

ОСОБЛИВОСТІ СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

PECULIARITIES OF STRATEGIES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF YOUNG PEOPLE

У статті розкрито психологічні особливості емоційної регуляції та стратегій емоційної регуляції в юнацькому віці, визначено значущість умінь щодо стабілізації, розуміння та приймання власних емоцій для психічного здоров'я особистості. Визначено важливість дослідження емоційної регуляції в юнацькому віці. Стратегії емоційної регуляції охарактеризовано як уміння управляти власними емоційними станами та стримувати їх. Особливості стратегій емоційної регуляції особистості описано через рівень розвитку когнітивних компонентів регуляції особистості, частоту використання продуктивних/непродуктивних стратегій, міру вираження дисфункціональних форм емоційної регуляції, особливості стилів реагування особистості на емоціогенну ситуацію. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей стратегій емоційної регуляції молоді. Виявлено, що для регуляції емоційних станів молоді люди використовують когнітивні стратегії регуляції емоцій, продуктивні когнітивні стратегії регуляції афективних переживань. Констатовано тенденцію щодо подавлення власних емоцій, низький рівень контролю над емоціями в юнацькому віці та тенденцію до використання неконструктивних копінг-стратегій задля тимчасового зниження наслідків негативних ситуацій через ігнорування, ухилення, подавлення емоцій та уникнення проблем. Охарактеризовано виділені емпіричні тенденції, представлені результати кореляційного аналізу доводять, що конструктивна переоцінка негативних подій можлива в процесі переосмислення ставлення до ситуації, зниження значення афективних подій, знецінення негативних емоцій та фокусування на майбутніх діях. Часте використання стратегії подавлення експресії провокує дисфункційні форми емоційної регуляції особистості, що може призводити до виникнення та посилення стресу, емоційного виснаження особистості.

Ключові слова: юнацький вік, емоційна регуляція, стратегії емоційної регуляції, ког-

нітивна оцінка, моделі емоційної регуляції, стратегії когнітивної регуляції емоцій.

The article reveals the psychological features of emotional regulation and strategies of emotional regulation in adolescence, determines the importance of skills to stabilize, understand and accept their own emotions for the mental health of the individual. The importance of the study of emotional regulation in adolescence is determined. Strategies of emotional regulation are characterized as the ability to manage and control their own emotional states. Peculiarities of strategies of emotional regulation of personality are described through the level of development of cognitive components of personality regulation, frequency of use of productive/unproductive strategies, degree of expression of dysfunctional forms of emotional regulation, features of personality response styles to emotional situation. The results of an empirical study of the features of strategies of emotional regulation of youth are presented. It was found that young people use cognitive strategies of emotion regulation, productive cognitive strategies for the regulation of affective experiences to regulate emotional states. There is a tendency to suppress one's emotions, a low level of control over emotions in adolescence and a tendency to use unconstructive coping strategies to temporarily reduce the consequences of negative situations by ignoring, avoiding, suppressing emotions and avoiding problems. The selected empirical tendencies are characterized; the presented results of correlation analysis prove that a constructive reassessment of negative events is possible in the process of rethinking the attitude to the situation, reducing the importance of affective events, devaluing negative emotions and focusing on future actions. Frequent use of the strategy of "suppression of expression" provokes dysfunctional forms of emotional regulation of personality, which can lead to the emergence and intensification of stress, emotional exhaustion of the individual.

Key words: adolescence, emotional regulation, strategies of emotional regulation, cognitive assessment, models of emotional regulation, strategies of cognitive regulation of emotions.

УДК 159.922.8
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.2.12>

Коломієць Л.І.

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

Шульга Г.Б.

