

СИСТЕМА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Емоційна регуляція у підлітковому віці розглядається як ключовий психологічний механізм, що забезпечує адаптацію до швидких соціальних і внутрішніх змін. Недостатність сформованих навичок регуляції пов'язана з підвищеним рівнем психологічного дистресу, проявами тривожності, емоційної нестійкості та зниженням рівня психічного здоров'я. Сучасні дослідження вказують на взаємозв'язок між емоційною регуляцією та здатністю підлітків долати стресові ситуації, підтримувати позитивні соціальні контакти й формувати адекватну самооцінку. Теоретичні й емпіричні роботи українських і зарубіжних науковців дозволяють окреслити чинники, що впливають на розвиток емоційної регуляції, та визначити ефективні напрями психологічної підтримки.

Ключові слова: емоційна регуляція, емоційний інтелект, підлітковий вік, психологічний дистрес, психічне здоров'я.

Emotional regulation in adolescence is considered a key psychological mechanism that ensures adaptation to rapid social and internal changes. Insufficiently developed regulation skills are associated with increased levels of psychological distress, manifestations of anxiety, emotional instability, and a decline in mental health. Contemporary research indicates a relationship between emotional regulation and adolescents' ability to cope with stressful situations, maintain positive social contacts, and develop adequate self-esteem. Theoretical and empirical studies by Ukrainian and international scholars make it possible to outline the factors influencing the development of emotional regulation and to identify effective directions for psychological support.

Keywords: emotional regulation, emotional intelligence, adolescence, psychological distress, mental health.

Актуальність дослідження емоційної регуляції підлітків зумовлена зростанням кількості стресових чинників у сучасному суспільстві, що безпосередньо впливають на психічне здоров'я молоді. Період підлітка є критичним для становлення емоційної сфери, адже саме в цей час закладаються стратегії саморегуляції, які визначають подальший особистісний розвиток та соціальну адаптацію.

Емоційна регуляція визначається як здатність усвідомлювати, контролювати та доцільно виражати власні емоційні стани, зберігаючи при цьому ефективність діяльності й гармонійність міжособистісних взаємин. Тісно пов'язане з цим поняття — емоційний інтелект, який охоплює навички розпізнавання емоцій, керування ними та використання емоцій у процесі мислення і спілкування. Недостатність розвитку цих механізмів

може призводити до психологічного дистресу, що проявляється у вигляді тривоги, депресивних станів чи поведінкових труднощів.

Аналіз наукових публікацій. У нашому дослідженні ми виходили з розуміння того, що емоційна регуляція підлітка є багатовимірним процесом, який поєднує когнітивні, афективні й поведінкові складові. Це положення підтверджується аналізом теоретичних робіт. С. В. Марчук підкреслює, що емоційний інтелект доцільно трактувати не лише як здатність ідентифікувати й вербалізувати власні почуття, а як інтегральний показник психологічної зрілості особистості [2, с. 21]. Ми розглядаємо його концепцію як підґрунтя для пояснення механізмів, що забезпечують перехід від імпульсивних реакцій до свідомого самоконтролю. Саме ці механізми формують здатність підлітка адаптуватися до вимог середовища і підтримувати стійкі соціальні зв'язки.

Погляди Р. В. Павелківа дають змогу уточнити, чому підлітковий період вважається критичним етапом становлення емоційної сфери. Автор систематизує закономірності розвитку і підкреслює, що саме у цей час відбувається якісна перебудова психіки, у результаті якої емоційна сфера набуває більшої усвідомленості та диференційованості [4, с. 312]. Ми вважаємо, що ці зміни є визначальними для здатності особистості встановлювати баланс між внутрішніми переживаннями та зовнішніми вимогами.

Узагальнюючи дані емпіричних досліджень, А. В. Макарова наголошує на доцільності використання проєктивних методик для діагностики емоційної сфери підлітків [1, с. 87]. Отримані нею результати дозволяють виявити ті аспекти внутрішніх переживань, які залишаються прихованими під час застосування стандартних анкетних опитувальників. Ми використовували її підхід для перевірки того, наскільки проєктивні методики допомагають розкрити глибинні особливості емоційної регуляції, що часто не усвідомлюються самими підлітками.

