

УДК 159.9:378.048

DOI 10.31652/2415-7872-2019-60-178-182

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Г. Б. Шульга

orcid.org/0000-0003-3402-1494

Б. М. Сосновський

orcid.org/0000-0002-3436-3032

Н. В. Шуй

orcid.org/0000-0003-3860-0418

У статті розкриваються аспекти проблеми емоційної регуляції осіб юнацького віку, визначається її значущість для психічного здоров'я особистості. Емоційну регуляцію схарактеризовано як уміння особистості нормалізувати та контролювати власний емоційний стан. Конкретизовано, що розвиток уміння у студентів управляти власними емоціями конструктивно впливає на інтенсивність та тривалість їх переживань. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційної регуляції осіб. Виявлено рівні розвитку структурних компонентів емоційної зрілості та когнітивної регуляції емоцій досліджуваної вибірки. Констатовано недостатню розвиненість емоційної регуляції осіб юнацького віку.

Ключові слова: юнацький вік, емоційна регуляція, когнітивна оцінка, моделі емоційної регуляції, стратегії когнітивної регуляції емоцій.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL REGULATION OF YOUNG PEOPLE

G. Shulga, B. Sosnovskiy, N. Shuy

The article reveals aspects of the problem of emotional regulation of adolescents, determines its importance for the mental health of the individual. Emotional regulation should be considered with the help of cognitive strategies. Theoretical models of emotional self-regulation are considered, which determine adaptive and maladaptive ways of responding of personality to stressors and critical life events. The importance of developing the ability to restrain too strong, unwanted emotional manifestations is determined; arbitrarily and indirectly manage emotions and express emotions; mastering techniques to stabilize and tone your emotional state according to the situation. Emotional regulation is characterized as the process of optimization of one's own state, as the ability of a person to normalize and control one's emotions (overcoming negative emotions, constructively managing the intensity of emotions). The results of empirical research of the peculiarities of emotional regulation of persons are presented. The levels of development of structural components of emotional maturity and cognitive regulation of emotions of the studied sample are revealed. It has been shown that girls can better cope with emotions of varying depth and intensity, and hold back desirable emotions and keep undesirable ones under control. Instead, the emotion regulation of boys is dominated by the imaginary shift of blame for what happened or is happening to others. The underdevelopment of emotional regulation of adolescents was ascertained. According to the results of statistical data processing, a comparative analysis of the peculiarities of emotional regulation of the sample of boys and girls was conducted.

It is stated that the development of students' ability to manage their emotions constructively affects the intensity and duration of their experiences.

Keywords: adolescence, emotional regulation, cognitive appraisal, models of emotional regulation, strategies for cognitive regulation of emotions.

Протягом життя майже кожна людина зіштовхувалася з ситуаціями, які сприймалися та переживалися нею як складні, важкі. Такі життєві обставини здатні змінювати сприйняття навколишнього світу й можуть призвести дестабілізації її емоційного стану. Здібність регулювати власний емоційний стан є показником психічного здоров'я особистості. Значні повсякденні психологічні навантаження, переживання стресорів, особливо молодими людьми, супроводжуються не тільки різними за інтенсивністю та тривалістю негативними емоційними переживаннями, а й кумуляцією психоемоційного напруження, психічною дезадаптацією й дезорганізацією поведінки.

Наразі чимало дослідників вважають, що ефективність регуляції власної поведінки залежить від уміння особистості нормалізувати та контролювати власний емоційний стан. Водночас неможливість «психологічної переробки» емоцій може бути не тільки причиною виникнення психосоматичних захворювань, а й поштовхом для утворення й закріплення негативних особистісних якостей, зокрема, тривожності, дратівливості, песимізму тощо. Так схильність часто переживати одну і туж ж емоцію, призводить до появи рис характеру, пов'язаних з нею [6, с. 80]. Ми вважаємо, що уміння регулювати емоції є важливим фактором, який визначає благополуччя особистості, її психологічну культуру та є ознакою її емоційної зрілості.

Загальні теоретичні та емпіричні напрями вивчення ролі емоцій у регуляції поведінки представлені в публікаціях зарубіжних дослідників, наприклад N. Garnefski, J. Gross, J. Hoeksma, V. Kraaij, J. Oosterlaan, E. Schipper, P. Spinhoven, R. Thomson.

