличення», частіше асоціюють з індивідуалістичною орієнтацією, тоді як цінності кластерів «Консервації» та «Самотрансценденції» - з колективістичною. Українська адаптація опитувальника, що була здійснена у 2017 році К. Нагорняк [21], підтвердила його надійність та теоретичну узгодженість, що надало можливість використати опитувальник для мешканців України. У межах цього дослідження методика Шварца дає змогу кількісно визначити домінування цінностей колективістичної спрямованості – таких, як доброта, універсалізм, турбота про інших тощо, - або ж індивідуалістичної, пов'язаних із самостійністю, досягненнями, самореалізацією.

Наступним розглянемо опитувальник Сінгеліса–Тріандіса, який вимірює культурний синдром «індивідуалізм – колективізм»[42]. Один з основних авторів, Г. Тріандіс також дає інше визначення культурному синдрому, а саме «культурні цінності». Зазначена методика ґрунтується на чотирьох вимірах, що відображають різні типи культурної орієнтації: горизонтальний і вертикальний

індивідуалізм, а також горизонтальний і вертикальний колективізм. Горизонтальний вимір описує прагнення до рівності між людьми, при цьому вертикальний – прийняття ієрархії та нерівності статусів. Таким чином, опитувальник дозволяє визначити не просто схильність до індивідуалізму чи колективізму, а також яку соціальну структуру обирає людина.

Україномовна адаптація методики Сінгеліса-Тріандіса була здійснена Л. Г. Борисенко [5]. Опитувальник містить 32 твердження, що оцінюються за дев'ятибальною шкалою від «цілком не згоден» до «цілком згоден». Отримані результати дали змогу виокремити профіль культурних орієнтацій респондентів. У нашому дослідженні дана методика дозволила виокремити респондентів з домінуючою індивідуалістичною та колективістичною орієнтацією.

Основним інструментом вимірювання емоційної саморегуляції у дослідженні виступила методика «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини», запропонована С. Поліщук [24]. Вона є сучасним психодіагностичним інструментом, спрямованим на визначення перспектив формування конструктивної поведінки особистості. Вона базується на розумінні емоційної саморегуляції як процесу підтримання енергетичної рівноваги організму. Дана методика орієнтована на свідомі, поведінково-когнітивні аспекти контролю емоцій. Автор розглядає емоційну саморегуляцію як багаторівневу систему, у якій взаємодіють польова реактивність, стереотипи емоційного реагування, експансія та емоційний контроль. Кожен з цих рівнів відображає окремий аспект емоційної регуляції.

Поєднання зазначених методик створює цілісну багаторівневу модель дослідження, у межах якої опитувальники Ш.Шварца і Г.Сінгеліса дозволяють проаналізувати ціннісно-мотиваційні орієнтації, а методики С.Поліщук і І.Кочаряна – емоційно-поведінковий рівень саморегуляції.

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між системою ціннісних орієнтацій особистості та рівнем її емоційної саморегуляції нами було

обрано метод кореляційного аналізу із використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Його використання дає змогу оцінити, як зміни одного показника пов'язані зі змінами іншого, тобто встановити ступінь їхньої взаємозалежності. У контексті даного дослідження цей метод дав змогу з'ясувати, чи існує статистично значуща взаємозалежність між типом ціннісних орієнтацій (індивідуалістичних чи колективістичних) і рівнем розвитку емоційної саморегуляції особистості.

Коефіцієнт Пірсона, що використовується у цьому методі, вимірює силу лінійного зв'язку між змінними у межах від -1 до +1. Значення, наближене до +1, свідчить про сильний позитивний зв'язок, а близьке до -1 – про сильний негативний зв'язок. Для інтерпретації сили зв'язку у дослідженні використовувалася класифікація Чеддока, відповідно до якої коефіцієнт від 0,00 до 0,19 означає дуже слабкий зв'язок, 0,20–0,39 — слабкий, 0,40–0,59 — помірний, 0,60–0,79 — сильний, а 0,80–1,00 — дуже сильний.

Усі отримані дані були оброблені за допомогою статистичної програми JASP, де проведено описову статистику (розрахунок середніх значень M та стандартних відхилень SD) та кореляційний аналіз. Отримані показники варіативності засвідчили достатню однорідність вибірки, що дозволило використовувати параметричні методи аналізу. Розподіл змінних виявився близьким до нормального, що підтвердило коректність подальших статистичних висновків.

2.3. Характеристика вибірки для емпіричного дослідження

В емпіричному дослідженні на виявлення наявності взаємозв'язку між системою ціннісних орієнтацій особистості та рівнем її емоційної саморегуляції взяли участь 71 респондент, які пройшли анкетування в онлайн-форматі через

Google Forms. Опитування проводилося анонімно, про що було зазначено у шапці опитувальника.

До складу вибірки увійшли 42 жінки та 29 чоловіків (див. табл. 2.1), що проживають на території України. За віковими показниками переважають особи молодого та середнього віку (18–35 років) – 45 учасників, що свідчить про домінування групи, яка перебуває на етапі активного професійного та особистісного самовизначення.

Таблиця 2.1

Структура вибірки за основними соціально-демографічними характеристиками

Показник	Категорія	Кількість осіб	% від вибірки
Стать	Жінки	42	60%
	Чоловіки	29	40%
Вік	18-35	45	63%
	36-60	19	26%
	61-80	7	10%
Освіта	вища	34	48%
	неповна вища	16	22%
	середня	21	30%

За рівнем освіти більшість респондентів мають вищу освіту (46,5%), ще 31% мають неповну вищу освіту, а 22,5% — середню або середню спеціальну. Таким чином, вибірка характеризується достатньо високим освітнім рівнем, що є сприятливим чинником для свідомого ставлення до власних емоцій, цінностей і процесів саморегуляції.

Висновки до другого розділу

1. В даному розділі обгрунтовано вибір використаних психодіагностичних інструментів, які охоплюють різні рівні функціонування особистості. Опитувальники Ш. Шварца та Г. Сінгеліса дозволили оцінити структуру ціннісних орієнтацій, а методики С. Поліщук і І. Кочаряна – окремі аспекти емоційної саморегуляції. Добір цих методик ґрунтувався на їхній поширеності у дослідницькій практиці, теоретичній узгодженості та придатності для кількісного аналізу.