Зіставлення цих положень з аналізом Б. В. Присяжнюка підтвердило нашу думку, що рівень сформованості емоційно-почуттєвої сфери безпосередньо впливає на якість навчальної діяльності та міжособистісного спілкування [3, с. 1658]. Ми виходимо з того, що саме нерозвиненість цих механізмів ускладнює соціальну адаптацію, знижує толерантність до стресових ситуацій і посилює ризик конфліктів.

Емоційна регуляція в підлітковому віці не може бути пояснена виключно з позицій когнітивного контролю або афективної чутливості. Нами підтверджено, що вона формується на перетині особистісних властивостей, які описав Марчук, вікових закономірностей, окреслених Павелківим, а також емоційного досвіду, який діагностував Макарова й пов'язав із рівнем адаптивності Присяжнюк. Ця інтеграція дозволяє нам трактувати емоційну регуляцію як багаторівневу систему, що визначає не тільки індивідуальний стиль реагування, а й загальну здатність до збереження психічного здоров'я.

Практичний вимір формування емоційного інтелекту підлітків переконливо описаний у працях Б. В. Присяжнюка. Дослідник підкреслює, що нерівномірність розвитку емоційно-почуттєвої сфери безпосередньо впливає на якість навчальної діяльності та взаємини в колективі [3, с. 1657]. Розвиток емоційного інтелекту у цьому віці доцільно розглядати не як побічний продукт навчання, а як свідому й цілеспрямовану роботу з підлітком. Присяжнюк наголошує, що ефективність психокорекційних практик зростає за умови включення вправ на усвідомлення й вираження емоцій у навчальний процес [3, с. 1659]. Цей підхід дозволяє сформулювати здатність регулювати власні емоційні стани й водночас краще розуміти переживання однолітків.

Проблематика психологічного благополуччя підлітків пов'язана з цілою низкою чинників, серед яких важливе місце посідають соціальне середовище та досвід травматизації. Дослідження О. М. Немеша показує, що у підлітків, які перебувають у зоні воєнного конфлікту, ризик розвитку посттравматичного стресового розладу надзвичайно високий [9, с. 78]. Це супроводжується значним зниженням здатності до емоційної регуляції, виникненням тривожних і депресивних станів. Аналіз результатів підтверджує, що саме травматичний досвід стає одним із ключових чинників, які визначають рівень психологічного благополуччя. У більш сприятливих умовах, за даними інших дослідників (Козельський, Кулешова), стрижневим фактором є підтримка з боку сім'ї й ровесників, що створює передумови для позитивного розвитку емоційної сфери. Тож, благополуччя постає як результат взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх впливів.

Зарубіжні дослідження дають ширший контекст для розуміння зв'язку дистресу з емоційною регуляцією. Метааналіз S. Segerstrom і G. Miller узагальнює тридцятирічний досвід і доводить, що тривалий психологічний стрес суттєво послаблює імунну систему [12, с. 602]. Біологічний вимір цієї проблеми демонструє, що емоційна регуляція не може розглядатися виключно у психологічних межах. А. Drapeau з колегами звертають увагу на епідеміологічні аспекти поширення дистресу, окреслюючи соціальні та демографічні фактори його інтенсивності [10, с. 110]. Паралельно дослідження N. Hill показує, що навіть у дорослих групах ризик дистресу значною мірою визначається психосоціальними умовами, такими як перевантаження чи відсутність підтримки [11, с. 609].

Сучасні праці розкривають також біологічні механізми зв'язку дистресу й емоційної регуляції. У систематичному огляді Y. Zhu та L. Kubzansky узагальнено дані про метаболічні маркери тривожності й посттравматичного стресового розладу [13]. Дослідження M. Bot та колег підтверджують цей напрям, показуючи, що депресивні стани мають виразні метаболічні профілі [14, с. 448]. Біохімічні показники у цьому контексті є не лише діагностичними маркерами, а й важливим підтвердженням того, що дистрес впливає на організм комплексно.

