

9. Psihologicheskij slovar' / sost. Karpenko L.A., red. Yaroshevskij M. G. Moskva, 1990. 473 s.
10. Safin V.F., Nikov G.P. Psihologicheskij aspekt samoopredeleniya. Psihologicheskij zhurnal. 1984. №4. S.65-74.
11. Filosofskaya enciklopediya. Moskva, 1967. T. 4. 591 s.
12. Shakhov V. I. Rozvytok profesiinoi samosvidomosti maibutnikh psykholohiv yak umova formuvannia yikh hotovnosti do profesiinoi diialnosti. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedahohika i psykholohiia: Zb. nauk. prats. Vypusk 55. Vinnytsia: TOV «Nilan LTD», 2018. S.141–146.
13. Shakhov V. I., Shakhov V. V. Profesiina identychnist psykholoha yak skladova yoho profesiinoi samosvidomosti. Naukovi zapysky Vinnytskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni Mykhaila Kotsiubynskoho. Seriya: Pedahohika i psykholohiia: Zb. nauk. prats. Vypusk 53. Vinnytsia: TOV «Nilan LTD», 2018. S. 238-244.
14. Super D. E. The Psychology of Careers. New York: Harper& Row. 1957. 263 s.

УДК 159.923

ГАЛИНА ШУЛЬГА

orcid.org/0000-0003-3402-1494

shulgag25@gmail.com,

кандидат педагогічних наук, доцент

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ВІКТОРІЯ НІКУЛІНА

orcid.org/0000-0001-5059-4968

vviktorianikulina@gmail.com

студентка 1 курсу СВО «магістр» ННІПППФВК,

спеціальність 053 Психологія,

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця

МАРІЯ ЧЕРНЕНКО

orcid.org/0000-0002-8526-4202

chernenko.maria0606@gmail.com,

студентка 2 курсу СВО «бакалавр» ННІПППФВК,

спеціальність 053 Психологія,

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

вул. Острозького, 32, м. Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ КРИЗИ В ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

У статті розкрито аспекти проблеми переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості. Смисложиттєву кризу розглянуто як сукупність криз, які розбалансовують систему психологічної регуляції життєвого шляху особистості. Конкретизовано, що при переживанні кризи особистість шукає нові смисли, цінності. Цей процес може поглиблювати внутрішні суперечності особистості та посилювати її переживання. Емоційна регуляція критичної ситуації є важливим аспектом процесу конструктивного переживання смисложиттєвої кризи. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості. Виявлено особливості переживання смисложиттєвої кризи у період ранньої дорослості, різницю в спрямованості смисложиттєвих орієнтацій та когнітивної емоційної регуляції у групах з різним рівнем переживання смисложиттєвої кризи. Констатовано, що ситуація переживання смисложиттєвої кризи особистості характеризується частим використанням деструктивних стратегій емоційної регуляції.

Ключові слова: рання дорослість, криза, смисложиттєва криза, ціннісні орієнтації, когнітивна регуляція емоцій.

GALYNA SHULGA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical
University
Ostrozko St., 32, Vinnytsia

VICTORIA NIKULINA

student of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi
State Pedagogical University
Ostrozko St., 32, Vinnytsia

MARIIA CHERNENKO

student of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi
State Pedagogical University
Ostrozko St., 32, Vinnytsia

PECULIARITIES OF EXPERIENCING THE MEANING CRISIS IN THE PERIOD OF EARLY ADULTITY

The article reveals aspects of the problem of experiencing a meaningful life crisis in early adulthood. Meaningful crisis of life is seen as a set of crises that unbalance the system of psychological regulation of individual life path. Experiencing a meaningful life crisis in early adulthood is associated with professional failure, the search for new meanings of life, values. This process can deepen the internal contradictions of the individual and enhance his experiences. It is determined that emotional regulation of critical life situation can be an important aspect of the process of constructive experience of meaningful life crisis, as it contributes to the formation of adaptive strategies for overcoming difficulties and expanding the repertoire of possible ways to overcome crises.

The results of an empirical study of the peculiarities of experiencing a meaningful life crisis in early adulthood are presented. The peculiarities of experiencing a meaningful life crisis in early adulthood, the difference in the direction of meaningful life orientations and cognitive emotional regulation in groups with different levels of experiencing a meaningful life crisis are revealed. It was stated that in respondents with a low level of experience the meaning of life crisis makes sense, it is meaningful, respondents are satisfied with the current period of life, treat the process of their own life as interesting, emotionally rich, feel satisfied with self-realization, more often use effective strategies of emotion regulation "focus on planning", "positive reassessment". On the other hand, individuals with a high level of experience of a meaningful life crisis feel dissatisfied with their own lives, insecure, consider their part of life meaningless, have unsuccessful self-realization, use destructive strategies of emotional regulation "self-blame", "catastrophization", "blame others". more aggravates the state of crisis and emotional experiences.