2. Також було описано умови проведення емпіричного дослідження, що були проведені в онлайн форматі за допомогою Google Forms. В опитуванні узяли участь 71 особа здебільшого молодшої вікової категорії, а саме 18-35 років. Первинна обробка отриманих результатів дослідження передбачала формування індивідуальних профілів за кожною методикою, що створило можливість для подальшого порівняльного та кореляційного аналізу у програмі JASP з використанням коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона. Представлена методологія дала змогу провести подальшу інтерпретацію взаємозв'язків у третьому розділі з емпіричним дослідженням, орієнтованим на аналіз ціннісних і емоційно-регуляційних характеристик особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЦІННОСТЕЙ КОЛЕКТИВІЗМУ ТА ІНДИВІДУАЛІЗМУ З ЕМОЦІЙНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ОСОБИСТОСТІ

У цьому розділі представлено результати дослідження емоційної саморегуляції, ціннісних орієнтацій респондентів і здійснено кореляційний аналіз на виявлення взаємозв'язку між індивідуалістичними та колективістськими цінностями та емоційною саморегуляцією.

3.1. Первинна статистична обробка результатів опитування

У межах первинної статистичної обробки нами було розраховано середні показники (M) та стандартні відхилення (SD) за ключовими шкалами (див. табл. 3.1). За результатами, отриманими за допомогою опитувальника Г. Сінгеліса середнє значення колективізму становить $M = 5,14$, тоді як індивідуалізму – $M = 5,01$, що вказує на незначне, але помітне переважання колективістичної орієнтації вибірки.

За опитувальником Ш. Шварца встановлено середнє значення колективістичних цінностей $M = 3,9$, що також свідчить про невелике переважання осіб з колективістичною орієнтацією над індивідуалістичною – $M = 3,5$.

Щодо показників емоційної саморегуляції, за методикою С. Поліщук більшість учасників продемонстрували середній (42%) та вище середнього (39%) рівні сформованості емоційно-регуляційних механізмів. За методикою І. Кочаряна встановлено, що 55% респондентів мають середній рівень есенційної саморегуляції, а 45% — низький рівень.

Таблиця 3.1

Середнє значення та стандартне відхилення за показниками емоційної саморегуляції і ціннісних орієнтацій

Ціннісна орієнтація	Середнє значення (М)	Стандартне відхилення (SD)
Індивідуалізм (за опитувальником Сінгеліса-Тріандіса)	5,01	1,3
Колективізм (за опитувальником Сінгеліса-Тріандіса)	5,14	1,8
Колективізм (за опитувальником Ш. Шварца)	3,9	0,8
Індивідуалізм (за опитувальником Ш. Шварца)	3,5	1,01
Емоційна саморегуляція (за методикою С. Поліщук)	1,5	0,38
Есенційна саморегуляція (за методикою І. Кочаряна)	0,41	0,09

Отже, можна констатувати, що загалом вибірка характеризується помірним рівнем розвитку емоційної саморегуляції, достатньою усвідомленістю емоційних процесів і схильністю до соціально орієнтованих цінностей.

Дедалі розглянемо кореляційний аналіз між окремими методиками, а також у суцільному взаємозв'язку.

3.2. Взаємозв'язок індивідуалістичних та колективістських цінностей та емоційної саморегуляції

Щонайпершим в нашому дослідженні необхідним є визначення взаємозв'язку базових цінностей особистостей з їх орієнтацією на індивідуалістичні та колективістські цінності. Для цього був проведений кореляційний аналіз між методиками «Базових індивідуальних цінностей» за

Ш.Шварцем та «Вивчення культурного синдрому «індивідуалізму-колективізму» за Сінгелісом-Тріандісом (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки між цінностями за методикою Ш. Шварца та показниками індивідуалізму/колективізму за методикою Г.Сінгеліса

Цінність	Горизонтальний індивідуалізм	Вертикальний індивідуалізм	Горизонтальний колективізм	Вертикальний колективізм
Самостійність «Думки»	0.684***	0.603***	0.703***	0.662***
Самостійність «Дії»	0.742***	0.523***	0.745***	0.686***
Стимуляція	0.685***	0.463***	0.622***	0.661***
Гедонізм	0.622***	0.449***	0.515***	0.576***
Досягнення	0.544***	0.59***	0.651***	0.648***
Влада-ресурси	0.58***	0.633***	0.688***	0.674***
Влада-домінування	0.502***	0.664***	0.532***	0.663***
Репутація	0.655***	0.609***	0.655***	0.689***
Особиста безпека	0.595***	0.602***	0.569***	0.614***
Соціальна безпека	0.674***	0.495***	0.632***	0.645***
Традиція	0.575***	0.582***	0.722***	0.661***
Конформізм: Правила	0.566***	0.503***	0.529***	0.537***
Міжособ. Конформізм	0.643***	0.492***	0.702***	0.62***
Скромність	0.596***	0.435***	0.574***	0.571***
Доброзичл.: Надійність	0.686***	0.448***	0.637***	0.642***
Доброзичл.: Турбота	0.722***	0.653***	0.692***	0.723***
Універсалізм: Турбота про інших	0,596***	0.441***	0.605***	0.518***
Універсалізм: Турбота про природу	0,686***	0.523***	0.657***	0.691***
Універсалізм: Толерантність	0,722***	0,499***	0.698***	0.663***
*** - статистично значущі результати на рівні $p \leq 0,001$				

З наведеної таблиці можемо бачити, що існує достатньо багато виражених, статистично значущих кореляцій між двома методиками. Можливо це може свідчити саме про їх валідність та про те, що ці дві методики вивчають один і той самий конструкт, але з різних сторін. Також припускаємо, що статистично значущі зв'язки за усіма показниками методик можуть говорити про наявність певної внутрішньої конфліктності у респондентів, так як, за мотиваційним колом за методикою Ш.Шварца цінності, що знаходяться напроти одна одної виражають скоріше протилежні цілі, які особистість обирає. Наприклад цінність «Самостійність-Дії» та «Міжособистісний конформізм» мають схожі показники значущості за горизонтальним індивідуалізмом за методикою Г.Сінгеліса, що може говорити водночас про прагнення до автономії й самостійності та при цьому до невимушеності у міжособистісних стосунках й прагненні не засмучувати інших своїми думками чи поведінкою. Це може говорити про наявність певної ціннісної суперечливості.