У сучасних публікаціях українських науковців особлива увага акцентується на виокремленні ознак емоційно зрілої особистості (І. Павлова, М. Півень, О. Чебикін); здібностях управляти власними емоційними станами та конструктивно їх переживати в юнацькому віці (О. Власова, М. Гринців, І. Матійків, Н. Свєртілова, Г. Шульга і т.д.). Акцент робиться на тому, що для «студентів є важливим удосконалення процесу емоційної регуляції, який забезпечує гармонійність функціонування різних властивостей особистості» [2, с. 84].

Мета статті: на основі теоретичного аналізу й емпіричного дослідження з'ясувати психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку.

Наразі існує проблема у визначенні терміну «емоційна регуляція». На думку J. Gross емоційна регуляція – це цілеспрямований процес функціонування й управління власною активністю, він впливає на інтенсивність, тривалість і тип переживань. R. Thomson зауважував, що регуляція емоцій потребує участі всіх процесів, які відповідальні за моніторинг, оцінювання й модифікацію емоційних реакцій, особливо їх інтенсивних і тимчасових характеристик, для досягнення певних цілей [10]. Згідно позиції N. Garnefski, V. Kraaij, P. Spinhoven, регуляцію емоцій необхідно розглядати за допомогою когнітивних стратегій. Когнітивна регуляція емоцій – це регуляція засобами когніцій (уявлення та мисленнєві зусилля, які спрямовані на управління й стримування своїх емоцій), які дають змогу суб'єкту утримувати контроль над своїми емоціями під впливом, а також після небезпеки або стресових ситуацій [9]. Науковці виділили дев'ять способів когнітивної регуляції емоцій: самозвинувачення, звинувачення, прийняття, перефокусування на планування, позитивне перефокусування, зосередження, позитивний перегляд, перенесення в перспективу, катастрофізація. Індивідуальний стиль когнітивної регуляції емоцій особистості формується тими способами, які використовуються найчастіше. J. Hoeksma, J. Oosterlaan і E. Schipper вважають, що критичну роль в емоційній регуляції відіграють почуття, що утворюють особистісний досвід індивіда й інформують його про ймовірні зміни емоційного стану. Головним завданням функціонування емоційної системи є збереження цілісності індивідуального досвіду переживань [11].

Досліджуючи особливості емоційної регуляції, науковці прагнули виділити її теоретичні моделі. Нині розроблено декілька теоретичних моделей. Модель емоційної регуляції J. Gross враховує вплив ситуативних і темпоральних характеристик особистості, тобто автор вважає, що стратегії емоційної регуляції включають різні адаптивні й дезадаптивні способи реагування особистості на стресори та критичні життєві події [10]. Емоційні схеми R. Leahy фокусуються на когнітивних аспектах емоційної регуляції і представляють собою набір переконань і стратегій, пов'язаних з власними емоціями або емоціями інших людей [12, с. 83].

Через усвідомлення своїх переживань, трансформацію деструктивних емоцій у конструктивні розуміє емоційну регуляцію Ю. Саєнко. Дослідниця вважає, що така трансформація буде сприяти продуктивному здійсненню поточної або майбутньої діяльності та спілкуванню. Зокрема, вміння стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, доволно й опосередковано керувати переживаннями, уміти виражати емоції; володіння прийомами стабілізації і тонізації свого емоційного стану відповідно до ситуації, – все це сприяє продуктивному здійсненню діяльності та спілкування [5, с. 84].

Здібність до управління емоціями з рівнем розвитку емоційного інтелекту пов'язує вітчизняна дослідниця О. Власова. Розвиненій формі емоційного інтелекту відповідає знання про те, як змінити свій негативний настрій на позитивний [1, с. 65]. М. Гринців вбачає в емоціях значущі чинники внутрішньої регуляції різних видів і форм довольної активності людини, які виступають суб'єктивною формою вираження актуальних потреб особистості [2, с. 88]. Говорячи про управління емоціями, М. Півень робить акцент на необхідності контролю не негативних емоцій як безпосередніх, досить короточасних неприємних переживань, а на контролю тих, які сприяють підвищенню психологічної ентропії [4, с. 32].