Keywords: early adulthood, crisis, meaningful life crisis, value orientations, cognitive regulation of emotions.

Вивчення смислу життя, кризи смислу, смисловтрати, смисложиттєвої кризи особистості завжди було в центрі уваги науковців. У сучасних дослідженнях кризу вважають нормальним процесом на життєвому шляху особистості, оскільки сприяє перебудові особистості, а криза смислу життя – це обов'язковий етап, без проходження якого неможливий прогресивний розвиток сучасної людини. Смисложиттєва криза є однією з криз особистісного розвитку, її вважають ненормативною, оскільки її не завжди можна передбачити, вона не має «прив'язаності» до віку, переживається не кожним і по-різному.

Традиційно означена проблема пов'язується з молоддю, тому що несвоєчасне або неконструктивне подолання такої кризи може стати причиною виникнення в молодій людини певних ускладнень, духовної кризи, деморалізації, привести 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 [11, с. 229]. Водночас реалії сучасного життя, соціальна нестабільність обумовлюють неминучість появи критичних станів особистості, що можуть призвести до переживання психологічних криз не тільки в молоді. Проблема психологічних криз у формуванні та функціонуванні зрілої особистості в сучасному світі є наразі також досить актуальною. Недостатність психологічних знань про періоди та кризи дорослості обумовлений складністю та важкістю для дослідження психологічних механізмів особистості в масштабі цілого життя [4, с. 21].

Викликає значний інтерес як в теоретичному, так і в практичному аспекті вивчення особливостей смисложиттєвої кризи в період дорослості, оскільки цей період характеризується з однієї сторони, високим рівнем самовіддачі, реалізації та ефективним застосуванням набутого досвіду, прагненням до подальшого розвитку, а з іншої сторони, – це постійна боротьба між продуктивністю та стагнацією [2, с. 164]. Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо розробленими є питання закономірностей переживання особистістю смисложиттєвої кризи в період дорослості. Розробка означених питань дозволить визначити конструктивні шляхи подолання кризи, які допоможуть ефективно адаптуватися до певної життєвої ситуації, правильно переживати складні моменти життя та рухатися по шляху розвитку гармонійної особистості.

Дослідженням життєвої кризи особистості займалися такі вчені, як С. Гришаєва, М. Казанжи, М. Комісарик, О. Макарова, В. Манукян, Т. Титаренко, Г. Чуйко та інші [2], [3], [10], [7], [8], [9].

Особливості виникнення та переживання смисложиттєвої кризи висвітлені у працях І. Галян, О. Галян, К. Карпінського, Г. Шульги та інші [1], [4], [5], [11].

Аналіз зазначених джерел свідчить, що наразі вивчені психологічні характеристики смисложиттєвої кризи, механізми, закономірності її виникнення; досліджено детермінанти професійної кар'єрної кризи у період зрілості. Проте не достатньо висвітленими є особливості переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості.

Метою статті є виявлення на основі теоретичного аналізу й емпіричного дослідження особливостей переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості.

У теорії криз під поняттям «криза» розуміють емоційну реакцію людини на загрозливу ситуацію. У життєвих кризах відображається специфіка усвідомлення власного життєвого шляху та сенсу життя. За Г. Чуйко, М. Комісарик 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 прийняттого виходу із ситуації [10, с. 43]. Через тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів досягнення визначає життєву кризу Т. Титаренко. Основними її характеристиками є: сильні емоційні переживання; переосмислення важливих життєво значущих цінностей, потреб; порушення звичного ходу життя та дезорганізації власної діяльності; потреба в переосмисленні власного життя [8].

