ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ КРИЗИ В ПЕРІОД ЮНОСТІ

PECULIARITIES OF EMOTIONAL REGULATION OF EXPERIENCES OF SENSORY CRISIS DURING YOUTH

У статті представлено результати дослідження психологічних особливостей емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. Розкрито поняття кризи, життєвої кризи, смисложиттєвої кризи, охарактеризовано підходи до їх вивчення. Смисложиттєва криза визначена як ненормативна криза розвитку особистості, яка характеризується неузгодженістю між бажаним і можливим, відсутністю життєвих перспектив. Особливості смисложиттєвої кризи особистості описано через її переживання та наслідки. Констатовано, що опанування переживаннями вимагає від особистості деяких емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій для того, щоб наслідки виходу з кризи мали конструктивний характер. Представлено результати дослідження особливостей емоційної регуляції переживань смисложиттєвої кризи в період юності. Виявлено, що у молодих людей домінують високі показники смисложиттєвої кризи, досліджувані мають труднощі у смисловій регуляції і смислотворенні власного життєвого шляху. Констатовано задовільний рівень якості життя досліджуваної молоді, пов'язаний із відчуттям наповненості життя сенсом, низький рівень сформованості екзистенційних спрямувань. Встановлено, що за когнітивної регуляції емоційних станів перевага віддається дисфункційним формам регуляції, а саме уникненню, румінації, менталізації. Молодь схильна фокусувати увагу на негативних переживаннях, емоціях; має труднощі в диференціації своїх емоцій під час оцінювання власного досвіду; сприймає власний емоційний стан як такий, який не піддається контролю; уникає неприємних емоцій. Молодим людям притаманне тимчасове зниження наслідків смисложиттєвих переживань через придушення, витіснення, ігнорування емоцій, що не сприяє адекватності ситуації переживання, а посилює такі переживання, провокує виникнення стресу, емоційного виснаження особистості.

Ключові слова: юнацький вік, життєва криза, смисложиттєва криза, емоційна регу-

ляція, когнітивна регуляція емоцій, емоційна дисрегуляція.

The article presents the results of a study of the psychological features of emotional regulation of experiences of meaningful life crisis in youth. The concepts of crisis, life crisis, meaningful life crisis are revealed, approaches to their study are characterized. Meaningful life crisis is defined as a non-normative crisis of personality development, which is characterized by a mismatch between the desired and possible, the lack of life prospects. Features of the meaningful life crisis of the individual are described through its experiences and consequences. It was stated that the mastery of experiences requires from the individual some emotional, cognitive and behavioral reactions, in order for the consequences of overcoming the crisis to be constructive. The results of the study of the peculiarities of emotional regulation of the experiences of the meaning of life crisis in youth are presented. It was found that young people are dominated by high rates of meaningful life crisis; participants of the experiment have difficulties in semantic regulation and in the meaning of their own life path. The satisfactory level of quality of life of the studied youth, connected with the feeling of fullness of life with meaning, low level of formation of existential directions was stated. It is established that in the cognitive regulation of emotional states preference is given to dysfunctional forms of regulation: avoidance, rumination, mentalization. Young people tend to focus on negative experiences, emotions; have difficulty in differentiating their emotions when evaluating their own experience; they perceive their own emotional state as uncontrollable; avoids, departs unpleasant emotions. Young people can temporarily reduce the effects of meaningful life experiences through suppression, displacement, ignoring emotions, which does not contribute to the adequacy of the situation of experience, but on the contrary exacerbates such experiences, provokes stress, emotional exhaustion.

Key words: youth, life crisis, meaningful life crisis, emotional regulation, cognitive regulation of emotions, emotional dysregulation.

УДК 159.922.8
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.21.40>

Шульга Г.Б.

к.пед.н.,
доцент кафедри психології
та соціальної роботи
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Бондар І.А.

бакалавр спеціальності 053
«Психологія»
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Даценко Т.С.

