

ВПЛИВ УМОВ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЕМОЦІЙНУ САМОРЕГУЛЯЦІЮ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА ФОРМУВАННЯ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

THE IMPACT OF UNCERTAIN CONDITIONS ON THE EMOTIONAL SELF-REGULATION OF ADOLESCENTS AND THE FORMATION OF TRAUMATIC EXPERIENCE

У статті проведено аналіз впливу умов невизначеності на емоційну саморегуляцію юнаків і формування травматичного досвіду. Окреслено особливості емоційної саморегуляції в умовах стресу та підвищеної тривожності, спричинених ситуаціями невизначеності, а також визначено механізми, що призводять до розвитку травматичних переживань у студентів. Зазначено, що для оцінювання впливу моральної травми на емоційну саморегуляцію проведено попереднє дослідження, результати якого показують значущий вплив травматичних подій на здатність до емоційної саморегуляції. Стаття створена для попереднього огляду результатів і перевірки ефективності методик. Більш детальне дослідження та розроблення корекційного тренінгу для підвищення емоційної стійкості буде описано в дисертації.

У статті також окреслено перспективи подальших досліджень, спрямованих на розроблення й апробацію корекційних тренінгових програм, які допоможуть підвищити емоційну стійкість молоді, що перебуває в умовах невизначеності. Представлені результати мають велике практичне значення для створення ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих на профілактику та подолання наслідків травматичних переживань. Отримані результати мають практичне значення для розроблення психотерапевтичних підходів, спрямованих на подолання наслідків травматичного досвіду серед молоді, що перебуває в умовах невизначеності.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, травматичний досвід, невизначеність,

стресостійкість, моральна травма, психологічна адаптація, емоційна стійкість.

The article analyzes the impact of uncertainty conditions on the emotional self-regulation of young people and the formation of traumatic experiences. It outlines the features of emotional self-regulation under stress and increased anxiety caused by uncertainty, as well as identifies mechanisms leading to the development of traumatic experiences in students. It is noted that a preliminary study was conducted to assess the impact of moral injury on emotional self-regulation, and its results demonstrate a significant influence of traumatic events on the ability for emotional self-regulation. The article is intended for a preliminary review of results and verification of the effectiveness of methodologies. More detailed research and the development of a corrective training program to enhance emotional resilience will be described in the dissertation.

The article also outlines prospects for further research aimed at the development and testing of corrective training programs that will help improve the emotional resilience of youth in conditions of uncertainty. The presented results have significant practical value for the creation of effective psychotherapeutic approaches aimed at preventing and overcoming the consequences of traumatic experiences. The findings hold practical significance for developing psychotherapeutic methods targeted at mitigating the effects of traumatic experiences among youth in conditions of uncertainty.

Key words: emotional self-regulation, traumatic experience, uncertainty, stress resilience, moral trauma, psychological adaptation, emotional stability.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.9>

Нівінська В.С.

Аспірант

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла

Коцюбинського;

викладач кафедри педагогіки та психології

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова

Вступ. У сучасному світі невизначеність стає невід'ємною частиною життя, особливо для молоді. Події соціально-політичного характеру, економічні труднощі, глобальні кризи та зміни в соціокультурному середовищі становлять реальність, у якій юнаки та дівчата змушені пристосовуватися до мінливих обставин. Особливо в підлітковому віці, коли люди ще розвивають психологічну стабільність і здатність до саморегуляції, вплив невизначеності може стати важливим чинником у визначенні розвитку емоційних і поведінкових реакцій. Одним із важливих аспектів, який необхідно вивчити, є здатність молодих людей брати участь в емоційній саморегуляції перед обличчям стресу та тривоги, спричинених невизначеними ситуаціями. Емоційна саморегуляція є основним механізмом контролю емоційних реакцій людини, збереження психологічної стійкості, адаптації до змін у складних ситуа-

ціях. Однак у разі тривалого або інтенсивного стресу цей процес може бути порушений, що веде до розвитку травматичних переживань.

Питання емоційної саморегуляції та її ролі в умовах стресу та невизначеності є предметом численних наукових досліджень останніх десятиліть. Важливим аспектом є зв'язок між емоційною саморегуляцією та травматичним досвідом, особливо в контексті соціально-політичних і економічних змін, які впливають на психічне здоров'я молоді.