Смисложиттєва криза особистості відноситься до ненормативних криз розвитку. Джерелом її виникнення є не закономірності розвитку суб'єкта, а нерозв'язанні протиріччя в пошуку та реалізації особистістю індивідуального смислу життя. У психологічній літературі цю кризу вважають екзистенційною кризою або кризою сенсу чи кризою безглуздості (І. Ялом), переживання екзистенційного вакууму (В. Франкл), «малою смертю» (С. Мадді). Також поняття «смисложиттєва криза» вживається як синонім термінам «метапатологія», «екзистенційний невроз», «ноогенний невроз», «фрустрація потреби в смислі життя». К. Карпінський пропонує для її аналізу використовувати два підходи: персонологічний та віковий. Згідно першого підходу, смисложиттєва криза – це системна криза особистісного буття, яка виникає внаслідок несформованості або неузгодженості сенсу життя з об'єктивними умовами й індивідуальними можливостями його реалізації, що має ненормативний характер, дезорганізовує нормальну життєдіяльність особистості. Згідно вікового підходу – це нормативна криза психічного розвитку особистості, вона є неминучою та необхідною для досягнення більш високого рівня особистісної зрілості. Її переживають у разі переосмислення особистістю провідних життєвих цінностей, які були важливі в минулому, але є безперспективними для її майбутнього [5]. За К. Карпінським, смисложиттєва криза – це серйозна криза становлення особистості і її варто інтерпретувати як сукупність криз, які здатні розбалансувати систему психологічної регуляції життєвого шляху, блокувати становлення особистості як суб'єкта життя, негативно впливати на психологічне здоров'я особистості. Водночас чимало науковців зауважують, що є люди, яких не турбують питання сенсу життя і ці питання взагалі можуть не виникати протягом усього життя людини. 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. 406].

Період дорослості за Е. Еріксоном містить ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років), пізню дорослість (понад 60 років) [12, с. 233]. У контексті нашого дослідження нас буде цікавити період ранньої дорослості. Науковці з'ясували, що в цьому віці фіксується незадоволеність або недоступність певного бажаного рівня, причинами якого є або обмеженість в ресурсах та умов у досягненні бажаного рівня життя, або це криза переосмислення вже досягнутого – значимості та масштабу цих досягнень [2, с. 164]. В. Манукян, при аналізі суб'єктивної картини життєвого шляху і кризи ранньої дорослості, виокремлює наступні фактори: професійна нереалізованість – усвідомлення своєї непродуктивності; зміни життєвої ситуації – важливі життєві події вимагають швидкої адаптивності та вмінь підлаштуватися під нову реальність; внутрішньоособистісний конфлікт – нерозв'язанні протиріччя минулих етапів становлення особистості [7].

Ціннісні орієнтації і сенс життя є важливими механізмами регуляції людської діяльності в цілому. І. Галян, О. Галян вважають, що вибір певних цінностей зумовлюють загальний рівень усвідомленості життя й особистісну вразливість до смисложиттєвих криз. Різноманітність смислотвірних цінностей стає чинником появи особливого різновиду неоптимального смислу життя, наповненого внутрішньо-особистісними суперечностями [1, с. 40]. Очевидно, що при переживанні такої кризи особистість шукає нові смисли, цінності, змінює ставлення до свого минулого, теперішнього й майбутнього, що очевидно поглиблює наявні внутрішні суперечності особистості та посилює її переживання. Результати досліджень С. Gloria, M. Steinhardt свідчать про те, що позитивні емоції ефективніші в подоланні кризових ситуацій, вони сприяють формуванню адаптивних стратегій подолання труднощів та розширенню репертуару можливих способів подолання криз [14,

с. 147]. Виділяють два способи долаття кризи: деструктивний і конструктивний. Конструктивний передбачає зміну відношення до життя, трансформацію смислової сфери особистості та її переорієнтацію на нові життєві цілі. Натомість деструктивний варіант буде джерелом деформації та дезадаптації індивіда. Емоційна регуляція критичної ситуації може бути важливим аспектом процесу конструктивного переживання смисложиттєвої кризи. Емоційна регуляція – це здатність особистості використовувати соціально прийнятні способи вираження емоцій; трансформувати деструктивні емоції в конструктивні; усвідомлювати, розуміти і приймати свої емоції; оптимізувати й контролювати емоції; стабілізувати емоції відповідно до певної життєвої ситуації [6, с. 67].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє констатувати, що смисложиттєва криза є ненормативною кризою розвитку особистості. Її переживають у разі переосмислення особистістю провідних життєвих цінностей, які були важливі в минулому, але є безперспективними для її майбутнього, вона є серйозною кризою в період ранньої дорослості, оскільки особистість не уявляє, як досягнути бажаного або не задоволена власними досягненнями. Припускаємо, що переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої дорослості пов'язане з професійною нереалізованістю, пошуком нових смислів життя, цінностей, – все це поглиблює наявні внутрішні суперечності особистості та збільшує силу негативних переживань. Опанування переживаннями вимагає від особистості деяких емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій, тобто емоційної регуляції.