Далі по таблиці бачимо, що з горизонтальним індивідуалізмом, який транслює самостійність та при цьому потяг до рівноправності існують такі найбільш статистично значущі взаємозв'язки з індивідуалістичними цінностями, як «Самостійність-Думки», «Самостійність-Дії», «Репутація» й колективістськими цінностями, як «Соціальна безпека», «Конформізм: правила», «Міжособистісний конформізм», «Доброзичливість-надійність», «Доброзичливість-турбота», «Універсалізм – турбота про природу», «Універсалізм-толерантність». Це може свідчити про те, що у нашої вибірки водночас існує потяг до самостійності, завдяки кореляції з індивідуалістичними цінностями за Ш.Шварцем та до бажання вибудовувати рівноправні, гармонійні зв'язки з оточуючими й навколишнім світом, що, на нашу думку не може бути надто суперечливим, окрім от взаємозв'язку цінностей «Універсалізм. Турбота про природу» та «Репутації», які є діаметрально протиставними у мотиваційному колі. Тобто тут йдеться про особистість, що водночас поєднує у

собі прагнення до збереження власного іміджу та при цьому до збереження навколишнього середовища.

Наступним кореляційним рядом розглянемо взаємозв'язок вертикального індивідуалізму з базовими індивідуальними цінностями. У даному співставленні щонайбільше бачимо статистично значущі взаємозв'язки між індивідуалістичними цінностями «Влада-Домінування», «Репутація», «Особиста безпека», що є вже більш колективістською цінністю, але водночас найбільш приближеною до «Репутації», що говорить нам про їх максимально тісний взаємозв'язок, а отже не дивує нас наявністю однаково статистично важливих показників. Такі залежності між змінними не є дивними, так як вертикальний індивідуалізм транслює саме потяг до ієрархічної влади та домінування над іншими, при цьому зберігаючи особисту автономію особистості, що саме і відповідає переліченим індивідуалістичним цінностям. Дещо цікавим виявлений взаємозв'язок із колективістською цінністю «Доброзичливість. Турбота», який погано поєднується із прагненням до домінування над іншими людьми.

Можливо це говорить про те, що учасники дослідження, маючи певний потяг до домінування, при цьому мають прояви турботливості у особистісних стосунках з найбільш приближеними до них людьми.

Далі, за горизонтальним колективізмом, можемо бачити такі найбільш значущі позитивні взаємозалежності, як «Самостійність. Думки», «Самостійність. Дії», «Влада. Ресурси» за індивідуалізмом, що знову ж може вказувати на певну конфліктність внутрішніх цінностей вибірки, так як горизонтальний колективізм є найбільш спрямованим до рівності та невираженості. При цьому бачимо не менш виражені показники кореляції з колективістськими цінностями, як от «Традиція», «Міжособистісний конформізм», «Доброзичливість. Турбота», «Універсалізм. Толерантність», що, відповідно, аргументовано взаємопов'язане між собою за колективістичними прагненнями.

Можемо припустити, що наша вибірка за даним кореляційним рядом характеризується як спрямована до самостійності у виборі власних думок та дій та при цьому до збереження міжособистісних стосунків з оточуючими й традицій, що притаманно громадянам нашої країни, особливо у воєнний період.

Останнім за таблицею 3.2. бачимо ряд взаємозв'язку цінностей Ш.Шварца з вертикальним колективізмом, якому притаманна належність до груп, члени яких мають різний статус і можуть самовіддано підпорядковуватись авторитету. Тобто даний вимір за Г.Сінгелісом вимірює колективізм у ієрархічно вибудованому світі особистості.

Даний ряд демонструє нам найбільш статистично значущі зв'язки як із індивідуалістичними цінностями, як от «Самостійність. Думки», «Самостійність. Дії», «Влада. Домінування», «Репутація», так і з колективістськими, такими, як «Соціальна безпека», «Доброзичливість. Турбота», «Універсалізм: Турбота про природу», «Універсалізм. Толерантність», що демонструє нам саме приналежність групи досліджуваних до тих, кому водночас важливе автономія й домінування над іншими та при цьому повага до інших, що також є дещо суперечливим.

Можна припустити, що даний аспект показує нам певну внутрішню мотиваційно-ціннісну конфліктність особистостей, але при цьому маємо припущення, що така тенденція водночас говорить про інтегрований тип особистості, що поєднує у собі водночас індивідуалістичні та колективістичні орієнтації.

Важливо також зазначити, що за усіма шкалами за методикою вивчення культурного синдрому «індивідуалізму-колективізму» Г.Сінгеліса існує високий кореляційний зв'язок із такими двома цінностями, як «Самостійність.Думки» та «Доброзичливість.Турбота». Можемо припустити, що це є описовим для української вибірки, особливо під час воєнних дій, так як саме у воєнний час прослідковується тенденція до проявів самостійності у прийнятті рішень та

водночас до турботи над іншими, а отже це не обов'язково є біполярними цінностями для населення України.

Отже, узагальнюючи результати даної таблиці, можемо зробити висновок, що система ціннісних орієнтацій досліджуваних виявляється внутрішньо неоднорідною. Вибірка демонструє поєднання індивідуалістичних прагнень до самостійності, автономії та самовираження разом із колективістськими настановами про турботу, доброзичливість і соціальну відповідальність.

Далі нашим завданням було дослідити саме взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями на індивідуалізм/колективізм та емоційною саморегуляцією. Для цього звернемо увагу на таблицю 3.3, яка демонструє нам наявність кореляційних взаємозв'язків між цінностями за методикою Ш.Шварца та емоційною саморегуляцією за методикою С.Поліщук.