магістр спеціальності 053 «Психологія»
Вінницький державний
педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Вивчення смислу життя, кризи смислу, смисловтрати, смисложиттєвої кризи особистості завжди перебувало в центрі уваги науковців. Дослідники зазначають, що криза є нормальним процесом на життєвому шляху особистості, оскільки сприяє перебудові особистості, а криза смислу життя – це обов'язковий етап, без проходження якого неможливий прогресивний розвиток та досягнення особистісної зрілості. Однією з криз особистісного розвитку є смисложиттєва криза, яка належить до ненормативних криз, оскільки вважається, що її не

завжди можна передбачити, вона не має певної «прив'язаності» до віку, оскільки переживається не кожним і по-різному. Несвоєчасне або неконструктивне подолання такої кризи може стати причиною виникнення в молодій людини певних ускладнень, духовної кризи, деморалізації, привезти до зниження її життєвої активності, у крайніх випадках – девіантної поведінки. Кризові ситуації детермінують появу негативних психічних станів, емоцій, психоемоційного напруження, що однозначно травмує особистість, психологічно її виснажує, стає причиною тривоги, стресу, дезадаптації

та дезорганізації її поведінки. Ефективність подолання подібних ситуацій, на нашу думку, залежить не тільки від здатності особистості долати протиріччя, але й від уміння конструктивно «переробляти» емоції, які неодмінно виникають у процесі переживання особистісної кризи. Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо розробленими є питання закономірностей переживання особистісної смисложиттєвої кризи та ролі емоційної регуляції в опануванні складних критичних ситуацій в період юності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема кризи, життєвої кризи, психологічної кризи, смисложиттєвої кризи особистості нині є досить актуальною як у вітчизняній, так і у зарубіжній психологічній науці. Аналізом психологічної сутності, змісту, проявів, детермінант, різновидів криз, особливостей сприймання, переживання та подолання їх особистістю займалися Є. Варбан, О. Гринів, Ф. Василюк, М. Комісарик, Т. Титаренко, Г. Чуйко, В. Франкл, І. Ялом. Психологічні особливості смисложиттєвих переживань, смисложиттєвої кризи особистості, зокрема юнацького віку, вивчали І. Галян, О. Галян, К. Карпінський, Т. Сватенко, Р. Чіп.

Традиційно у психологічних дослідженнях емоційна саморегуляція розглядається як багаторівневий феномен. Особливості емоційної регуляції, стратегій емоційної саморегуляції, гендерні особливості емоційної регуляції юнацького віку вивчали Н. Власова, І. Кочергіна, О. Кузнецов, Л. Коломієць, Г. Шульга. Проте очевидно є необхідність дослідження й з'ясування ролі емоційної регуляції у переживанні смисложиттєвої кризи в період юності.

Постановка завдання. Метою статті є визначення особливостей емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати теоретичного аналізу психологічних криз показали, що роль смисложиттєвої кризи у формуванні особистості нині є актуальною для сучасної психологічної науки. Означена проблема переважно вивчається у віковому аспекті та тісно пов'язана з віковою періодизацією. У теорії криз під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію [1, с. 123].

На думку дослідників, найбільше й найглибше специфіка усвідомлення свого життєвого шляху та сенсу життя відображається у життєвих кризах. Г. Чуйко, М. Комісарик зазначають, що життєва криза – це глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, пов'язаного з необхідністю переоцінки колишніх життєвих цінностей і сенсу, зміною самоприйняття

та знаходження прийнятного виходу із ситуації [10, с. 52]. Як тривалий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, основних цілей та шляхів досягнення визначає життєву кризу Т. Титаренко [8]. Дослідниця виділила її деякі загальні характеристики, такі як супровід сильними емоційними переживаннями; зачіпання життєво значущих цінностей, потреб; порушення звичного ходу життя та дезорганізація діяльності; спонукання до необхідності переосмислення особистістю свого життя.