Узагальнюючи вищесказане, можна припустити, що емоційна регуляція – це процес оптимізації власного стану, який включає вміння керувати власними емоціями (долати негативні емоції, конструктивно управляти інтенсивністю емоцій).

У дослідженні брали участь студенти різних факультетів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського 2-3 курсів денної форми навчання, всього – 87 осіб, з них – 42 хлопця і 45 дівчат у віці від 18 до 22 років.

Для дослідження особливостей емоційної сфери осіб студентського віку використовувалася методика діагностики емоційної зрілості особистості (МДЕЗО), автори О. Кочерян, М. Півень. Способи і стратегії емоційної регуляції поведінки в стресових ситуаціях досліджувалися за допомогою опитувальника

когнітивної регуляції емоцій (ОКРЕ), адаптація О. Рассказова, Г. Леонова, І. Плужнікова та опитувальника «Емоційна дисрегуляція», автори Н. Польська, Г. Розваляєва.

Рівень емоційної зрілості студентів аналізувався на основі вивчення показників шкал методики МДЕЗО. Відповіді студентів дозволили виділити наступні рівні показників структурних компонентів емоційної зрілості вибірок хлопців і дівчат (див. табл. 1).

Таблиця 1

Показники структурних компонентів емоційної зрілості вибірок хлопців і дівчат

| № | Шкали | хлопці (n=42) | | | дівчата (n=45) | | |
|---|--------------------------|----------------------------|----------|---------|----------------------------|----------|---------|
| | | Рівні | | | Рівні | | |
| | | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| | | Кількість досліджуваних, % | | | Кількість досліджуваних, % | | |
| 1 | Рефлексія емоцій | 14,3 | 78,6 | 7,1 | 17,7 | 68,8 | 13,3 |
| 2 | Емоційна саморегуляція | 28,6 | 59,4 | 12 | 13,3 | 62,2 | 24,4 |
| 3 | Емпатія | 0 | 82,5 | 17,5 | 8,8 | 66,6 | 24,4 |
| 4 | Емоційна експресивність | 14,3 | 73,7 | 12 | 22,2 | 53,3 | 24,4 |
| 5 | Прийняття власних емоцій | 12 | 73,7 | 14,3 | 13,3 | 73,3 | 13,3 |

З представлених у табл. 1 даних видно, що у двох вибірках переважають середні показники, що є свідченням норми. Водночас 17,7% дівчат мають труднощі у вербальному описі власних переживань, оскільки сфокусовані більше на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях. 28,6% хлопців демонструють ослаблені механізми емоційної саморегуляції, тому їм важко взяти на себе відповідальність за власний емоційний стан. Такі молоді люди відчувають труднощі у стримуванні небажаних емоційних проявів, а тому сильні емоції можуть завдати руйнівних наслідків як для діяльності, яка здійснюється так і для самої особистості. Натомість 24,4% дівчат, навпаки, здатні управляти своїми емоціями, стримувати недоречні й підтримувати бажані емоції, розбираються в емоційному стані оточуючих, вони уміють спонтанно та усвідомлено виражати пережиті емоції в міміці, пантоміміці, інтонації тощо. Тільки 12% хлопців і 13,3% дівчат побоюються відкрито виражати емоції, можуть їх ігнорувати, якщо останні є неприємними чи небажаними. Загалом, можна констатувати, що дівчата краще можуть справлятися з переживанням емоцій різної глибини та інтенсивності та стримувати бажані емоції й тримати під контролем небажані.

Діагностика способів і стратегій емоційної регуляції поведінки в стресових ситуаціях здійснювалася на основі вивчення рівня таких показників: самозвинувачення, прийняття, румінація, позитивне перефокусування, розгляд в перспективі, катастрофікація та звинувачення інших (рис. 1).