За таблицею можемо бачити такі найбільш статистично значущі позитивні показники кореляції з емоційною саморегуляцією, як цінність «Самостійність. Дії», а також таких колективістських цінностей, як «Традиції», «Міжособистісний конформізм», «Доброзичливість. Турбота», «Універсалізм. Турбота про природу», «Універсалізм.Толерантність». Необхідно зазначити, що найбільш стійкі зв'язки емоційної саморегуляції у вибірки частіше виявлені саме у взаємозв'язку з колективістичними цінностями.

Даний аспект може свідчити нам про те, що колективістичні цінності, а саме прагнення до налагодження зв'язку із природою й оточуючим соціумом, прагнення до традиційності й турботливості за інших формують вищий рівень емоційної саморегуляції, аніж індивідуалістичні цінності. Проте бачимо також і наявність статистично значущих зв'язків емоційної саморегуляції з цінністю «Самостійність. Дії», що також свідчить про те, що вищий рівень саморегуляції у особистості пов'язаний із прагненням людини до формування та відтворення своїх власних дій.

Таблиця 3.3

Кореляційні зв'язки між ціннісними орієнтаціями за методикою Ш. Шварца та показниками емоційної саморегуляції за С. Поліщук

Назва цінності за методикою базових індивідуальних цінностей Ш. Шварца	Коефіцієнт кореляції (r) з емоційною саморегуляцією за методикою С.Поліщук
Самостійність «Думки»	0,629***
Самостійність «Дії»	0,736***
Стимуляція	0,664***
Гедонізм	0,569***
Досягнення	0,563***
Влада – ресурси	0,66***
Влада – домінування	0,588***
Репутація	0,645***
Особиста безпека	0,535***
Соціальна безпека	0,637***
Традиція	0,729***
Конформізм. Правила	0,576***
Міжособистісний конформізм	0,766***
Скромність	0,503***
Доброзичливість. Надійність	0,582***
Доброзичливість. Турбота	0,714***
Універсалізм. Турбота про інших	0,594***
Універсалізм. Турбота про природу	0,754***
Універсалізм. Толерантність	0,783***
*** - статистично значущі результати на рівні $p \leq 0,001$	

Отже, результати проведеного кореляційного аналізу свідчать про те, що емоційна саморегуляція у нашій вибірці найбільш тісно пов'язана саме з колективістичними цінностями – турботою про інших, чутливістю до соціальних норм, дотриманням традицій. Це може означати, що здатність особистості підтримувати внутрішній емоційний баланс формується не лише

через індивідуальні стратегії контролю та рішучість, а й через орієнтацію на взаємодію та відповідальність перед іншими.

Додатково також розглянемо кореляційний взаємозв'язок між показниками за результатами методики Г.Сінгеліса та С.Поліщук (див. табл 3.4). Відповідно до наших минулих аналізів, також бачимо позитивні статистично значущі показники за усіма змінними, що, як і зазначалося раніше, може інтерпретуватися, як наявність певної внутрішньої конфліктності у досліджуваних. При цьому найбільші показники кореляції бачимо у зв'язку емоційної саморегуляції з колективістичними цінностями, а також із горизонтальним індивідуалізмом – за статистичною значущістю вони майже рівні.

Таблиця 3.4

Кореляційний взаємозв'язок між показниками ціннісної орієнтації за методикою Г.Сінгеліса та емоційної саморегуляції за методикою С.Поліщук

Змінна	Горизонтальний Індивідуалізм	Вертикальний Індивідуалізм	Горизонтальний Колективізм	Вертикальний Колективізм
Рівень емоційної саморегуляції	0,854***	0,634***	0,876***	0,828***
*** - статистично значущі результати на рівні $p \leq 0,001$				

Можемо припустити, що такий результат аналізу демонструє нам, в першу чергу, наявність більшого взаємозв'язку з орієнтацією на колективістичні цінності, що утотожнюється з кореляційним аналізом між емоційною саморегуляцією за С.Поліщук та базовими цінностями за Ш.Шварцем, а отже додатково дозволяє припустити, що колективістична орієнтація більше пов'язана з вищим рівнем емоційної саморегуляції. Але при цьому бачимо високий показник позитивної кореляції емоційної регуляції з горизонтальним індивідуалізмом, а тобто індивідуалізмом орієнтованим на рівноправ'я, відсутність ієрархії та відсутність зацікавленості у соціальному статусі. Це

дозволяє нам припустити, що респонденти нашої вибірки, хоч і мають потяг до самостійності, але не лишають акцент на самому собі й поважають своє оточення.

Важливим аспектом також вважаємо те, що в даному аналізі домінує горизонтальна модель взаємодії із світом. Тобто емоційна саморегуляція краще розвивається саме у контексті рівноправних стосунків, де не існує чітка ієрархічна структура, або система підкорення.

Отже локальний аналіз між обраними методиками продемонстрував, що респонденти нашої вибірки мають водночас приналежність до індивідуалістичної та колективістської ціннісної орієнтації із дещо помітним переважанням до другої. А також більш тісний зв'язок колективістичних та найчастіше горизонтальних цінностей із емоційною саморегуляцією за методикою С.Поліщук.

Окреслена узгодженість результатів дозволяє перейти до розгляду загальної кореляційної матриці, яка узагальнює виявлені взаємозалежності та демонструє кореляційні зв'язки в єдиній структурі за усіма чотирма методиками (див. табл. 3.5).

Необхідно також окреслити, що для аналізу емоційної компоненти методики І. Кочаряна використовувалися чотири підшкали (E^+ , $E^\pm$, $E=$, E^-) шкали «Емоції», що відповідають різним типам реакцій. Окремо для кожної підшкали емоційної саморегуляції було розраховано середні значення та стандартні відхилення. На їх основі також був розрахований інтегральний показник емоційної саморегуляції як різниця між адаптивними (E^+ та $E=$) і дезадаптивними ($E^\pm$ та E^-) реакціями [15]. А отже у кореляційному аналізі між усіма показниками за чотирма обраними методиками ми використовували саме цей показник.