Вчені пропонують усі кризові періоди життя людини поділяти на нормативні й ненормативні. Джерелом виникнення нормативних криз є закономірності розвитку особистості, а ненормативних – неочікувані зміни ситуації. Однією з ненормативних криз розвитку особистості є смисложиттєва криза. Її ще називають екзистенційною кризою, кризою сенсу чи кризою безглуздості (І. Ялом), переживанням екзистенційного вакууму (В. Франкл), «малою смертю» (С. Мадді). Також поняття «смисложиттєва криза» вживається як синонімом термінів «ноогенний невроз», «метапато­логія», «екзистенційний невроз», «фрустрація потреби в сенсі життя» [4, с. 4].

К. Карпінський аналізує смисложиттєву кризу у таких двох аспектах, як загальнопсихологічний та віковий. Це дало підстави для виокремлення двох підходів, а саме персонологічного та вікового. У контексті персонологічного підходу смисложиттєва криза – це системна криза особистісного буття, яка виникає внаслідок несформованості або неузгодженості сенсу життя з об'єктивними умовами та індивідуальними можливостями його реалізації, що має ненормативний характер, дезорганізовує нормальну життєдіяльність особистості. Відповідно до вікового підходу, вона являє собою нормативну кризу психічного розвитку особистості у період дорослішання, вона є неминучою і необхідною для досягнення більш високого рівня особистісної зрілості. Вона настає в разі переосмислення особистістю провідних життєвих цінностей, які були важливі в минулому, але є безперспективними для її майбутнього [4]. Г. Чуйко, М. Комісарик зазначають, що смисложиттєва криза не може бути нормативною, оскільки є люди, яких не турбують питання сенсу життя, у більшості воно взагалі не виникає протягом усього життєвого шляху [10, с. 47]. Г. Чуйко смисложиттєву кризу пов'язує зі втратою того, що складає фундамент буття людини, з виникненням конфлікту між бажаним і можливим, іншими словами, особистість не уявляє, як досягнути бажаного [9, с. 422].

Отже, будемо дотримуватися думки про те, що смисложиттєва криза – це ненормативна криза розвитку особистості, вона характери-

зується неузгодженістю між бажаним і можливим, відсутністю життєвих перспектив.

Під час дослідження проблеми переживання смисложиттєвої кризи прийнято виокремлювати два виходи з кризи, а саме деструктивний і конструктивний. Конструктивний передбачає зміну ставлення до життя, трансформацію смислової сфери особистості та її переорієнтацію на нові життєві цілі. Натомість деструктивний варіант буде джерелом деформації та дезадаптації індивіда. Ми погоджуємося з Г. Чуйко в тому, що позитивними для особистості можуть бути тільки наслідки, а не сама криза. У процесі переживання смисложиттєвої кризи людина не може бути впевнена в її наслідках чи передбачити їх, що, очевидно, збільшує силу негативних переживань. Таким чином, опанування переживаннями вимагає від особистості деяких емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, щоб наслідки виходу з кризи мали конструктивний характер.

Аналіз наукових джерел дає змогу говорити, що позитивні емоції ефективніші у подоланні кризових ситуацій, вони сприяють розширенню репертуару можливих способів подолання криз. Отже, здатність особистості когнітивно оцінити свій емоційний стан, когнітивно управляти емоційно-значущою інформацією буде сприяти ідентифікації власних емоцій, сприйняттю події як виклику для подолання, а не як загрози, впевненості у здатності справлятися з кризовою ситуацією [12; 13]. Ми припускаємо, що емоційна регуляція критичної ситуації може бути важливим аспектом процесу конструктивного подолання смисложиттєвої кризи. У нашому дослідженні емоційну регуляцію особистості розуміємо як процес, спрямований на управління своїми емоційними станами та їх стримування. Цей процес характеризується рівнем розвитку когнітивних компонентів емоційної регуляції, особливостями контролю над емоціями, інтенсивністю й частотою використання певних стилів захисту від афективних ситуацій та рівнем особистісної саморегуляції [5, с. 67]. Особливо важливим є оволодіння здатністю до емоційної саморегуляції у процесі переживання смисложиттєвої кризи в період юності, коли відбувається особистісне та професійне самовизначення особистості.