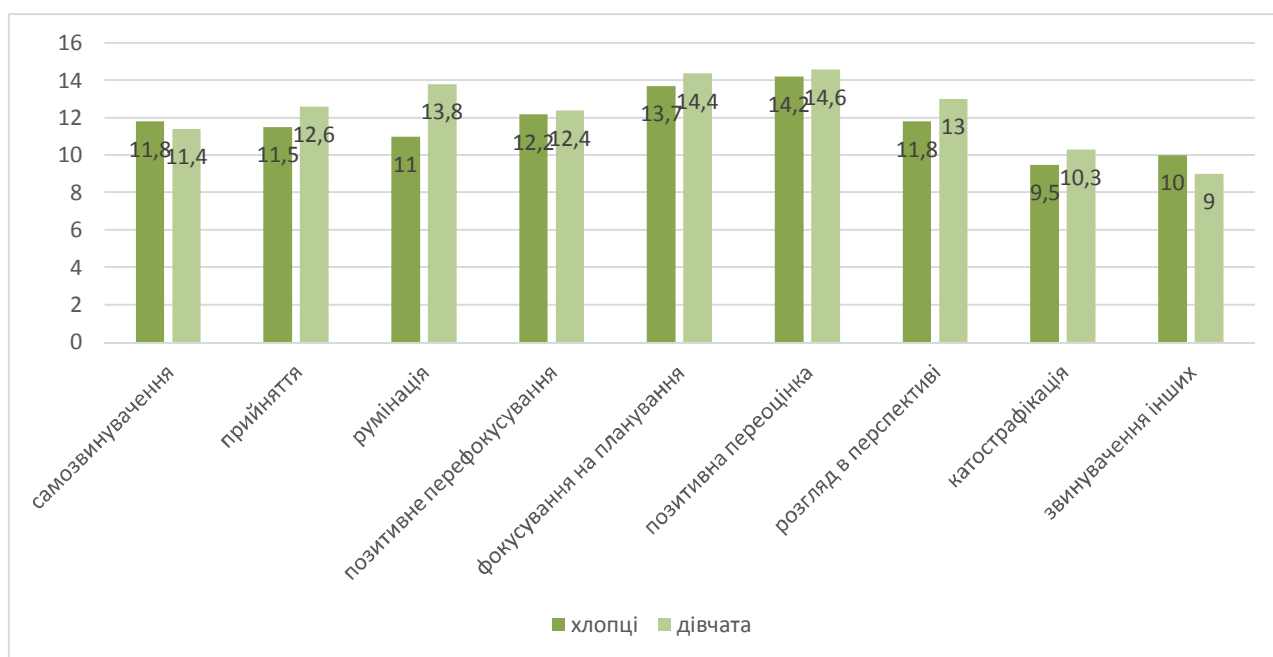


Рис. 1. Порівняння середніх значень показників когнітивної регуляції емоцій вибірки хлопців і дівчат.

Загалом, можна констатувати, що у дівчат значно домінують показники по шкалі «румінація» (M=13,8), «розгляд у перспективі» (M=13), що свідчить про схильність до постійних роздумів, які пов'язані з пережитими негативними подіями, відсторонення від серйозних справ, підкреслення їх відносності в порівнянні з іншими подіями. Натомість хлопці у регуляції емоцій схильні здійснювати уявне перекладання провини за те, що відбулося або відбувається на інших. У цілому, можна констатувати, що представлені результати вказують на недостатню розвиненість когнітивної регуляції нашої вибірки. Про це свідчить, домінування неконструктивних способів регуляції емоцій.

Аналіз результатів за опитувальником «Емоційна дисрегуляція» дозволяє констатувати, що більша частина дівчат і хлопців мають середній і високий рівні показники емоційної дисрегуляції (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівнів емоційної дисрегуляції вибірок хлопців і дівчат

| № | Шкали | хлопці (n=42) | | | дівчата (n=45) | | |
|---|-----------------------|----------------------------|----------|---------|----------------------------|----------|---------|
| | | Рівні | | | Рівні | | |
| | | низький | середній | високий | низький | середній | високий |
| | | Кількість досліджуваних, % | | | Кількість досліджуваних, % | | |
| 1 | Румінація | 14,3 | 33,3 | 52,4 | 2,2 | 73,3 | 24,4 |
| 2 | Уникнення | 7,2 | 45,2 | 47,6 | 13,3 | 68,8 | 17,7 |
| 3 | Труднощі менталізації | 14,3 | 38,1 | 47,6 | 11,1 | 86,6 | 2,2 |