Аналіз літератури дозволив нам виділити кілька основних наукових підходів до вивчення емоційної регуляції підлітків. Теоретичні концепції розглядають її як інтегративну здатність, що поєднує когнітивні й афективні процеси та визначає рівень психологічної зрілості [2; 4]. У практичному вимірі наголошується на необхідності спеціально організованих програм і вправ, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту [3].

Виявлено тісний зв'язок між розвитком емоційної регуляції та станом психічного і фізичного здоров'я. Дослідження підтверджують, що низький рівень емоційного інтелекту асоціюється з високою ймовірністю виникнення тривожних і депресивних станів [9], тоді як хронічний стрес здатний впливати навіть на функціонування імунної системи [12]. Зарубіжні роботи демонструють, що дистрес має не лише психологічний, а й біологічний вимір, відображений у метаболічних профілях та біохімічних маркерах [13; 14].

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у поєднанні психологічних і біологічних підходів. Це дозволить глибше розкрити механізми впливу дистресу на підлітковий організм і створити більш ефективні стратегії психопрофілактики. Значущим напрямом є також вивчення чинників соціального середовища, які підтримують розвиток емоційної регуляції й знижують ризик посттравматичних розладів [6; 9].

Висновки. Здійснене дослідження показало, що емоційна регуляція підлітків є багаторівневим феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та соціальні складові. Вона визначає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, протидіяти стресу та формувати адекватні моделі поведінки. Теоретичні та емпіричні узагальнення доводять, що емоційний інтелект виступає ключовим предиктором психологічного благополуччя й адаптації.

Практичне значення отриманих висновків полягає у можливості їх використання в роботі практичних психологів. Знання про чинники, що підсилюють або послаблюють емоційну регуляцію, відкриває можливості для розробки корекційних програм, спрямованих на підвищення стресостійкості, профілактику емоційних порушень і зміцнення психічного здоров'я підлітків [5; 7; 9].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Макарова А. В. Дослідження емоційної сфери підлітків за допомогою проєктивних методик. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доп. XII Всеукр. наук.-практ. конф.* (Хмельницький, 18 квіт. 2024). С. 86–90.
2. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгород. нац. ун-ту. Серія : Психологія.* 2022. № 3. С. 20–23.
3. Присяжнюк Б. В. Психологічні особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. *Наукові перспективи.* 2024. № 5 (47). С. 1653–1663.
4. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 468 с.
5. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до

- навчання у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2022. 220 с.
6. Берегова О. В., Коваль К. І. Діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу у жителів країни, що перебуває у стані військового конфлікту. *Габітус*. 2022. Вип. 42. С. 113–118.
 7. Боброва Р. В. Я-концепція як психологічний чинник суб'єктивного благополуччя підлітків : кваліфікац. робота. Кривий Ріг : КДПУ, 2022. – 135 с.
 8. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 221 с.
 9. Немеш О. М. Психологічні особливості посттравматичного стресового розладу у підлітків України в умовах воєнного конфлікту. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. № 15. С. 77–84.
 10. Drapeau A., Marchand A., Beaulieu-Prévost D. Epidemiology of psychological distress. *Mental Illnesses – Understanding, Prediction and Control* / L. L'Abate (Ed.). – Rijeka : InTech, 2012. P. 105–134.
 11. Hill N. T. M., Bailey E., Benson R. та ін. Mental health of mental health researchers: career stage, psychological distress and psychosocial risk factors. *Journal of Mental Health*. 2020. Vol. 29 (6). P. 606–612.
 12. Segerstrom S. C., Miller G. E. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*. 2004. Vol. 130 (4). P. 601–630.
 13. Zhu Y., Kubzansky L. D. Psychological distress and metabolomic markers: systematic review of PTSD, anxiety and subclinical distress. *Translational Psychiatry*. 2021. Vol. 11 (1). P. 1–14.
 14. Bot M., Milaneschi Y., Al-Shehri T., et al. Metabolomic markers of depression: findings from the Netherlands Study of Depression and Anxiety. *Biological Psychiatry*. 2020. Vol. 87 (5). P. 445–456.
 15. Kalin N. H. The critical relationship between anxiety and depression. *American Journal of Psychiatry*. 2020. Vol. 177 (5). P. 365–367.

Науковий керівник

**докторка психологічних наук,
професорка А.В. Коллі-Шамне**