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

Постановка проблеми. Сучасне суспільство можна охарактеризувати як динамічне, нестабільне, стресогенне, тому можна констатувати, що сьогодення продукує значні психологічні навантаження, які сприймаються особистістю по-різному. Переживання стресорів, особливо молодими людьми, супроводжуються не тільки різними за інтенсивністю та тривалістю негативними емоційними переживаннями, але й кумуляцією психоемоційного напруження, психічною дезадаптацією,

дезорганізацією власної поведінки, погіршенням психологічного та фізичного здоров'я, появою різних психосоматичних розладів та порушень. Невміння молоддю психологічно переробляти емоції може провокувати виникнення соціально-психологічних деформацій, дезадаптації або інших деструктивних проявів, зокрема закріплення таких якостей, як дратівливість, песимізм, тривожність. Означені особистісні якості мають негативний вплив на становлення та розвиток суб'єкта, оскільки будуть

заважати в налагодженні ефективної міжособистісної взаємодії, сприятимуть формуванню пасивної життєвої позиції, інфантилізму. Саме тому в цьому контексті є актуальним вивчення особливостей стратегій емоційної саморегуляції особистості в юнацькому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології питання емоційної регуляції викликають стійкий інтерес у зарубіжних та вітчизняних науковців. У психологічних дослідженнях емоційна саморегуляція розглядається як багаторівневий феномен і трактується як здатність особистості використовувати соціально прийнятні способи вираження емоцій; трансформувати деструктивні емоції в конструктивні; усвідомлювати, розуміти та приймати свої емоції; оптимізувати й контролювати емоції; стабілізувати емоції відповідно до певної життєвої ситуації. Аналізом сутності, змісту, механізмів розвитку саморегуляції емоцій займалися Л. Бекіньова, М. Гринців, Дж. Гросс, К. Ізард, С. Максименко, М. Падун, М. Півень, В. Писаренко, І. Цілінко та інші вчені. Проблеми емоційної саморегуляції особистості, зокрема юнацького віку, вивчали Н. Власова, І. Кочергіна, О. Кузнецов, О. Малхазов, К. Фоменко та інші науковці.

Незважаючи на наявність наукових публікацій з окремих аспектів окресленої проблеми, очевидно є необхідність визначення ефективних прийомів регуляції власного емоційного стану особами юнацького віку, що дасть змогу конструктивно усувати дисбаланс між вимогами оточення та особистісною здатністю до подолання афективних ситуацій, тому є потреба в дослідженні та з'ясуванні психологічних характеристик стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку.

Постановка завдання. Метою статті є визначення особливостей стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз проблеми дав змогу з'ясувати, що регуляція емоцій здійснюється через процес розгортання регуляторних зусиль у часі та залежить від індивідуальних властивостей особистості, які використовуються для оптимізації власних емоційних станів [9]. Упродовж життя кожна людина зіштовхується з різноманітними ситуаціями, які мають різний рівень емоційності, тому вимагають неоднакових способів регуляції емоцій. Нині однією з авторитетних моделей регуляції емоцій є процесуальна модель. Її автор J. Gross відзначає, що у повсякденних ситуаціях суб'єктом найчастіше використовуються дві стратегії, такі як когнітивна переоцінка й пригнічення експресії. Когнітивна переоцінка вимагає від особистості змінити ставлення до ситуації, що сприяє переструктуруванню емоційної відповіді, а пригнічення експресії – це

така форма поведінки, яка спрямована на зниження емоційної експресії [3, с. 142].

Заслужують на увагу дослідження регуляції емоцій N. Garnefski, V. Kraaij, P. Spinhoven, наслідком чого стала поява моделі когнітивної регуляції емоцій [8]. Ученими зазначається, що когнітивно-емоційна регуляція (когнітивна регуляція емоцій, когнітивний копінг) є важливим аспектом процесу емоційної регуляції загалом і має на меті когнітивне управління особистістю емоційно-значущою інформацією. Це дало змогу авторам виділити дев'ять когнітивних стратегій, які є відображенням сукупності когніцій, спрямованих на управління власними емоціями та їх стримування [8].