Таблиця 3.5

**Кореляційна матриця взаємозв'язку між показниками емоційної
саморегуляції та ціннісних орієнтацій**

Змінна	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Есенційна саморегуляція (за опитувальником І.Кочаряна)		0,079	0,014	0,009	0,033	0,032
2. Емоційна саморегуляція (за опитувальником С.Поліщук)	0,079		0,832***	0,892*	0,847***	0,909***
3. Індивідуалізм (за методикою Сінгеліса)	0,014	0,832***		0,87*	0,875***	0,873***
4. Колективізм (за методикою Сінгеліса)	0,009	0,892***	0,87***		0,9***	0,917***
5. Індивідуалізм (за методикою Шварца)	0,033	0,847***	0,875***	0,9***		0,898***
6. Колективізм (за методикою Шварца)	0,032	0,909***	0,873***	0,917***	0,898***	
*** - статистично значущі результати на рівні $p \leq 0,001$						

У підсумковій кореляційній матриці можемо бачити інтегрований аналіз взаємозв'язку між усіма вимірюваними показниками. Дивлячись на таблицю можемо бачити, що були виявлені статистично значущі зв'язки між майже усіма змінними, які розглядалися (за виключенням есенційної саморегуляції). Здебільшого бачимо, що, чим найвищий рівень емоційної саморегуляції за С.Поліщук, тим більша кореляція існує із колективізмом та індивідуалізмом, як за методикою Г.Сінгеліса, так і за методикою Ш.Шварца.

За кореляційним аналізом можемо бачити наявність достатньо сильно позитивно виражених кореляцій, серед яких найвищі коефіцієнти виявлено з показниками колективізму, а саме ($r = 0,892$) за Г.Сінгелісом та ($r = 0,909$) за Ш.Шварцем.

Це говорить нам саме про взаємозв'язок орієнтації респондентів на взаємодопомогу, толерантність, традиційність та вибудовування гармонійних міжособистісних відносин із високим рівнем емоційної саморегуляції.

Водночас бачимо статистично значущі позитивні зв'язки з показниками індивідуалізму – ($r = 0,832$) за Г.Сінгелісом та ($r = 0,847$) за Ш.Шварцем. Цей результат демонструє нам, що високий рівень емоційної саморегуляції також статистично значуще пов'язаний і з прагненням особистостей до самостійності, рішучості, прагненню до влади й уособленню, але дещо в меншій мірі, ніж колективісти.

При цьому за показником есенційної саморегуляції можемо бачити не значущі кореляційні зв'язки, що, на нашу думку може пояснюватися особливістю вимірювання емоційності особистостей саме в есенційному (психічно саморегулюючому) аспекті, що, можливо, буде не зовсім релевантним саме для нашої сфери дослідження.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного аналізу, можна стверджувати, що система цінностей особистості перебуває у тісному взаємозв'язку з рівнем її емоційної саморегуляції. Найвищі коефіцієнти кореляції, виявлені між показниками методик Ш. Шварца, Г. Сінгеліса та С. Поліщук, свідчать про те, що як індивідуалістичні, так і колективістичні цінності позитивно пов'язані зі здатністю свідомо регулювати емоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу та проявляти гнучкість у соціальних ситуаціях.

3.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Проведений кореляційний аналіз дав можливість цілісно побачити, як саме система ціннісних орієнтацій взаємопов'язана з рівнем емоційної

саморегуляції особистості. Загальна картина результатів продемонструвала наявність стабільних позитивних зв'язків між досліджуваними змінними.

Як бачимо з таблиці 3.3., найвищі показники кореляції спостерігалися між емоційною саморегуляцією та такими цінностями, як «Міжособистісний конформізм», «Доброзичливість — Турбота» та «Універсалізм — Толерантність». Це підкреслює, що регуляційні процеси, пов'язані зі свідомим контролем емоцій, тісно узгоджуються з орієнтацією на підтримку соціальної гармонії, емпатію та взаємоповагу.

Водночас суттєві позитивні кореляції були зафіксовані і з індивідуалістичними цінностями – «Самостійність (Дії)», «Влада. Досягнення», «Репутація». Це свідчить про те, що емоційна саморегуляція пов'язана не лише з орієнтаціями на соціальні стосунки й міжособистісні відносини, а й з потребою діяти автономно, приймати власні рішення та підтримувати внутрішню стабільність у ситуаціях самостійної активності.

Поєднання цих результатів дозволяє зробити припущення, що найбільш виражена емоційна саморегуляція характерна не для людей, які тяжіють лише до індивідуалістичних або лише до колективістичних цінностей, а для тих, у кого ці дві системи взаємодоповнюють одна одну. У вибірці переважає саме такий синтетичний тип ціннісної організації, що узгоджується з нашим припущенням про можливість інтеграції «Я-орієнтованих» і «Ми-орієнтованих» установок у рамках однієї особистості. Це підтверджується тим, що високі коефіцієнти отримано для обох груп цінностей одночасно. Даний аспект може свідчити про узгоджену, багатовимірну структуру ціннісних орієнтацій, яка може підтримувати стійкі регуляційні механізми.

Для глибшого розуміння отриманих результатів доцільно зіставити їх з існуючими міжкультурними моделями, що пояснюють особливості взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями та емоційною регуляцією. У дослідженні Г.Ховстеде, Д.Ховстеде та М.Мінков індивідуалізм і колективізм

[36] описуються як культурні виміри, що визначають очікувані способи емоційної експресії та соціальної поведінки. Автори підкреслюють, що індивідуалістичні орієнтації пов'язані з більшою виразністю емоцій і підтриманням автономності, тоді як колективістичні – з орієнтацією на гармонію та стриманість. У нашій вибірці наявність кореляцій з обома типами цінностей узгоджується з припущенням, що сучасні респонденти можуть інтегрувати характеристики різних культурних моделей.