У 52,4% хлопців і 24,4% дівчат виявлені високі показники по шкалі «румінація». Такі студенти мають високу ригідність емоційних реакцій, що може бути причиною постійних негативних переживань одних і тих же неприємних емоцій та ситуацій. Також такі студенти схильні до поведінкових зривів. 47,6% хлопців та 17,7% дівчат намагаються уникати переживань, які супроводжуються гострими негативними емоціями (емоційним болем). Натомість тільки 7,2% опитаних хлопців і 13,3% дівчат у змозі адекватно переосмислити та інтеріоризувати емоційний досвід без страху бути захопленими негативними переживаннями. Високі бали по шкалі «труднощі менталізації» у 47,6% хлопців і 2,2% дівчат є свідченням того, що у досліджуваних є проблеми з розумінням власних і чужих емоцій, вони суб'єктивно переживають почуття неконтрольованості емоцій, у них знижена здатність до релевантної інтерпретації власного досвіду та поведінки інших людей, виникає почуття безпорадності перед емоціями. Згідно інших досліджень, показники по цій шкалі не співвідносяться з віком, оскільки залежать від особливостей формування системи стосунків зі значущими іншими людьми. Зазвичай, труднощі менталізації викликані когнітивними спотвореннями й регресивними явищами, пов'язаними з психічною травматизацією і стресом, які пережила особистість. Таким чином, досліджувані відчувають значні труднощі у регуляції емоцій, водночас їх емоції нестабільні, інтенсивні, нерідко мають негативну модальність з високим ступенем генералізації.

Для перевірки достовірності відмінностей, було проведене порівняння показників проявів емоційної регуляції цих двох груп методом t-критерія Стьюдента для незв'язних вибірок. Воно підтвердило наявність значущої різниці в показниках компонентів емоційної зрілості, а також за шкалою емоційної дисрегуляції «румінація» між дівчатами та хлопцями. Результати порівняння представлені в табл. 3.

На підставі проведеної оцінки розбіжностей було виявлено, що дівчата більш здатні проникати у світ переживань іншої людини, співпереживати оточуючим, емоційно відгукуватися на переживання інших; приймати та примирюватися з тим, що трапляється у їхньому житті; застрягати на афективно забарвлених переживаннях, стереотипно повертатися до них, фіксуватися на негативних емоціях.

Таблиця 3

Значущі відмінності у показниках емоційної регуляції між дівчатами та хлопцями

| Показник | Емпіричне значення t-критерію Стьюдента | Рівень значущості |
|------------------------|---|-------------------|
| Емоційна саморегуляція | 2,555 | 0,012 |
| Прийняття | 2,860 | 0,006 |
| Румінація | 4,930 | 0,000 |
| Румінація | 2,096 | 0,039 |

Описано поняття емоційної регуляції особистості, під якою розуміють процес оптимізації власного стану, який включає уміння керувати власними емоціями (долати негативні емоції, конструктивно управляти інтенсивністю емоцій).

Встановлено психологічні особливості емоційної регуляції дівчат і хлопців. Дівчата краще справляються з переживаннями емоцій різної глибини та інтенсивності та можуть стримувати бажані емоції та тримати під контролем небажані. Натомість у хлопців ослаблені механізми емоційної саморегуляції, є труднощі у стримуванні небажаних емоційних проявів, вони схильні до поведінкових зривів, намагаються уникати переживань, які супроводжуються гострими негативними емоціями.

Отримані результати вказують на домінування неконструктивних способів регуляції емоцій у двох вибірках. Тому перспективи подальших розвідок вбачаються у побудові тренінгових програм, спрямованих на розвиток вмінь конструктивно переживати емоції, розуміти та управляти своїми емоціями.