Як модель емоційної регуляції розглядає емоційні схеми й R. Leahy. Емоційні схеми – це набір імпліцитних інтерпретацій, стратегій, які пов'язані з емоціями особистості та інших людей [10, с. 83]. У рамках цієї моделі здійснюється фокусування на когнітивних аспектах емоційної регуляції. Свідченням порушення емоційної регуляції, надумку автора, є надмірна емоційна нестійкість, ригідність особистості.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговують дослідження, присвячені визначенню особливостей емоційної регуляції в юнацькому віці. Зокрема, Н. Польська, А. Разваляєва констатували, що для означеного періоду розвитку особистості характерними є труднощі менталізації, румінації, тому в молоді емоції нестабільні, інтенсивні, нерідко негативної модальності з високим ступенем генералізації [4, с. 80–81]. Дослідниками вивчався також вплив негативної емоційної модальності ситуацій навчальної діяльності на особистість. За даними М. Кузнецова наслідками такого впливу є виникнення у студентів тривоги, стресу, вигорання, втоми, емоційної установки щодо готовності до переживання певних емоцій в тих або інших ситуаціях навчальної діяльності [2].

У нашому дослідженні стратегію емоційної саморегуляції осіб юнацького віку 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.

Розглянувши поняття емоційної регуляції та стратегій емоційної регуляції, перейдемо до аналізу психологічних особливостей емоційної регуляції в юнацькому віці на рівні емпіричних показників. Для вирішення поставленої мети були використані такі методики, як опитувальник регуляції емоцій ERQ (Дж. Гросс, адаптація А. Панкратової, Д. Корнієнко) [3]; опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій»

(Н. Гарнефські, В. Крайг, адаптація О. Рассказової) [5]; опитувальник емоційної дисрегуляції (Н. Польська, А. Развальяєва) [4]; опитувальник опанування стресу COPE Inventory (К. Карвер та інші науковці, адаптація П. Іванова, Н. Гараняна) [1]. Отримані результати оброблялися за допомогою статистичної програми SPSS 17. Вибірку склали 107 студентів закладів вищої освіти віком 18–21 років.

Обробка отриманих емпіричних даних за методикою ERQ показала, що загалом за шкалою «Когнітивна переоцінка» у 54,2% студентів високий рівень досліджуваної ознаки, а у 43,9% – середній, тобто більшість студентів під час управління емоціями здатна змінювати ставлення до ситуації, в якій перебуває. Регулярне використання переоцінки пов'язане з частішим переживанням позитивних емоцій, з психологічним благополуччям [3]. Низький рівень виявлений у 1,9% діагностованих осіб, які не використовують стратегію когнітивної переоцінки. Аналіз емпіричних даних вибірки за шкалою «Пригнічення експресії» продемонстрував у досліджуваних переважання середнього показника (54,2%), що є оптимальним, оскільки свідчить про помірне стримування зовнішніх проявів емоційної відповіді. Натомість високий рівень констатований у 38,3% досліджуваних, що вказує на тенденцію пригнічення емоції, що водночас не знижує інтенсивності їх переживань, тобто пригнічення емоційних реакцій на різні події змушує юнаків і дівчат до постійного емоційного контролю як позитивних, так і негативних емоцій, до маскування свого істинного емоційного стану, як наслідок, вони стають більш відстороненими, у них знижується здатність встановлювати емоційно близькі стосунки з оточенням. Такі результати свідчать про недостатню ефективність емоційної регуляції, тобто особи юнацького віку неповною мірою здатні впоратися зі своїми емоціями.

В емпіричному дослідженні використано методику «Когнітивна регуляція емоцій»

(Н. Гарнефські, В. Крайг), яка дала можливість проаналізувати та оцінити частоту використання кожної з дев'яти стратегій долаття труднощів особами юнацького віку. Отримані за всіма шкалами методики результати засвідчили переважаче використання особами юнацького віку продуктивних когнітивних стратегій регуляції афективних переживань (табл. 1).