Теорія незалежного та взаємозалежного «Я» Г.Маркуса та С.Кітаями [39] також допомагає інтерпретувати отримані дані. Автори показують, що різні форми самоконструювання пов'язані з різними стилями емоційної регуляції: незалежне «Я» — із підтриманням особистої цілісності та автономності, взаємозалежне — із збереженням соціальної узгодженості. У нашому дослідженні існування позитивних зв'язків з цінностями обох типів свідчить про можливість формування змішаних моделей функціонування емоційної саморегуляції особистостей, що забезпечують гнучкіші регуляційні стратегії.

Подібні висновки знаходять підтвердження у міжкультурному дослідженні Д. Мацумото, С. Йо та Н.Накагава [40], які порівнювали стратегії емоційної регуляції в індивідуалістичних і колективістичних культурах. Автори показали, що індивідуалістичні орієнтації частіше пов'язані з використанням когнітивних стратегій переосмислення, а колективістичні – зі стримуванням емоцій відповідно до соціальних норм. Обидві стратегії при цьому вимагають свідомого контролю внутрішніх станів, що узгоджується з нашим результатом про позитивний зв'язок емоційної саморегуляції з цінностями обох типів.

Зіставлення з цими моделями дозволяє розглядати отримані результати як такі, що узгоджуються з ширшими міжкультурними тенденціями, а саме поєднання автономності та взаємозалежності може підтримувати більш стабільні та адаптивні механізми емоційної регуляції.

Узагальнюючи результати, можна припустити, що емоційна саморегуляція пов'язана з інтегрованою системою цінностей, у якій індивідуалістичні й колективістичні орієнтації не виключають одна одну, а діють у взаємодоповненні. Поєднання автономії та соціальної відповідальності створює сприятливі умови для ефективного емоційного регулювання. Перспективою подальшого дослідження може стати саме вивчення синтетичного ціннісного профілю як потенційно більш адаптивного у контексті емоційної регуляції.

Висновки до третього розділу

1. У цьому розділі проаналізовано результати емпіричного дослідження на виявлення взаємозв'язку між індивідуалістичними та колективістськими цінностями та емоційною саморегуляцією. Отримані дані показали, що більшість учасників мають середній або вище середнього рівень емоційної саморегуляції, що свідчить про здатність респондентів розпізнавати свої емоційні стани та контролювати їх у різних ситуаціях.

2. Результати емпіричного аналізу продемонстрували, що система ціннісних орієнтацій респондентів є внутрішньо неоднорідною. Учасники одночасно виявляють прагнення до автономності, самостійності у прийнятті рішень й вираження власних дій, а також схильність до турботи про інших, дотримання соціальних норм, підтримання гармонійних стосунків та поваги до традицій. Таке поєднання індивідуалістичних та колективістських цінностей може свідчити про наявність внутрішньої конфліктності особистостей або мати вплив зовнішньої соціальної ситуації. Маємо припущення, що досліджувані, будучи жителями України можуть водночас демонструвати високий рівень автономності, тобто прийняття рішень і відповідальності, а також мати потяг до взаємодопомоги й колективістського згуртування.

3. Кореляційний аналіз показав, що найсильніші зв'язки емоційної саморегуляції виявлені саме з колективістськими орієнтаціями, зокрема з цінностями «Традиції», «Міжособистісний конформізм», «Доброзичливість. Турбота», «Універсалізм. Турбота про природу», «Універсалізм. Толерантність». Це дозволяє припустити, що здатність до регулювання емоційного стану особистості ефективніше розвивається в умовах взаємозалежності, підтримувальної взаємодії та орієнтації на міжособистісні стосунки.

4. Дослідження демонструє позитивні статистично значущі взаємозв'язки емоційної саморегуляції з індивідуалістичною орієнтацією, зокрема із такою цінністю, як «Самостійність.Дії». Це може свідчити про те, що високий рівень емоційної саморегуляції взаємопов'язаний не лише з колективістичними орієнтаціями, а й із здатністю людини самостійно організовувати власну активність і приймати рішення.

ВИСНОВКИ

1. У ході проведеного дослідження з'ясовано, що емоційна саморегуляція та система ціннісних орієнтацій є взаємопов'язаними компонентами психологічного функціонування особистості. Теоретичний аналіз показав, що емоційна саморегуляція не може розглядатися окремо від ширших мотиваційно-ціннісних структур особистості. Було також визначено, що індивідуалістичні та колективістські орієнтації задають різні моделі емоційного реагування та саморегуляції.

2. У межах емпіричного дослідження було виявлено, що більшість респондентів мають середній або вище за середній рівень емоційної саморегуляції. Це дозволяє припустити, що вибірка загалом характеризується сформованими механізмами усвідомлення власних емоційних станів та здатністю регулювати їх у різних життєвих ситуаціях. Було встановлено також те, що система цінностей учасників є внутрішньо неоднорідною, тобто у ній водночас виражені індивідуалістичні та колективістські компоненти.

3. Кореляційний аналіз дав змогу з'ясувати, що найбільш тісні зв'язки емоційної саморегуляції зафіксовані саме з колективістськими ціннісними орієнтаціями. Було виявлено, що здатність до емоційного контролю особливо пов'язана з такими цінностями, як традиція, міжособистісний конформізм, турбота про інших, толерантність. Можемо припустити, що орієнтація на взаємодопомогу та відповідальність перед іншими є сприятливим середовищем для емоційного регулювання.

4. Поряд із цим зафіксовано також позитивні статистично значущі зв'язки емоційної саморегуляції із індивідуалістичними орієнтаціями. Зокрема, найбільш значущим виявився зв'язок з цінністю самостійності дій. Це дозволяє зробити висновок, що емоційна саморегуляція може мати високий рівень не

лише за умов соціальної взаємодії та направленості, а й передбачає внутрішню особистісну активність і здатність до автономії.

5. У результаті емпіричного дослідження виявлено тісні кореляційні зв'язки як з колективістськими, так і з індивідуалістичними цінностями. Припускаємо, що наша вибірка демонструє таке поєднання цінностей через сучасні соціальні умови воєнних загроз та необхідність колективної підтримки. Актуальним є як прагнення до автономної рішучості, так і до взаємодопомоги і турботливості. При цьому також виявлено, що окремі елементи ціннісної структури можуть входити у внутрішню суперечність, наприклад, поєднання потреби в автономії та вираженого прагнення підтримувати соціальну гармонію. Це також свідчить про наявність певної внутрішньої напруги або конфліктності.