Ураховуючи результати теоретичного аналізу, для емпіричного дослідження ми підібрали комплекс психодіагностичних методик: «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (К. Карпінський); «Тест смисложиттєвої орієнтації» (СЖО) (Д. Леонтьєв); опитувальник «Когнітивна регуляція емоцій» (CERQ) (Н. Гарнефски, В. Крайг). Статистичне опрацювання даних відбувалося за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA, версія 17.0. з використанням t-критерію Стюдента для незалежних вибірок і кореляційного аналізу Пірсона. До експериментального дослідження були залучені 90 осіб у віці від 25 до 30 років, переважно жіночої статі. Досліджувані брали участь на добровільній основі й були проінформовані стосовно мети дослідження.

На першому етапі дослідження були визначені особи, які переживають смисложиттєву кризу за допомогою «Опитувальника смисложиттєвої кризи» К. Карпінського. Це дозволило досліджуваним розділитися на дві групи: з низьким та високими рівнями переживання смисложиттєвої кризи. У першу групу ввійшли 30 досліджуваних, а в другу – 21. Припускаємо, що особистості, які переживають смисложиттєву кризу, не мають внутрішніх критеріїв для прийняття життєво важливих рішень, схильні покладатися на зовнішні обставини, ніж на власні зусилля; мають нестійкі уявлення про найважливіші життєві цінності, здатні до їхньої радикальної переоцінки, мають труднощі у смислотворенні власного життєвого шляху.

На наступному етапі дослідження співставлялися середні показники по шкалах методики СЖО Д. Леонтьєва в досліджуваних по двох групах (табл. 1).

Таблиця 1

Різниця у спрямованості смисложиттєвих орієнтацій у групах з різним рівнем переживання смисложиттєвої кризи (СЖК)

Параметр	Показники тесту СЖО					
	Загальний	Цілі	Процес	Результат	Локус-Я	Локус-життя
Група з низьким рівнем переживання СЖК	36,2	34,8	29,3	23,1	34,8	114
Група з високим рівнем переживання СЖК	24,6	22,7	19,6	17,0	23,7	80,0
t-критерій Стюдента	4,9**	4,3**	4,4**	2,9**	3,4**	4,7**

З таблиці 1 видно, що в досліджуваних, які мають високий рівень переживання СЖК, спостерігаються більш низькі значення всіх показників смисложиттєвих орієнтацій. Для отримання більш значимих результатів ми провели порівняння двох незалежних вибірок за допомогою параметричного критерію t-критерій Стюдента.

Порівняльний аналіз показав, що в досліджуваних з низьким рівнем переживання смисложиттєвої кризи життя має смисл, воно змістовно наповнене, респонденти задоволені теперішнім періодом життя, відносяться до процесу власного життя як цікавого, емоційно насиченого, відчують задоволеність від самореалізації.

Досліджувані з другої групи мають проблеми зі цілепокладанням, живуть сьогоденням, не планують майбутнього оскільки воно не зрозуміле («цілі в житті» $t=4,9^{**}$); незадоволені власним життям, собою («процес життя» $t=4,3^{**}$); незадоволені прожитою частиною життя, припускаємо, що це детерміновано потребою у констатуванні власних досягнень на цьому проміжку життя, рефлексії власних можливостей. Мабуть з'являється відчуття, що ті професійні знання, уміння, навички, якими володіє особистість наразі не можуть забезпечити бажаний рівень життя. Невпевнені у своїх силах, нездатні контролювати події власного життя («локус контролю – Я» $t=3,4^{**}$); переконанні, що життя людини непідвладне свідомому контролю («локус контролю – життя» $t=4,7^{**}$).

Аналіз особливостей когнітивних компонентів емоційної регуляції особистості здійснювався за методикою «Когнітивна регуляція емоцій» (Н. Гарнефски, В. Крайг). Результати порівняння представлені в таблиці 2.

Досліджувані з низьким рівнем переживання СЖК частіше використовують ефективні стратегії регуляції емоцій «фокусування на плануванні» ($t=2,9^{**}$) та «позитивна переоцінка» ($t=2,2^{*}$). Такі особистості розмірковують про міри, які необхідно застосувати для розв'язання певних життєвих труднощів, подумки звертаються до позитивних подій з метою зняття напруги та пошуку позитивного значення в подіях, що трапилися. Згідно інших досліджень означені стратегії мають позитивний зв'язок з оптимізмом та почуттям власної гідності та негативний з тривожністю [13].