Якісний аналіз отриманих показників засвідчив часте звертання молоді до когнітивних стратегій «позитивна переоцінка» (здатність знайти позитивний сенс у негативних подіях та використовувати його для набуття нового корисного досвіду); «фокусування на плануванні» (роздуми про те, які наступні кроки краще зробити, щоб впоратися з негативною подією); «позитивне перефокусування» (здатність відволікатися від тривожних роздумів про актуальні події сьогодення на більш приємні та радісні події); «розгляд у перспективі» (здатність до зниження значення події за рахунок її порівняння з іншими більш складними ситуаціями). Означені стратегії позитивно взаємопов'язані з оптимізмом та почуттям власної гідності й мають негативний кореляційний зв'язок з тривожністю [7]. Фокус на плануванні та позитивній переоцінці вважаються вченими конструктивними стратегіями поведінки для вирішення проблем, натомість стратегія позитивного перефокусування є ефективною тільки у короткостроковому плані, оскільки зміна думок на більш позитивні не буде сприяти вирішенню афективної ситуації.

Використання деструктивних стратегій особами юнацького віку відзначено на середньому рівні, окрім когнітивної стратегії «румінація», яка засвідчує занурення юнацтва в роздуми про почуття й думки, які були викликані негативною ситуацією. Цей процес вважається неконструктивним, оскільки спрямовує особистість на негативні емоції, які породжують нові негативні переживання та заважають ефективно діяти в афективній ситуації. Якісний ана-

Таблиця 1

Відсоткове зіставлення когнітивних стратегій осіб юнацького віку

Шкали	Частота використання стратегій долаття труднощів, %		
	низька	середня	висока
Самозвинувачення	18,7	67,3	14
Прийняття	8	66	26
Румінація	10,3	65,4	24,3
Позитивне перефокусування	5,7	67,3	27
Фокусування на плануванні	14	45,3	40,7
Позитивна переоцінка	10,3	57	32,7
Розгляд у перспективі	16	60	24
Катастрофізація	12,5	75,5	12
Звинувачення інших	21,5	54,2	24,3

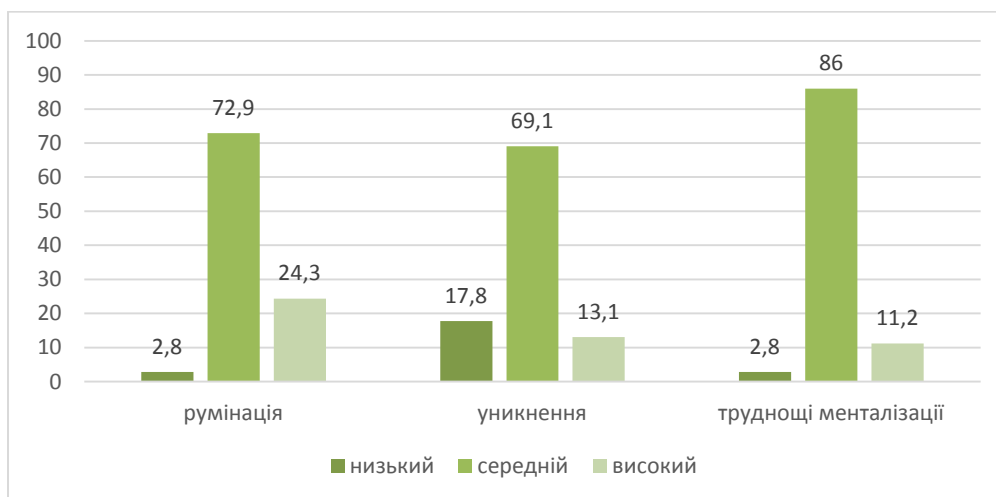


Рис. 1. Рівні прояву емоційної дисрегуляції (%) особами юнацького віку

ліз емпіричних даних засвідчив також середній рівень частоти застосування молоддю стратегій «прийняття» (мисленнєве прийняття та примирення з тим, що трапилось); «звинувачення інших» (перекладання провини та відповідальності за наслідки на когось іншого); «самозвинувачення» (звернення до думок про те, що провиня за те, що трапилось, лежить безпосередньо на суб'єкті) та «катастрофізація» (схильність сприймати та оцінювати події як жахливі та нестерпні). Отже, результати проведеного аналізу свідчать про використання у повсякденному житті особами юнацького віку як конструктивних стратегій регуляції афективних переживань, так і деструктивних.