Отже, наше дослідження підтвердило теоретичні припущення про взаємозв'язок між ціннісними орієнтаціями та рівнем емоційної регуляції й окреслило перспективи подальшого вивчення ціннісних орієнтацій у більш вузьких вікових груп респондентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барретт Л. Як народжуються емоції : таємне життя мозку. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с. URL: <https://shepmedcol.km.ua/sites/shepmedcol.km.ua/files/2025-03/yak-narodzhuyutsya-emocii-1.pdf>
2. Бенькевич Г. А. Витоки емоцій (екскурс в античність): соціокомунікаційний аспект // Вісник ХНУ ім. В. Н. Каразіна. Серія «Соціальні комунікації». 2018. Вип. 13. С. 4–9. URL: <https://periodicals.karazin.ua/sc/article/download/14991/13944/>
3. Бліхар В., Католик Г., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій // Вісник Львівського університету. Психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 11–20. URL: http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua/archive/13_2022/2.pdf
4. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я // Габітус. 2022. Вип. 37. С. 68–75. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?...habit_2022_37_14
5. Борисенко Л. Г. Україномовна адаптація опитувальника Сінгеліса та ін. (1995) для вивчення культурного синдрому «Індивідуалізм – колективізм» // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 3, Т. 1. 2017. С. 122–127. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/828/783>
6. Васютинський В. О. Психологічна правда про індивідуалізм і колективізм : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 138 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/705479/1/VasutMonIng2016.pdf>
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2018. 512 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/emocin.pdf

8. Канафоцька Г. П. Формування цінностей сучасної людини: фактори, інституції, складові та чинники впливу // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Київ, 2013. С. 77–87. URL: https://crscenter.org/wpcontent/uploads/2020/02/form_tsin_such_lyud_for13.pdf
9. Карпенко Є. Аксіологічний зміст емоційного інтелекту як запорука конгруентного життєздійснення особистості // Психологія і суспільство. 2019. № 1 (75). С. 67–73. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/36030/1/карпенко.pdf>
10. Карпенко Є. Структура та функції емоційної компетентності в процесі життєтворення // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 155–169. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157306/1565491>
11. Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості // Психологія і суспільство. 2019. № 1 (15). С. 60–72. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6389/1/163982-Текст%20статті-358511-1-10-20190412.pdf>
12. Коваль. Д. Платон. Держава / пер. з давньогр. Київ : Основи, 2000. 355 с. URL: https://hromadalib.wordpress.com/wpcontent/uploads/2016/02/plato_2000_politeia.pdf
13. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці // Теорія і практика сучасної психології. 2020. Вип. 1, ч. 2. С. 68–72. URL: http://www.tpspjourn.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/15.pdf
14. Козинець О. Г., Скуміна Х. П. Становлення філософсько-правових ідей даосизму // Науковий вісник Ужгородського національного університету.

- Серія: Право. 2024. Вип. 81, ч. 3. С. 319–323. URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com/wpcontent/uploads/2024/03/50-2.pdf>
15. Кочарян І. О., Сервінський В. В. Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія. Вип. 60. 2019. С. 75–82. URL: <https://www.researchgate.net/publication/333790532>
 16. Кравець П. Тримурті: космічні принципи та божественна єдність в індуїзмі // Humanities Studies. 2024. Вип. 20 (97). С. 193–199. URL: https://www.researchgate.net/publication/384393943_TRIMURTI_COSMIC_PRINCIPLES_AND_DIVINE_IN_HINDUISM
 17. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів // Психологічні травелоги. 2025. № 1. С. 108–117. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/270/257>
 18. Лапченко І. О. Значення емоційного інтелекту для психологічної безпеки особистості // Матеріали міжнар. форуму. Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2023. С. 365–366. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/46002/Lapchenko_365_367.pdf
 19. Лебідь І. Історичний аспект становлення аксіологічної теорії у філософії як підґрунтя виникнення педагогічної аксіології // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2013. Вип. 14. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/14/visnuk_22.pdf
 20. Маліновська Л. «Золоте правило» конфуціанства // Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання : матеріали IV Міжнар. студ. наук.-техн. конф. Тернопіль : Тернопільський НТУ ім. І. Пулюя, 2021. С. 179–180. URL:

https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/36077/2/MSNTK_2021_Malinovska_L-The_Golden_rule_of_sonfucianism_179-180.pdf

21. Нагорняк К. М., Піддубна В. М. Валідизація уточненої методики базових індивідуальних цінностей Шалома Шварца: результати двох претестів // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Соціологічні дослідження сучасного суспільства. Вип. 39. 2017. С. 67–74. URL: <https://www.academia.edu/35560178>
22. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву рефлексивної свідомості // Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 116–122. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/.../vdupp_2012_20_18_20
23. Петінова О. Б. Проблема цінності в філософії // Культура народів Причорномор'я. 2002. Вип. 36. С. 183–188. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/38400495.pdf>
24. Поліщук С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологічні науки. Вип. 1. 2021. С. 95–100. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ba33b2a3-ce4f-4c00-96ae-2cea7d023296/content>
25. Психоаналіз З. Фрейда та психоаналітичні техніки як способи психокорекції. Житомир : Держ. ун-т «Житомирська політехніка», 2020. 10 с. URL: <https://learn.ztu.edu.ua/.../Лекція%206.%20Психоаналіз.pdf>
26. Рябініна О. Релігієзнавство. Тема № 4: Світові релігії. Буддизм. 2019. 10 с. URL: http://psi.nuczu.edu.ua/.../RZ_4.pdf
27. Сивогракова З. А., Алексєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум. Харків, 2017. 42 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/.../Методичні%20вказівки%20186.pdf>

