

4. Іванніков В. А. Психологічні механізми вольової регуляції. М., 1998. 278 с.

5. Леонгард К. Акцентуйовані особистості. Пер. з нім. Ростов н/Д: Фенікс, 1997. 544 с.

6. Палагіна М.М. Психологія розвитку та вікова психологія: навчальний посібник для вузів: М.: Московський психолого-соціальний інститут, 2005. - 288 с.

**УДК 159.922.8**

**Боднар І.А., Даценко Т.С.**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ КРИЗИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

*Представлені результати дослідження особливостей регуляції переживання смисложиттєвої кризи в юнацькому віці. Визначено, що емоційна регуляція може бути важливим аспектом в опануванні смисложиттєвої кризи в юнацькому віці. Аналіз стратегій емоційної регуляції у групах юнаків з різним рівнем переживання смисложиттєвої кризи, показав наявність статистично значущих відмінностей між групами: юнаки з низьким рівнем переживання смисложиттєвої кризи частіше використовує ефективні стратегії когнітивної регуляції емоцій, на відміну від юнаків з високим рівнем переживання смисложиттєвої кризи.*

*The results of the research of specificity of regulation of experience of life purpose crisis at adolescence are exposed. It is determined that emotional regulation can be an important aspect in*

*acquiring the life purpose crisis at the adolescent age. The analysis of emotional regulation strategies in groups of young men with different levels of experience of the life purpose crisis has shown statistically significant differences between groups: young men with a low level of experience of the life purpose crisis more often use effective strategies of cognitive regulation of emotions, in contrast to young men with a high level of experience of the life purpose crisis.*

Вивчення смислу життя, кризи смислу, смисловтрати, смисложиттєвої кризи особистості завжди було в центрі уваги науковців. 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. Цілеспрямований розгляд смисложиттєвої кризи в контексті вікових завдань юнацького віку є актуальним аспектом наукових досліджень. Саме в цьому віці фіксується найнижча задоволеність смислом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживання стану невизначеності [3, с. 225]. Молода людина знаходиться у пошуку себе, хоче зрозуміти своє призначення, у неї формується цілісна картина світу і себе в ньому, відбувається професійне й особистісне самовизначення, змінюється життєва перспектива.

Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволяє зробити висновок про те, що смисложиттєва криза – це ненормативна криза розвитку особистості, вона характеризується неузгодженістю між бажаним і можливим, відсутністю життєвих перспектив [1]. Міра переживання особистістю смисложиттєвої кризи в юнацькому віці характеризується: рівнем задоволення власним життям,

наявністю власного життєвого сенсу; екзистенційною сповненістю якості життя; актуальними індивідуальними цінностями особистості; ставленням особистості до минулого, теперішнього й майбутнього; рівнем ефективності та адаптивності у подоланні критичної ситуації.

У процесі переживання смисложиттєвої кризи, молода людина не може бути впевнена в її наслідках чи передбачити їх, що очевидно збільшує силу негативних переживань. Для конструктивного подолання такого стану особистість повинна вміти регулювати власний емоційний стан. Емоційна регуляція особистості – це процес спрямований на управління і стримування своїх емоційних станів. Цей процес характеризується рівнем розвитку когнітивних компонентів емоційної регуляції, особливостями контролю над емоціями, інтенсивністю і частотою використання певних стилів захисту від афективних ситуацій та рівнем особистісної саморегуляції [2, с. 67].

Метою дослідження є визначення психологічні особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в юнацькому віці. Для реалізації поставленої мети ми провели дослідження, в яке залучили 90 осіб у віці 17-22 років (30 учнів 11 класів, 60 студентів ЗВО м. Вінниці). Діагностика смисложиттєвих переживань здійснювалася за допомогою методик «Опитувальник смисложиттєвої кризи» К. Карпінського; «Тест смисложиттєві орієнтації» Д. Леонтєва; Must-test П. Іванова, О. Колобова; «Шкала екзистенції» А. Ланге, К. Оргер; тест життєстійкості С. Маді; опитувальник часової перспективи Зімбардо. Для характеристики стратегій емоційної регуляції молоді були використані опитувальники регуляції емоцій Дж. Гроса; емоційної дисрегуляції Н. Польської, А. Разваляєва; когнітивної регуляції Н. Гарнефски, В. Крайга. Результати дослідження були опрацьовані в програмі Statistica 17.0. з

використанням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок і кореляційного аналізу Пірсона.