У ході проведеного теоретичного аналізу нами було встановлено, що не всі молоді люди переживають смисложиттєву кризу, а глибина переживань може бути різною. Важливим показником смисложиттєвої кризи є смислова, екзистенційна наповненість якості життя особистості. Здатність особистості контролювати свій емоційний стан буде сприяти не тільки ідентифікації власних емоцій, але й впевненості у можливості конструктивно подолати кризову ситуацію. Враховуючи все

вищезазначене, для емпіричного дослідження ми підібрали такі психодіагностичні методики: «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (К. Карпінський) [3]; «Шкала екзистенції» (А. Ленгле, К. Орглер) [6]; «Опитувальник емоційної дисрегуляції» (Н. Польська, А. Разваляева) [7]. Отримані результати оброблялися за допомогою статистичної програми SPSS 17.

В емпіричному дослідженні особливостей емоційної саморегуляції у переживанні смисложиттєвої кризи в період юності взяли участь 30 учнів загальноосвітніх шкіл м. Вінниці та 30 студентів, які навчаються на першому курсі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

На першому етапі дослідження нами було з'ясовано рівень смисложиттєвої кризи учнів та старшокласників. Так, аналізуючи отримані емпіричні результати за опитувальником смисложиттєвої кризи К. Карпінського, ми встановили, що у 50% учнів та 23,3% студентів домінують високі показники смисложиттєвої кризи. Результати дослідження наведені в табл. 1.

Таблиця 1
**Результати дослідження
смисложиттєвої кризи учнів та студентів**

Ступінь вираження показника	Рівень, %		
	низький	середній	високий
Учні	6,7	43,3	50
Студенти	16,7	60	23,3

Такі результати свідчать про низький рівень осмисленості життя, тобто молоді люди сприймають своє життя як непослідовне, нецікаве, безцільне, нудне, не замислюються про сенс власного життя, прагнуть уникати таких думок, мають труднощі з диференціацією головного та другорядного у житті, не мають внутрішніх критеріїв для прийняття життєво важливих рішень, схильні покладатися на зовнішні обставини, а не на власні зусилля, мають нестійкі уявлення про найважливіші життєві цінності, здатні до радикальної переоцінки цінностей. Слід зазначити, що найбільше таких респондентів серед учнів старших класів, вони мають більше труднощів у смисловій регуляції і смислотворенні життєвого шляху.

Обробка емпіричних даних за методикою «Шкала екзистенції» А. Ленгле, К. Орглер показала, що у молоді переважають нижче середнього та низькі показники екзистенційної наповненості, що свідчить про задовільний рівень якості життя досліджуваної молоді, пов'язаного з відчуттям наповненості життя певним сенсом. Результати дослідження наведені в табл. 2.

Аналіз емпіричних даних показав, що існують значущі відмінності показників екзистенції між

Таблиця 2

Відмінності середніх показників екзистенції в учнів та студентів

Показники	Середні значення	Учні	Студенти	t-критерій Стьюдента
Самодистанціювання	35,5	24,3	27,3	2,1
Самотрансценденція	73	55,7	62,3	3
Свобода	49	35,8	40,7	2,8
Відповідальність	57,5	41,5	44,6	1,4
Персональність	109	78,4	90,2	3,9
Екзистенція	107	76,3	85,1	2,8
Наповненість	216	154,5	174,3	3,7