Однією із ключових теорій емоційної саморегуляції є модель Дж. Гросса (2002 р.), згідно з якою регуляція емоцій включає процеси, спрямовані на модифікацію емоційних реакцій на стимули для досягнення адаптації та досягнення особистих цілей. Дж. Гросс наголошує на значенні когнітивного оцінювання ситуацій, що дозволяє ефективно керувати емоційними реакціями. Висновки вченого стали основою

для подальших досліджень у сфері емоційної саморегуляції, особливо молоді, яка перебуває в невизначених умовах. Автори процесуальної моделі розрізняють два основні типи стратегій регуляції емоцій: стратегії, спрямовані на сприйняття суб'єктом і оцінювання ситуації, і стратегії, які використовуються після того, як відбулась емоційна реакція. Розробки Дж. Гросса стали базою для численних досліджень у сфері емоційної саморегуляції, зокрема вивчення її особливостей у молоді в умовах невизначеності [7].

Вітчизняний дослідник В. Гаврилкевич запропонував три рівні емоційної саморегуляції людини: несвідомий рівень емоційної саморегуляції, свідомий вольовий рівень і свідомий змістовний рівень [8].

В. Гаврилкевич уважає, що емоційна саморегуляція – це система потреб і цінностей, яка через аналіз і врегулювання внутрішніх конфліктів і вольових зусиль спрямовує діяльність індивіда на більш важливі й актуальні для нього цілі. Тому вищий стан емоційної саморегуляції полягає у свідомому виборі мети з подальшим добровільним «придушенням» одних емоцій і пристосуванням до інших. Водночас такий вибір не завжди приводить до приємних емоційних переживань чи швидкого задоволення потреб.

Зокрема, не до кінця вивчено, як саморегуляційні характеристики впливають на адаптацію молоді до соціально-політичних змін і глобальних криз. Окрім того, необхідні більш детальні дослідження зв'язку між різними стратегіями емоційної саморегуляції та розвитком травматичних переживань у підлітків. Ці питання особливо важливі з огляду на нинішню невизначеність в Україні, зокрема війну.

Мета статті. Аналіз впливу умов невизначеності на емоційну саморегуляцію підлітків і вивчення механізмів формування травматичного досвіду в таких умовах. Дослідження цього питання є важливим для розроблення ефективних психотерапевтичних і корекційних програм, які допоможуть підвищити рівень емоційної стійкості серед молоді та зменшити наслідки травм, спричинених впливом невизначеності на психіку.

Виклад основного матеріалу. Дослідження психологічної травми має тривалу історію, і цей психічний феномен вивчався впродовж ста років, на перетині соціальних і гуманітарних наук. Питання травми продовжує привертати увагу психологів, оскільки воно містить важливі аспекти, що потребують глибокого розуміння. Це можна пояснити тим, що ХХ ст., за словами науковців С. Фельмана та Д. Лауба, вважається епохою посттравматизму [1].

Термін «моральна травма» набув популярності в науковому середовищі з початку 1990-х рр. завдяки працям психіатра Дж. Шея,

який запропонував його в контексті досліджень військових і цивільних травматичних переживань [9].

Зокрема, не до кінця вивчено, як саморегуляційні характеристики впливають на адаптацію молоді до соціально-політичних змін і глобальних криз. Потребують подальшого дослідження механізми впливу саморегуляційних характеристик на адаптацію молоді до соціально-політичних змін і глобальних криз.

Д. Калшед у своїй книзі "The Inner World of Trauma" зазначає, що термін «травма» він уживає на позначення будь-якого переживання, яке спричиняє сильний психічний біль або тривогу в дитини. Такі переживання є «нестерпними», коли вони перевищують звичні захисні механізми психіки. Автор також підкреслює, що психічна травма може виникати не лише через зовнішні події, а й унаслідок інтрапсихічних змін у фантазіях або переживаннях, навіть за відсутності зовнішніх подразників. Коли травматичний процес запускається, починається внутрішня робота психіки, що має свою специфічну динаміку [2].