Усі досліджувані були розділені на три групи: з низьким, середнім та високим рівнями переживання смисложиттєвої кризи. У першу групу увійшло 23 досліджуваних (25,5%), у другу – 24 досліджуваних (26,7%), а в третю – 43 досліджуваних (47,8%). Домінування високих показників переживання смисложиттєвої кризи свідчить, що більшість юнаків сприймає власне життя як непослідовне, нецікаве, безцільне, нудне. Така молодь може взагалі не задумуватися про сенс життя, або прагне уникати подібних думок, має труднощі з диференціацією головного та другорядного у житті, не має внутрішніх критеріїв для прийняття життєво важливих рішень, схильна покладатися на зовнішні обставини, ніж на власті зусилля; має нестійкі уявлення про найважливіші життєві цінності, здатна до їх радикальної переоцінки, має труднощі у смислотворенні життєвого шляху. Водночас низькі показники по досліджуваному параметру не інтерпретуються як показник високого рівня усвідомленості життя.

Аналіз особливостей смисложиттєвої кризи у групах досліджуваних з різним рівнем переживання показав статистично значущі відмінності. Юнаки з високим рівнем переживання смисложиттєвої кризи нерішучі, невпевнені у прийнятті рішень, зациклені на собі, емоційно вразливі, бездіяльні, для них важко прийняти життєве рішення і втілити його у життя, у складній життєвій ситуації потребують підтримки, допомоги, поради, захисту, орієнтовані на позитивні сентиментальні спогади минулого, на позитивний минулий досвід, переконані, що майбутнє зумовлене, його неможливо контролювати, все залежить від долі, «щасливого випадку». Прагнуть до самореалізації, саморозвитку, матеріального благополуччя. У несприятливих життєвих ситуаціях застрягають на афективно забарвлених переживаннях, занурюються у проблему, перебільшують її

розміри та наслідки. У юнаків з низьким рівнем переживання смисложиттєвої кризи більш осмислене й змістовно наповнене життя, вони також прагнуть до самореалізації, саморозвитку, здатні нівелювати внутрішню напругу в стресових ситуаціях за рахунок сприйняття її як менш значущої, спроможні ставити цілі, прагнуть їх досягати, від майбутнього чекають тільки позитивних переживань, у несприятливій життєвій ситуації частіше використовують ефективні стратегії регуляції, пов'язані з відволіканням на більш приємні події, пошуком позитивного в тому, що трапалося.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично-значущих зв'язків між показниками смисложиттєвої кризи і стратегіями емоційної регуляції. Встановлено наявність зв'язку між смисложиттєвою кризою і неефективними стратегіями емоційної регуляції самозвинувачення, катастрофізація. Чим частіше особистість звинувачує себе, перебільшує розміри негативних подій та наслідків, тим складніше їй отримувати задоволення від життя, усвідомлювати сенс життя, диференціювати головне та другорядне в житті, приймати життєво важливі рішення. Отже, чим вищий рівень переживання смисложиттєвої кризи, тим частіше юнаки у несприятливих життєвих ситуаціях вдаються до неефективних стратегій емоційної регуляції.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що емоційна регуляція може бути важливим аспектом в опануванні смисложиттєвої кризи в юнацькому віці.

### Література

1. Карпинский К.В. Опросник смысложизненного кризиса: монография. Гродно: ГрГУ, 2008. 108 с.
2. Коломієць Л.І., Шульга Г.Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. Габітус:

науковий журнал з соціології та психології. Випуск 18. Том 2. 2020. Режим доступу: <http://habitus.od.ua/18-20202>.

3. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Київ: Главник, 2007. 144 с.

**УДК 159.94/.942.5/.922.8**

**Волошок О. В., Прус С. Р.**  
*Львівський національний університет  
імені Івана Франка*

## **ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

*У роботі висвітлено особливості поведінки осіб юнацького віку у стресовій ситуації. У теоретичній частині подано аналіз поглядів вітчизняних та зарубіжних вчених різних психологічних підходів щодо наступних понять: «стрес», «копінг-стратегії», «копінг-ресурси», «копінг-поведінка». Описано структурні компоненти копінг-поведінки, висвітлено перелік основних копінг-ресурсів особистості, подано класифікацію та опис базових копінг-стратегій, а також чинників, що впливають на їх формування, зокрема віку людини, типу особистості, специфіки стресової ситуації та соціокультурних чинників. В експериментальному дослідженні, проведеному на вибірці з 26 осіб юнацького віку, було виявлено, що медіатором формування патернів опанувальної поведінки в стресовій ситуації є саме копінг-стратегія. Найпоширенішою серед досліджуваних виявилася стратегія, орієнтована на вирішення проблемного завдання.*

*The work highlights the peculiarities of the behavior of adolescents in a stressful situation. The theoretical section reveals*