Варті уваги емпіричні результати, які відображають рівень контролю за емоціями осіб юнацького віку. Задля цього був використаний опитувальник емоційної дисрегуляції (Н. Польська, А. Разваляєва). Аналіз результатів виявив домінування низького рівня системи контролю над емоціями юнаків і дівчат. Про це свідчить значний відсоток досліджуваних із середнім та високим рівнем дисфункціональних форм емоційної регуляції (рис. 1).

Переважаючі показники за шкалою «румінація» (високий рівень у 24,3% та середній у 72,9% досліджуваних) свідчать про ригідність емоційних реакцій у молоді, тенденцію до зациклення на афективно забарвлених переживаннях, стереотипне повернення до них, фіксацію на негативних емоціях. Труднощі менталізації притаманні 11,2% особам юнацького віку на високому та 86% на середньому рівні. Згідно з підходами авторів методики, у молодих людей виникають труднощі з диференціацією власних і чужих емоцій, які релевантні оцінюванню власного досвіду й поведінки інших людей. Через це у них виникає відчуття нездатності контролювати власні емоції. Потреба в набутті емоційного досвіду

в юнаків і дівчат також розвинута слабо. Такі молоді люди прагнуть уникати конфронтації або стресу, які вже гіпотетично сприймаються як небезпечні та негативні. Тільки 17,8% досліджуваних можуть адекватно переосмислити та інтеріоризувати емоційний досвід без страху бути захопленими негативними переживаннями. Використання означених форм емоційної регуляції представниками юнацтва сприяє тимчасовому зниженню наслідків афективних ситуацій через ігнорування, ухилення та пригнічення емоцій. Постійна емоційна дисрегуляція у формі уникнення або порушення менталізації може бути причиною виникнення та посилення стресу, що призведе до емоційного виснаження особистості.

Типова поведінка осіб юнацького віку у ситуаціях стресу та особливості їх реагування на емоціогенну ситуацію з'ясовувалися за допомогою опитувальника опанування стресу COPE (К. Карвер). Аналіз результатів дав змогу визначити частоту використання продуктивних та непродуктивних копінг-стратегій особами юнацького віку для регуляції власних афективних переживань (табл. 2).

Якісний аналіз відповідей досліджуваних дав змогу виявити стратегію, яка найчастіше використовується у стресовій, афективній ситуації. Такою стратегією виявилася стратегія використання емоційної соціальної підтримки (потреба в отриманні поради, допомоги). Також особи юнацького віку віддають перевагу позитивній переоцінці подій (здатність переосмислювати ситуацію в позитивному ключі) та зверненню до релігії (пошук допомоги у вірі). Рідше за все досліджувані звертаються до стратегій «вживання психотропних речовин» (вживання алкоголю, лікарських засобів задля уникнення проблеми чи покращення самопочуття); «активне подолання» (здатність застосовувати активні дії, спрямовані на подо-

**Частота використання продуктивних і непродуктивних копінг-стратегій
особами юнацького віку**

Шкали	Рівень, %		
	нижче середнього, низький	середній	високий, вище середнього
Позитивна переоцінка подій та особистісний ріст	30,8	40,2	29
Психологічне уникнення	15	81,3	3,7
Фокусування на емоціях	47,7	40,3	12
Використання інструментальної соціальної підтримки	50,4	24,4	25,2
Активне подолання	46,7	39,9	14
Заперечення	11,2	80,7	8,4
Звернення до релігії	46,7	27,4	26
Використання гумору	38,8	56,1	5,6
Поведінкове уникнення	55	43	2
Стимування	46,7	44,2	6,5
Використання емоційної соціальної підтримки	2,8	62,7	34,5
Вживання психоактивних речовин	50,5	45,8	3,7
Прийняття	48,2	44,3	7,5
Відкладання всіх інших занять	49,5	46,3	4,4

лання стресових ситуацій); «стримування» (здатність до стримування імпульсивних дій); «прийняття» (прийняття реальності сьогодні, усвідомлення стресової ситуації). Розподіл рівнів значень за шкалами дає підстави вважати, що молодь схильна використовувати різні копінг-стратегії. Однак найбільш пріоритетними є непродуктивні стратегії; часте їх використання характеризує спрямованість дій не на вирішення проблеми, а на її уникнення.