Емоційна саморегуляція допомагає людині добре справлятися з почуттями, зберігати спокій під тиском, підтримувати стабільний настрій і адаптуватися до нових обставин. Він складається з важливих частин: розуміння власних емоцій і керування ними, правильного їх вираження та контролю реакцій, щоб вони не заважали вибору чи соціальній взаємодії. Здатність контролювати свої емоції має вирішальне значення для психологічного благополуччя, оскільки вона допомагає зменшити стрес, покращує соціальні зв'язки та дозволяє справлятися з непередбачуваністю. Управління емоціями вважається ключовим аспектом загальної системи контролю психічних процесів, причому почуття є основним регуляторним компонентом [3]. Це передбачає низку когнітивних дій, спрямованих на свідому та навмисну модифікацію або трансцендентність наявного емоційного стану. Саморегуляція є фундаментальним аспектом живих істот, який застосовується на різних функціональних рівнях. Ядром когнітивного контролю є здатність керувати своєю поведінкою й умовами, очевидними на різних рівнях [4, с. 103–112]. Підлітки вчаться керувати своїми емоціями на основі найпоширеніших почуттів, з якими вони стикаються, впевненості в собі та того, наскільки добре вони контролюють власні дії.

Т. Кириченко [5, с. 16] зазначає, що саморегуляція є важливим визначальним психічним процесом, який охоплює всі аспекти життєдіяльності людини. Тому цілком закономірно, що цей феномен посідає важливе місце в міждисциплінарних наукових дослідженнях. Останніми роками інтерес до вивчення психічної саморегуляції значно зріс. Це підтверджується

інтересом, який проявляють до цього поняття представники різних психологічних дисциплін і шкіл. Проблема саморегуляції є однією з найактуальніших проблем сучасної психології. У взаємодії з навколишнім світом людина постійно стикається з необхідністю вибирати різні способи дії залежно від поставлених цілей, особистісних особливостей, реальних життєвих ситуацій і взаємодії з іншими людьми. У складних (стресових) ситуаціях невизначеність можна подолати лише за допомогою саморегуляції, коли людина аналізує ситуацію, планує свої дії, контролює перебіг своєї діяльності і, за необхідності, змінює її результати.

Після важких подій здатність до емоційного самоконтролю суттєво впливає на індивідуальний підхід до боротьби з наслідками таких подій. Травматичний досвід спричиняє такі психологічні стани та реакції, як посттравматичний стресовий синдром, інтенсивний страх, меланхолія, епізоди паніки, інші стани, які проявляються після травми. Травматичний досвід може порушити стандартні механізми саморегуляції, що може призвести до значних труднощів контролю над емоціями, виснаження психічних ресурсів і виникнення серйозних психічних розладів. Травма може бути спричинена як зовнішніми джерелами (наприклад, тілесними ушкодженнями, війною, конфліктами), так і внутрішніми чинниками (як-от досвід зради, втрата близької людини, травматичні фантазії). У контексті травматичних переживань вирішальним аспектом є відновлення емоційної саморегуляції, що сприяє зменшенню несприятливого впливу травми на психічний стан людини та сприяє адаптації до нових обставин.

Дослідження вивчає вплив формування моральних травм на емоційну саморегуляцію молоді в умовах невизначеності. Для досягнення цієї мети було обрано дві основні методики: Шкалу моральної травми (далі – MISS-M-SF) і шкалу «Діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини».

У дослідженні взяли участь 38 студентів віком від 17 до 19 років. Шкала MISS-M-SF оцінює моральну травму, яка має вирішальне значення для розуміння психологічного й емоційного благополуччя студентів, які переживають складні та невизначені обставини.

Згідно з отриманими результатами шкали травми MISS-M-SF, було виявлено, що більшість студентів (92,5%) мають середній рівень травматичного досвіду (бали в межах 34–66), що вказує на наявність помірних переживань травматичного характеру. Особи, що потрапляють до цієї категорії, демонструють помірний рівень травматичного досвіду, що може включати наслідки деяких життєвих труднощів чи стресових подій. Такий рівень може вказувати на необхідність підтримки у процесі психологічної адаптації, але не обов'язково свід-

чить про значний емоційний дискомфорт або потребу в інтенсивній терапії. Це може свідчити про вплив стресових ситуацій, з якими студенти стикаються в навчальному та соціальному середовищі, хоча рівень цих впливів не досягає критичних порогів, що потребують інтенсивної психологічної терапії. Проте 7,5% студентів потрапили до категорії високого рівня травматичного досвіду (бали вище 66). Ці результати вказують на значні або тривалі стресові чинники, що могли серйозно вплинути на психоемоційний стан цих осіб. Це може бути наслідком сильних або тривалих стресових ситуацій, які могли мати значний вплив на психоемоційний стан студентів.