Таблиця 2

Різниця у спрямованості емоційної регуляції у групах з різним рівнем переживання СЖК

Параметр	Показники тесту CERQ		
	Група з низьким рівнем переживання СЖК	Група з високим рівнем переживання СЖК	t-критерій Стьюдента
Самозвинувачення	10,8	13,1	-3,7 ^{**}
Прийняття	13,5	13,4	0,1
Румінація	12,4	12,6	-0,1
Позитивне перефокусування	15,5	13,1	1,5
Фокусування на плануванні	15,5	11,1	2,9 ^{**}
Позитивна переоцінка	16,3	12,7	2,2 [*]
Розгляд в перспективі	12	13,0	-0,6
Катастрофізація	8,8	11,1	-2,4 [*]
Звинувачення інших	10,4	12,9	-2,2 [*]

Натомість у досліджуваних з високим рівнем переживання СЖК, найбільш уживаними є деструктивні стратегії, а саме: «самозвинувачення» ($t=3,7^{**}$) з почуттям провини до себе за те, що трапилося; «катастрофізація» ($t=2,4^{*}$) з міркуваннями про глобальні розміри негативних наслідків життєвих подій; «звинувачення інших» ($t=2,2^{*}$) з перекладанням провини на інших. Дослідження зарубіжних учених свідчать, що означені стратегії пов'язані з депресією, поганою адаптацією, емоційним дистресом [13].

Кореляційний аналіз між рівнем переживання смисложиттєвої кризи та показниками смисложиттєвих орієнтацій засвідчив негативний кореляційний зв'язок зі всіма шкалами: показник загальної осмисленості життя ($r_{xy} = -0,772$, $p \leq 0,01$); показник цілі в житті ($r_{xy} = -0,739$, $p \leq 0,01$); показник процесу життя (емоційної насиченості життя) ($r_{xy} = -0,775$, $p \leq 0,01$); показник результативності життя або задоволеність самореалізацією ($r_{xy} = -0,520$, $p \leq 0,05$); показник локусу контролю – «Я» ($r_{xy} = -0,663$, $p \leq 0,01$) та локусу контролю – «життя» ($r_{xy} = -0,761$, $p \leq 0,01$). Отримані результати дозволяють припустити, що чим вищий рівень осмисленості життя, його емоційної насиченості, задоволеності результатами життя, контролю власного життя, тим менше особистість буде схильна до кризових переживань сенсу життя.

Результати кореляційного аналізу демонструють позитивні взаємозв'язки між рівнем переживання смисложиттєвої кризи та деструктивними когнітивними стратегіями регуляції емоцій, а саме: «самозвинувачення» ($r_{xy} = 0,767$, $p \leq 0,01$), «катастрофізація» ($r_{xy} = 0,640$, $p \leq 0,01$), «звинувачення інших» ($r_{xy} = 0,576$, $p \leq 0,05$) та негативні з конструктивними стратегіями регуляції емоцій: «фокусування на плануванні» ($r_{xy} = -0,603$, $p \leq 0,05$), «позитивна переоцінка» ($r_{xy} = -0,522$, $p \leq 0,05$). Одержані результати дозволяють стверджувати, що чим вищий рівень переживання смисложиттєвої кризи, тим частіше така особистість у несприятливій життєвій ситуації буде звинувачувати себе та інших у життєвих негараздах, перебільшувати розміри подій та їхні наслідки

для себе. Водночас роздуми про те, які наступні кроки потрібно здійснити відносно до того, що трапилося; пошук позитивного сенсу в подіях як набуття нового досвіду сприяють зосередженню на діях, які необхідні для вирішення складної життєвої ситуації, а, отже, усе це сприяє утворенню почуття задоволеності та осмисленості життя.

Висновки. Аналіз результатів дослідження особливостей переживання смисложиттєвої кризи в період ранньої юності, дозволяє зробити наступні висновки:

1. Особистості, які переживають смисложиттєву кризу, характеризуються зниженням рівня вираженості всіх показників смисложиттєвих орієнтацій. Їм притаманно відчуття незадоволеності власним життям, собою, непевності у своїх силах, безглуздості прожитої частини життя, неуспішної самореалізації.

2. Ситуація переживання смисложиттєвої кризи особистості характеризується частим використанням деструктивних стратегій емоційної регуляції «самозвинувачення», «катастрофізації», «звинуваченням інших», що ще більше посилює її кризовий стан.