Задля виявлення особливостей конструктивних і деструктивних стратегій емоційної регуляції осіб юнацького віку проведений кореляційний аналіз з використанням критерія кореляції К. Пірсона. Зі стратегією «когнітивна переоцінка» виявлений значущий позитивний зв'язок з показниками «знецінення емоцій» ($r_{xy} = 0,339, p \leq 0,05$), «самозвинування» ($r_{xy} = 0,372, p \leq 0,05$), «румінація» ($r_{xy} = 0,479, p \leq 0,01$), «розгляд у перспективі» ($r_{xy} = 0,384, p \leq 0,05$); «фокусування на плануванні» ($r_{xy} = 0,405, p \leq 0,01$). Отримані дані свідчать про те, що конструктивна модифікація афективної ситуації можлива в процесі переосмислення особами юнацького віку ставлення до ситуації, зниження значення афективних подій, знецінення негативних емоцій та фокусування на майбутніх діях. Натомість заперечення реальності стресової ситуації, відмова від досягнення мети заважатимуть конструктивному управлінню емоціями («когнітивна переоцінка» – «заперечення» ($r_{xy} = -0,364, p \leq 0,05$); «поведінкове уникнення» ($r_{xy} = -0,327, p \leq 0,05$).

Зі стратегією «пригнічення експресії» виявлений значущий кореляційний зв'язок між показниками «уникнення» ($r_{xy} = 0,377, p \leq 0,05$); «румінація» ($r_{xy} = 0,344, p \leq 0,05$); «труднощі менталізації» ($r_{xy} = 0,3834, p \leq 0,05$). Такі показники свідчать про те, що тенденція подавляти емоції провокує дисфункційні форми емоційної регуляції в осіб юнацького віку.

Висновки з проведеного дослідження. Стратегії емоційної регуляції осіб юнацького віку – це процес, спрямований на управління своїми емоційними станами та їх стримування. Особливості стратегій емоційної регуляції можуть бути описані через рівень розвитку когнітивних компонентів регуляції особистості, частоту використання продуктивних і непродуктивних стратегій регуляції афективних станів, міру вираження дисфункціональних форм емоційної регуляції, особливості стилів реагування особистості на емоціогенну ситуацію тощо.

В емпіричному дослідженні було з'ясовано, що у повсякденному житті особами юнацького віку використовуються конструктивні стратегії регуляції емоцій. Використання деструктивних стратегій когнітивної регуляції емоцій зумовлено бажанням зниження наслідків стресових ситуацій через ігнорування, ухилення, пригнічення емоцій.

Перспективним видається дослідження впливів індивідуально-типологічних, соціально-психологічних чинників на вибір стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Иванов П.А., Гаранян Н. Г. Апрбация опросника копинг-стратегий (COPE). *Психологическая наука и образование*. 2010. № 1. С. 82–92.
2. Кузнецов М.А. Чувство, установка и эмоциональная память. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2011. № 981. С. 120–124.
3. Панкратова А.А., Корниенко Д.С. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса. *Вопросы психологии*. 2017. № 5. С. 139–149.
4. Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции. *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 4. С. 71–93.
5. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужникова И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций. *Вестник Московского университета. Серия «Психология»*. 2011. № 4. С. 161–179.
6. Цілінко І.О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений*. 2015. № 8 (23). Ч. 1. С. 161–164.
7. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283.
8. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2001. № 30. P. 1311–1327.
9. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Pers. and Soc. Psychol.* 2003. V. 85 (2). P. 348–362.
10. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: A meta-experiential model. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51 (2). P. 82–88.