Під час дослідження було визначено механізми, що сприяють розвитку травматичних переживань у студентській молоді. До ключових механізмів належать низький рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції, знижена стресостійкість, морально-етичні конфлікти, які провокують когнітивний дисонанс, а також дефіцит соціальної підтримки в умовах підвищеної невизначеності. Важливим чинником є переживання ситуацій, що супроводжуються високим рівнем тривожності, відчуттям втрати контролю над обставинами та суб'єктивним сприйняттям безпорадності, які суттєво ускладнюють адаптацію. Ці механізми формують основу для закріплення негативного емоційного досвіду, що значно ускладнює відновлення психологічної рівноваги та знижує здатність до ефективної емоційної саморегуляції.

Шкала «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» обрана для оцінювання здатності студентів до саморегуляції в емоційно складних ситуаціях. Результати дослідження показали, що лише 65% студентів використовують спеціальні вправи для підтримки внутрішньої рівноваги, як-от гімнастика, дихальні техніки, медитація, йога тощо.

Окрім того, 32,5% респондентів зазначили, що їх не влаштовує власний спосіб життя, а ще 32,5% висловили незадоволеність тим, що роблять. Зрештою, 22,5% студентів зовсім не задоволені своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях. Ці результати вказують на суттєві труднощі в саморегуляції та необхідність розроблення програм, спрямованих на покращення емоційної стабільності й адаптації до стресових умов.

Відповіді респондентів показують, що більшість студентів (57,5%) мають середній рівень емоційної саморегуляції (бали в межах 70–104), що вказує на наявність помірних труднощів в управлінні емоціями. Ці студенти можуть мати стратегії самоконтролю, але все ж потребують подальшого розвитку ефективних механізмів для покращення емоційної стабільності в умовах стресу. 17,5% студентів

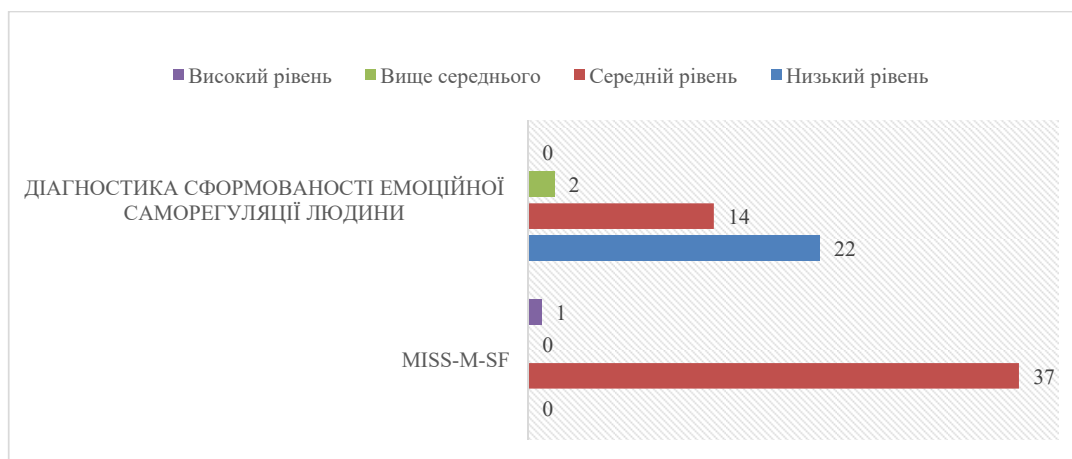


Рис. 1. Співвідношення показників шкали моральної травми та емоційної саморегуляції

показали низький рівень емоційної саморегуляції (бали від 35 до 69), що свідчить про труднощі в регуляції своїх емоцій і поведінки. Такі студенти можуть бути більш уразливими до стресових ситуацій і мати потребу в додатковій психологічній підтримці для розвитку більш ефективних стратегій саморегуляції. Окрім того, 15% студентів продемонстрували результат вище середнього (бали від 105 до 139), що свідчить про більш високий рівень сформованості емоційної саморегуляції. Ці студенти здатні ефективніше справлятися з емоційними навантаженнями та мають високий рівень емоційної стійкості. Водночас жоден студент не потрапив до категорії високого рівня (бали від 140 до 175), що могло б свідчити про відсутність у вибірці осіб із максимально розвинутою емоційною саморегуляцією.