У контексті зроблених нами висновків і виявлених тенденцій перспективними вважаємо дослідження взаємозв'язку професійної та смисложиттєвої кризи особистості в різні періоди її життя.

Література

1. Галіан І., Галіан О. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2018 №8. С. 38-57.
2. Гришаева С., Макарова Е. Детерминанти професійного кар'єрного кризису в період зрелості і можливості його подолання. *Вестник университета*. 2018. № 1. С. 162-167.
3. Казанжи М. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2015. Випуск 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_1_6.
4. Карпинский К. Психологическая характеристика смысловжизненного кризиса. *Белорусский психологический журнал*. 2005. №1. С. 20-27.
5. Карпинский К. Смысловжизненный кризис личности: феноменология, механизмы, закономерности: автореф. ... докт. психол. наук. Москва. 2017. 58 с.
6. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. Випуск 18. Том 2. 2020. С. 66-71.
7. Манукян В. Суб'єктивна картина життєвого шляху і кризи дорослого періоду: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб. 2003. 27 с.
8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Київ: Главник. 2007. 144 с.
9. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2019. Випуск 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., Боднар І., Даценко Т. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус: науковий журнал з соціології та психології*. Випуск 21. 2021. С. 228-232.
12. Эриксон Э. Восемь возрастов человека / Детство и общество. СПб.: Речь. 2002. С. 232-259.
13. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach *J. of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267-283.
14. Gloria C., Steinhardt M. Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*. 2016. Vol. 32. P. 145-156.

References

1. Halian I., Halian O. Psykholohiia smyslozhyttievykh perezhyvann suchasnoi studentskoi molodi [Psychological watchlist] *Psykhologichnyi chasopys*. 2018 #8. S. 38-57.
2. Grishaeva S., Makarova E. Determinanty professionalnogo karernogo krizisa v period zrelosti i vozmozhnosti ego preodoleniya [University Press] *Vestnik universiteta*. 2018. # 1. S. 162-167.
3. Kazanzhy M. Osobystisni resursy podolannia psykholohichnoi kryzy [Journal of the National Academy of the State Customs Service of Ukraine] *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. 2015. Vypusk 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_1_6.
4. Karpinskiy K. Psihologicheskaya harakteristika smyslovzhiznennogo krizisa [Belarusian Psychological Journal] *Belorusskiy psihologicheskii zhurnal*. 2005. #1. S. 20-27.
5. Karpinskiy K. Smyslovzhiznennyi krizis lichnosti: fenomenologiya, mehanizmyi, zakonomernosti [Personality crisis: Phenomenology, mechanisms, patterns] : avtoref. ... dokt. psihol. nauk. Moskva. 2017. 58 s.
6. Kolomiets L., Shulha H. Osoblyvosti stratehii emotsiinoi samorehuliatzii osib yunatskoho viku [Gabitius: Scientific Journal of Sociology and Psychology]. *Habitus: naukovyi zhurnal z sotsiologii ta psykholohii*. Vypusk 18. Tom 2. 2020. S. 66-71.
7. Manukyan V. Sub'ektivnaya kartina zhiznennogo puti i krizisyi vzroslogo perioda [Subjective life trajectory and adult crises]: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. SPb. 2003. 27 s.
8. Tytarenko T. Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Living Crises: Consultation Techniques]. Kyiv: Hlavyk. 2007. 144 s.

9. Chuiko H. Kryza sensu yak perelomnyi moment zhyttia liudyny [Collection of scientific works of Ivan Ogienek K-PNU, Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk NAPN of Ukraine. Problems of Current Psychology.]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Problemy suchasnoi psykholohii*. 2019. Vypusk 45. S. 405-428.
10. Chuiko H., Komisaryk M. Problema zhyttievykh kryz osobystosti u psykholohii [Psychological Journal]. *Psykholohichnyi zhurnal*. 2019. #1(21). S. 41-55.
11. Shulha H., Bodnar I., Datsenko T. Osoblyvosti emotsiinoi rehuliatcii perezhyvannia smyslozhyttievoi kryzy v period yunosti [Gabitus: Scientific Journal of Sociology and Psychology]. *Habitus: naukovyi zhurnal z sotsiologhii ta psykholohii*. Vypusk 21. 2021. S. 228-232.
12. Erikson E. Vosem vozrastov cheloveka [The eight ages of man] / Detstvo i obschestvo. SPb.: Rech. 2002. S. 232-259.
13. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach *J. of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267-283.
14. Gloria C., Steinhardt M. Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*. 2016. Vol. 32. P. 145-156.