

СТРАТЕГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У статті здійснений аналіз теорій, що розробляли стратегії емоційної саморегуляції у юнацькому віці. Автор надає пояснення можливих шляхів емоційної регуляції особистості та виокремлює ефективні з них.

Ключові слова: емоції, регуляція, стратегії поведінки, юнаки

The article analyzes theories that developed strategies for emotional self-regulation in youth. The author provides an explanation of possible ways of emotional regulation of the personality and singles out effective ones.

Key words: emotions, regulation, behavioral strategies, young people

Регуляція емоцій визначається широкому сенсі як здатність керувати власними емоційними реакціями. Сюди входять стратегії збільшення, підтримки чи зменшення інтенсивності, тривалості та траєкторії позитивних та негативних емоцій. Навчитися регулювати емоції - це ключова соціально-емоційна навичка, яка забезпечує гнучкість в емоційних ситуаціях. У юнацькому віці знижується залежність від батьківської підтримки та знижується ефективність адаптивної регуляції внутрішніх емоцій. Коли індивід дорослішає, емоційні переживання дедалі ефективніше управляються з допомогою внутрішніх регуляторних стратегій. Порушення можливості регуляції емоцій у дорослому віці займають центральне місце у психологічних теоріях. Ці теорії припускають, що зниження здатності пригнічувати підвищений негативний афект є загальним як тривоги, так депресії, тоді як зниження здатності регулювати позитивний афект може бути більш специфічним для депресивних розладів [4].

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз стратегій емоційної саморегуляції у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. У юнацькому віці відбувається значний розвиток здатності контролювати свої емоції. Дослідження показують, що у ранньому юнацькому віці ще є обмеження ефективності використання внутрішньої регуляції, а з віком юнаки віддають перевагу більш адаптивним стратегіям та зменшують використання стратегій, які завдають шкоду [3]. Цей розвиток співпадає зі змінами у соціальному середовищі та структурі мозку. Юнацький період життя супроводжується різними емоційними викликами, такими як нові навантаження у навчанні або на роботі, важливість відносин з однолітками та у романтичних стосунках, а також зменшення залежності від підтримки сім'ї. Також цей вік характеризується підвищеною емоційною реактивністю, схильністю до ризику та імпульсивною поведінкою [1].

Аналіз наукових джерел доводить, що є необхідність розробки

цілісного підходу до розуміння моделі саморегуляції (стратегій адаптації) емоцій у юнацькому віці. Вдалим є підхід запропонований групою науковців (Young K.S., Sandman C.F., Craske M.G.). Згідно нього, найпоширенішою є «модель процесу регуляції емоцій», яка відокремлює стратегії в залежності від часових аспектів (перед виникненням негативної емоційної реакції і під час неї). Головна різниця в цій моделі полягає між: стратегіями, спрямованими на антецеденти, які регулюють виникнення емоційної реакції перед її появою, і стратегіями, спрямованими на реакцію, які активуються під час емоційної реакції [6].

Щодо стратегій, орієнтованих на антецеденти, когнітивна переоцінка є широко використовуваною. Це процес, за допомогою якого юнаки переглядають ситуацію з іншого ракурсу з метою контролювання своєї реакції на нею. Наприклад, вони можуть думати: «Вони зайняті» замість «Мені не подобаються». Переоцінка вважається адаптивною стратегією контролю емоцій. За стратегіями, орієнтованими на реакцію, поширена експресивне придушення, при якій юнаки намагаються зменшити вираз емоцій, такий як вокал або інші вирази емоцій, які вони відчують у даний момент. Експресивне придушення вважається неадаптивною стратегією регулювання емоцій.

Спочатку стратегії емоційної регуляції замислювалися як одновимірний процес, який включав виключно контроль чи усунення негативних емоцій. Згодом перетворилася на багатовимірну конструкцію, в якій враховуються різні когнітивні, концентраційні та поведінкові процеси. Однією з провідних концепцій, що описують процеси регулювання емоцій, є «модель процесу» Гросса. Модель значною мірою розрізняє п'ять груп процесів регулювання, які відносяться до тимчасового виміру: (1) вибір ситуації або здатність впливати на емоції, вибираючи або уникаючи конкретних ситуацій, в яких можуть виникнути емоції; (2) модифікація ситуації або здатність впливати на емоції шляхом зміни зовнішніх, фізичних характеристик ситуації, (3) розгортання уваги або процес направлення увагу певним чином усередині ситуації, щоб вплинути на викликані емоції, специфічні для конкретної ситуації, які можуть набувати різних форм, включаючи фізичне відволікання уваги (наприклад, прикриття очей), внутрішній пере напрямком уваги (наприклад, пере направлення думок) і зовнішній пере направлення уваги (наприклад, хтось вказує на щось), (4) когнітивні зміни або здатність впливати на емоції шляхом переоцінки ситуації, що викликає емоції, і, нарешті, (5) модуляція реакції або здатність впливати на фізіологічні та/або поведінкові реакції, пов'язані з емоцією [2].

Існує також безліч інших стратегій, які впливають на тривалість та інтенсивність негативних емоцій, таких як розв'язання проблем, прийняття (вважається адаптивним) та роздум (неадаптивним). Хоча когнітивні стратегії регулювання позитивних емоцій також досліджуються, більший акцент приділяється їхньому посиленню та послабленню, особливо в контексті міжособистісного взаємодії батьків і дітей. «Посилення» означає

батьківську реакцію ентузіазму, підтримки або схвалення, тоді як «послаблення» відноситься до акценту на можливих негативних аспектах ситуації, підняття проблем та зменшення позитивних аспектів [6].

Сучасні дослідження групи науковців щодо контролю емоцій у молодому віці, виявили цікаві результати. Встановлено, що переконання у можливості контролю емоцій впливають як на регуляцію емоцій, так і на психічне здоров'я. Були виявлені стійкі зв'язки між переконаннями у можливості контролю емоцій та симптомами як тривоги, так і депресії, причому переконання в тому, що емоції щодо контролювані пов'язані з меншою кількістю симптомів тривоги та депресії. Наявні дані свідчать, що віра у можливість контролю емоцій пов'язані з більш адаптивним регулюванням емоцій (наприклад, когнітивної переоцінкою), що, своєю чергою, пов'язані з меншою кількістю симптомів тривоги і депресії [5].

Висновки. Розуміння уявлень про контроль над емоціями має першорядне значення для фундаментальної науки та практики, оскільки воно дозволить психологам покращити розуміння психічного здоров'я молоді та надати потенційні додаткові цілі для управління симптомами тривоги та депресії у молодих людей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лящ О. П. Психологія розвитку емоційного інтелекту юнаків. Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції: «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (м. Вінниця, 22 листопада 2019 р.). 2019. С. 145-148.
2. Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev. Gen. Psychol.* 1998. 2:271.
3. Hofmann S.G., Sawyer A.T., Fang A., Asnaani A. Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression Anxiety.* 2012;29:409–416.
4. Werner-Seidler A., Banks R., Dunn B.D., Moulds M.L. An investigation of the relationship between positive affect regulation and depression. *Behav. Res. Therapy.* 2013;51:46–56.
5. Somerville, M.P., MacIntyre, H., Harrison, A. et al. Emotion Controllability Beliefs and Young People's Anxiety and Depression Symptoms: A Systematic Review. *Adolescent Res Rev* (2023). <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00213-z>
6. Young K.S., Sandman C.F., Craske M.G. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sci.* 2019 Mar 29;9(4):76.

Науковий керівник кандидат психологічних наук, доцент Крупник І.Р.