Отже, за допомогою цих шкал дослідження спрямоване на глибше розуміння ролі емоційної саморегуляції у процесах адаптації молоді, її здатності підтримувати психічну стійкість в умовах морального стресу. Це дослідження також має на меті обґрунтувати необхідність застосування психотренінгових програм для розвитку емоційної стійкості, що може стати основою для майбутніх психокорекційних і психотерапевтичних програм.

Якщо порівняти результати шкали травми (MISS-M-SF) і шкали емоційної саморегуляції, можна відзначити деяку закономірність. Студенти, які потрапляють у категорії середнього рівня за шкалою травми, також мають середній рівень емоційної саморегуляції. Це може вказувати на те, що високий рівень травматичних переживань корелює з необхідністю більш активної роботи над саморегуляцією емоцій, оскільки стрес і травма можуть знижувати здатність до емоційного самоконтролю. Узагальнюючи, можна сказати, що в цій групі студентів домінує середній рівень емоційної саморегуляції, що є характерним для молоді,

яка стикається зі стресовими ситуаціями, але ще не має повної здатності ефективно ними керувати. Водночас наявність студентів із низьким рівнем саморегуляції свідчить про потребу в підтримці та розвитку механізмів самоконтролю, а також показує важливість запровадження спеціальних програм для підвищення емоційної стійкості.

Висновки. Дослідження впливу умов невизначеності на емоційну саморегуляцію осіб юнацького віку та формування травматичного досвіду показало важливі закономірності, що мають значення для розуміння психологічних процесів, які відбуваються в умовах соціальних і економічних змін, характерних для сучасного суспільства. Результати, отримані за шкалою травми (MISS-M-SF), вказують на те, що більшість студентів мають середній рівень травматичного досвіду, що може бути наслідком постійного стресу, пов'язаного з навчанням, соціальними взаємодіями та зовнішніми соціальними чинниками. Водночас деяка частина студентів показала високий рівень травматичного досвіду, що може свідчити про сильний вплив умов невизначеності, як-от політична ситуація, економічні труднощі або особисті стресори, які супроводжують їх у повсякденному житті.

Щодо емоційної саморегуляції, результати, отримані за методикою, показали, що більшість студентів мають середній рівень розвитку емоційної саморегуляції. Це вказує на наявність деяких труднощів у контролі емоцій і поведінки, які можуть посилюватися в умовах невизначеності та стресу. Також спостерігається група студентів з низьким рівнем саморегуляції, що може свідчити про необхідність психологічної підтримки та розвитку більш ефективних стратегій емоційного самоконтролю, особливо в умовах невизначеності. Отже, результати дослідження свідчать про тісний зв'язок між рівнем травматичного досвіду та здатністю до емоційної саморегуляції. Сту-

денти, які переживають високий рівень стресу чи травми, часто мають труднощі з емоційним самоконтролем, що може підвищувати їхню вразливість до стресових чинників.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Felman S., Laub D. Testimony: Crises of witnessing in literature, psychoanalysis, and history. 1992. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1992-97715-000>.

2. Kalsched D. The Inner World of Trauma: Archetypal Defenses of the Personal Spirit. 1st ed. Taylor and Francis, 2014. URL: <https://www.perlego.com/book/1555915/the-inner-world-of-trauma-archetypal-defences-of-the-personal-spirit-pdf>.

3. Кириченко Т. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.

4. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

5. Кириченко Т. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. *Science Rise*. 2018. № 9 (50). С. 16–19.

6. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 312 с.

7. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation* / J.J. Gross (Ed.). New York : Guilford Press, 2007. P. 3–24.

8. Гаврилькевич В. Ієрархічні рівні емоційної саморегуляції особистості як об'єкт психодіагностики. *Сучасні дослідження – 2009* : матеріали 5-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Софія, 2009. Т. 8. С. 44–50.

9. Shay J., Munroe J. Group and milieu therapy for veterans with complex posttraumatic stress disorder. *Posttraumatic stress disorder: Comprehensive text* / P.A. Saigh, J.D. Bremner (Eds.). Boston : Allyn & Bacon, 1998. P. 391–413.