Література

1. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія / О. І. Власова. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. – 308 с.
2. Гринцив М.В. Роль емоцій в розвитку способности к саморегуляции / М.В.Гринцив // Збірник наукових праць «Психологічні науки». – 2014. – Том 2. Випуск 10 (91). – С. 84-88.
3. Матійків І.М. Емоційні уміння майбутнього фахівця професій типу «людина – людина»: результати експериментального дослідження / І.М.Матійків // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2014. – №1. – С. 141-149.
4. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості: дисерт. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.А.Півень. – Харків, 2016. – 244 с.
5. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю. В. Саенко // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 83-93.
6. Свєртилова Н.В. Особливості асертивності в осіб схильних до переживання образи / Н.В.Свєртилова // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2016. IV (42), Issue: 87. – P. 80-85.
7. Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості особистості: Монографія / О.Я.Чебикін, І.Г.Павлова. – Одеса: СВД Черкасов, 2009. – 230 с.
8. Шульга Г.Б., Чухрій К.Л. Психологічні особливості переживання екзистенціального страху смерті у юнацькому віці / Г.Б.Шульга, К.Л.Чухрій // Психологічний часопис. – 2017. – №3. – С. 177-188.
9. Garnefski N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N.Garnefski, V.Kraaij, P.Spinhoven // Personality and Individual Differences. – 2001. – № 30. – P. 1311-1327.
10. Gross J.J., Thomson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations / J.J.Gross, R.A. Thomson. – New York: Guilford Press, 2007. – P. 3-24
11. Hoeksma J.B., Oosterlaan J., Schipper E.M. Emotion Regulation and the Dynamics of Feelings: A Conceptual and Methodological Framework. Child Development. V. 75. March 2004. № 2. Available online: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00677.x>
12. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: A meta-experiential model / Leahy R.L. // Australian Psychologist. – 2016. – Vol. 51 (2). – P. 82-88.

References

1. Vlasova O.I. Psykholohiia sotsialnikh zdbnosteï: struktura, dinamika, chynnyky rozvytku: Monohrafiia / O. I. Vlasova. – K.: Vydavnycho-polihrafichnyi tsentr «Kyivskyi universytet», 2005. – 308 s.
2. Hryntsyv M.V. Rol emotsyi v razvytyy sposobnosti k samorehuliyatsyy / M.V.Hryntsyv // Zbirnyk naukovykh prats «Psykhologichni nauky». – 2014. – Tom 2. Vypusk 10 (91). – S. 84-88.
3. Matiikiv I.M. Emotsiini uminnia maibutnoho fakhivtsia profesii typu «liudyna – liudyna»: rezultaty eksperymentalnoho doslidzhennia / I.M.Matiikiv // Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. – 2014. – #1. – S. 141-149.
4. Piven M.A. Strukturni osoblyvosti emotsiinoï zrilosti osobystosti: dysert. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.01 / M.A.Piven. – Kharkiv, 2016. – 244 s.
5. Saenko Yu. V. Tekhnyky u pryemy rehuliyatsyy emotsyi / Yu. V. Saenko // Voprosy psykholohyy. – 2010. – #3. – S. 83-93.
6. Svertilova N.V. Osoblyvosti asertyvnosti v osib skhylnykh do perezhyvannia obrazu / N.V.Svertilova // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – 2016. IV (42), Issue: 87. – R. 80-85.
7. Chebykin O.Ya. Stanovlennia emotsiinoï zrilosti osobystosti: Monohrafiia / O.Ya.Chebykin, I.H.Pavlova. – Odesa: SVD Cherkasov, 2009. – 230 s.
8. Shulha H.B., Chukhrrii K.L. Psykhologichni osoblyvosti perezhyvannia ekzystentsialnoho strakhu smerti u yunatskomu vitsi / H.B.Shulha, K.L.Chukhrrii // Psykhologichnyi chasopys. – 2017. – #3. – S. 177-188.
9. Garnefski N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N.Garnefski, V.Kraaij, P.Spinhoven // Personality and Individual Differences. – 2001. – № 30. – P. 1311-1327.
10. Gross J.J., Thomson R.A. Emotion Regulation: Conceptual foundations / J.J.Gross, R.A. Thomson. – New York: Guilford Press, 2007. – P. 3-24
11. Hoeksma J.B., Oosterlaan J., Schipper E.M. Emotion Regulation and the Dynamics of Feelings: A Conceptual and Methodological Framework. Child Development. V. 75. March 2004. № 2. Available online: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00677.x>
12. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: A meta-experiential model / Leahy R.L. // Australian Psychologist. – 2016. – Vol. 51 (2). – P. 82-88.