учнями та студентами (окрім параметра «відповідальність»). Спільною для учнів і студентів є занепокоєність власне життям та життєвими цінностями. Автори методики зазначають, що відповідальність без свободи є зобов'язанням, виконанням повинності [6]. Студенти володіють дещо кращою здатністю дистанціюватися від афективних проявів, бажань, але для всіх учасників дослідження характерні необ'єктивність та звуженість самоприйняття ($t=2,8$; $t=3$) Ми погоджуємося з І. Галян у тому, що основними причинами такого рівня як в учнів, так і в студентів є особистісна незрілість, вплив ситуативних навантажень та особистісні проблеми [2, с. 44]. На нашу думку, це може бути також зумовлено реаліями сьогодення, зокрема специфічними умовами життєдіяльності, пов'язаними з пандемією COVID-19, дистанційним навчанням. Низькі значення параметра «свобода» свідчать про невпевненість, нерішучість у прийнятті рішень, страх перед непередбачуваними наслідками більше в учнів, ніж у студентів ($t=2,8$). За параметром «персональність» учні старших класів гірше здатні розуміти себе ($t=3,9$). Студенти на задовільному рівні приймають важливі життєві рішення, натомість учні більш невпевнені та бездіяльні ($t=2,8$). Низькі показники параметра «наповненість» свідчать про більшу зацикленість, нерішучість учнів, відсутність у них відповідальності за включення в життя. Студенти краще здатні зіставляти зовнішні вимоги зі власними цінностями ($t=3,8$). Такі результати за шкалами екзистенції свідчать про нижче середнього та низький рівні сформованості екзистенційних спрямувань, тобто молоді люди відчувають значні труднощі у прийнятті власних рішень, оскільки мають низький рівень внутрішньої свободи.

Визначаючи рівень контролю за емоціями молоді за опитувальником емоційної дисрегуляції Н. Польської, А. Разваляєвої, ми виявили такі результати (табл. 3).

Встановлено, що існують значущі відмінності показників емоційної дисрегуляції між учнями та студентами за параметром «румінація» ($t=2,8$). Учні більш схильні до фокусу-

Таблиця 3

Відмінності середніх показників емоційної дисрегуляції в учнів та студентів

Показники	Учні	Студенти	t-критерій Стьюдента
Румінація	20,1	17,3	2,8
Уникнення	13	11,5	1,6
Труднощі менталізації	22,4	21	1,1

вання уваги на негативних переживаннях ситуації з одночасним ігноруванням інших її сторін, стереотипного повертання до таких переживань, фіксації на негативних емоціях, витіснення всіх інших видів психічної активності. За іншими показниками як учні, так і студенти демонструють тенденцію до застосування дисфункційних форм емоційної регуляції, таких як ухилення від небезпечних емоцій; труднощі диференціації своїх емоцій під час оцінювання власного досвіду; сприйняття емоційних станів як таких, що не піддаються контролю; уникнення неприємних емоцій. Отже, для досліджуваних прийнятне тимчасове зниження наслідків переживань через придушення, витіснення, ігнорування емоцій. Хочемо зауважити, що така оцінка сигналів ззовні не сприяє адекватності ситуації переживання, а провокує виникнення стресу, емоційного виснаження особистості.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, смисложиттєва криза – це неузгодженість між бажаним і можливим, відсутність життєвих перспектив. Здатність особистості регулювати свій емоційний стан сприяє ідентифікації власних емоцій, впевненості у конструктивному подоланні смисложиттєвої кризової ситуації. Виявлено, що більшість досліджуваних переживає смисложиттєву кризу, має низький рівень екзистенційних спрямувань, використовує деструктивні стратегії емоційної регуляції.

Перспективним видається дослідження впливу індивідуально-типологічних чинників на рівень переживання смисложиттєвої кризи та здатність особистості регулювати свій стан.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепція та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 120–133.
2. Галян І., Галян О. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2018 № 8. С. 38–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2018_8_5.
3. Карпинский К. Опросник смысложизненного кризиса : монография. Гродно : ГрГУ, 2008. 108 с.
4. Карпинский К. Смысложизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности : автореф. дисс. ... докт. психол. наук. Москва, 2017. 58 с.
5. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. 2020. Вип. 18. Т. 2. URL: <http://habitus.od.ua/18-2020-2>.
6. Кривцова С. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнге и К. Оргер. *Экзистенциальный анализ*. 2009. № 1. С. 141–180.
7. Польская Н., Развальяева А. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции. *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 4. С. 71–93.
8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.
9. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 405–428.
10. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 (21). С. 41–55.
11. Шульга Г. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2019. Вип. 60. С. 178–182. URL: <https://vspu.net/nzped/index.php/nzped/issue/view/185/nzped-60-2019>.
12. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 2003. V. 85 (2). P. 348–362.
13. Gloria C.T., Steinhardt M.A. Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*. 2016. Vol. 32. P. 145–156.