- 28.Тітова Т., Красицька К. Особливості ціннісно-сміслової саморегуляції підлітків // Психологія і особистість. 2017. № 1 (11). С. 155–163. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/163520/162435>
- 29.Український психологічний ХАБ. Психологічна енциклопедія. URL: <https://www.psykholoh.com/post/аксіологія-це>
- 30.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf
- 31.Юнг К. Г. Архетип і символ. Київ : Центр учбової літератури, 2024. 436 с. URL: <https://readeat.com/product/202982-arxetip-i-simvol>
- 32.Buddhist Psychology. Seven Point Mind Training: Logic, Debate and Collected Topics. New Delhi : Tibet House, Cultural Centre of His Holiness the Dalai Lama, 2023. 117 p.
- 33.Carver C. S., Scheier M. F. On the Self-Regulation of Behavior. New York : Cambridge University Press, 1998. 438 p.
- 34.Ekman P., Dalai Lama. Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Emotional Balance and Compassion. New York : Times Books, 2009. 304 p.
- 35.Ford B. Q., Mauss I. B. Culture and emotion regulation // Current Opinion in Psychology. 2015. Vol. 3. P. 1–5. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.00435>
- 36.Hofstede G., Hofstede G. J., Minkov M. Cultures and Organizations: Software of the Mind. 3rd ed. New York : McGraw-Hill, 2004. 592 p. URL: https://www.researchgate.net/publication/268818948_Cultures_and_Organizations_Software_of_the_Mind
- 37.Hofstede G. Hofstede's Cultural Attitudes Research: Cultural Dimensions. University of North Carolina, 2013. URL: https://ils.unc.edu/courses/2013_spring/inls285_001/materials/hofstede-s-cultural-attitudes-research-cultural-dimensions.pdf

38. Klein N. D., Bravo A. J., Conway C. C. et al. Individualism, collectivism, and emotion regulation: A cross-cultural examination among young adults from seven countries // Cross-Cultural Addictions Study. 2024. Vol. 43. P. 26007–26018. URL: https://www.researchgate.net/publication/382026144_Individualism_collectivism_and_emotion_regulation_a_cross-cultural_examination_among_young_adults_from_seven_countries
39. Markus H. R., Kitayama S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation // Psychological Review. 1991. Vol. 98, № 2. P. 224–253. URL: https://www.researchgate.net/publication/264554571_Culture_Emotion_Regulation_and_Adjustment
40. Matsumoto D., Yoo S. H., Nakagawa S. Culture, emotion regulation, and adjustment // Journal of Personality and Social Psychology. 2008. Vol. 94, № 6. P. 925–937. URL: https://www.researchgate.net/publication/232558390_Culture_and_the_Self_Implications_for_Cognition_Emotion_and_Motivation
41. Schwartz S. H. An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. Grand Valley State University, 2012. URL: https://scholarworks.gvsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1173&context=orpc&utm_source=chatgpt.com
42. Singelis T. M., Triandis H. C., Bhawuk D. P., Gelfand M. J. Horizontal and vertical dimensions of individualism and collectivism: a theoretical and measurement refinement // Cross-Cultural Research. 1995. Vol. 29, No. 3. P. 240–275. URL: https://www.researchgate.net/publication/249630056_Horizontal_and_vertical_individualism_and_collectivism_a_theoretical_and_measurement_refinement

43. Song H., Chan J. S., Ryan C. Differences and similarities in the use of nine emotion regulation strategies in Western and East Asian cultures: A systematic review and meta-analysis // Journal of Cross-Cultural Psychology. 2024. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/00220221241285006>

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі розглядається взаємозв'язок індивідуалістичних та колективістських цінностей та емоційної саморегуляції особистості. Робота містить: 62 сторінки без додатків, 6 таблиць, 43 літературних джерела.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, цінності, індивідуалізм, колективізм.

У першому розділі подано огляд наукових підходів до проблеми емоційної саморегуляції та її функцій. Окрему увагу приділено вивченню індивідуалістичної та колективістської систем цінностей і їх впливу на моделі емоційного реагування та поведінкові стратегії. Встановлено, що ціннісні орієнтації – як індивідуалістичні, так і колективістські – пов'язані з рівнем емоційної саморегуляції та можуть доповнювати одна одну в процесі керування емоційними станами.

У другому розділі міститься опис методології, інструменти збору даних і статистичні методи аналізу, застосовані для емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційної саморегуляції з ціннісно-смысловими системами індивідуалізму/колективізму особистостей, а також характеристика вибірки дослідження.

У третьому розділі містяться результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між індивідуалістичними та колективістськими цінностями особистості й рівнем її емоційної саморегуляції. Особливу увагу приділено кореляційному аналізу того, як саме взаємопов'язані ціннісні орієнтації на індивідуалізм та колективізм та емоційної саморегуляції. Також у цьому розділі з'ясовано, що колективістські цінності виявляють дещо більш стійкі та виражені зв'язки з емоційною саморегуляцією відносно індивідуалістичних.

ABSTRACT

The qualification paper examines the relationship between individualistic and collectivistic values and the emotional self-regulation of the individual. The work consists of 62 pages (excluding appendices), 6 tables, and 43 bibliographic sources.

Keywords: emotional self-regulation, values, individualism, collectivism.

The first chapter provides an overview of scientific approaches to the phenomenon of emotional self-regulation and its functions. Particular attention is given to the study of individualistic and collectivistic value systems and their influence on models of emotional responding and behavioural strategies. It is established that both individualistic and collectivistic value orientations are associated with the level of emotional self-regulation and may complement one another in the process of managing emotional states.

The second chapter includes a description of the methodological framework, data-collection instruments, and statistical methods used in the empirical investigation of the relationship between emotional self-regulation and value-meaning systems of individualism and collectivism. This chapter also presents the characteristics of the research sample.

The third chapter presents the results of the empirical study aimed at identifying the relationship between individualistic and collectivistic values and the level of emotional self-regulation. Special attention is given to the correlation analysis, which explores the interconnections between value orientations toward individualism/collectivism and emotional self-regulation. This chapter also reveals that collectivistic values demonstrate somewhat more stable and pronounced associations with emotional self-regulation compared to individualistic values.