

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Випуск 4, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

Засновник – Одеський національний економічний університет
Реєстрація в Національній раді України з питань телебачення і радіомовлення
(Рішення № 1914 від 30 травня 2024 року)
Ідентифікатор медіа: R30-05111.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Одеський національний економічний університет (вул. Преображенська, 8, м. Одеса, 65082; електронна пошта mail@oneu.edu.ua; тел.: (048)723-61-58).

Періодичність: 4 рази на рік.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН № 1721 від 10.12.2024 р. (Додаток 3).
Спеціальності: С4 Психологія, І4 Медична психологія.

Редакційна колегія

Асєєва Юлія Олександрівна (головний редактор) – доктор психологічних наук, доцент, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки, Одеський національний економічний університет
Аймедов Костянтин Володимирович – доктор медичних наук, професор, керівник медичного напрямку Громадської спілки «Центр відповідальної гри»
Бабчук Олена Григоріївна – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Вдовіченко Оксана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, декан соціально-гуманітарного факультету, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Городокін Антон Дмитрович – доктор філософії, асистент кафедри психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології, Запорізький державний медико-фармацевтичний університет
Друзь Олег Васильович – доктор медичних наук, професор, начальник клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» – головний психіатр Міністерства оборони України
Кириченко Алла Григорівна – доктор медичних наук, професорка, директор, Державна установа «Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності МОЗ України»
Кічук Антоніна Валеріївна – доктор психологічних наук, доцент, в.о. професора кафедри загальної та практичної психології, Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Косенко Корнелія Артурівна – доктор медичних наук, доцент, лікар психіатр вищої категорії, завідувач відділення № 17, Одеський обласний медичний центр психічного здоров'я
Кременчуцька Маргарита Костянтинівна – кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
Мишаківська Ольга Михайлівна – кандидат медичних наук, спеціаліст відділення залежностей, Школа академічної психіатрії, Інститут психіатрії, психології та нейронауки, Королівський коледж Лондона
Огоренко Вікторія Вікторівна – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри психіатрії, наркології і медичної психології, Дніпровський державний медичний університет
Саврасов Микола Володимирович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології, Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»
Ситнік Світлана Володимирівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології, Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
Черненко Інна Олександрівна – кандидат медичних наук, старший ординатор клініки психіатричної (з палатами для наркологічних хворих) Національного військово-медичного клінічного центру «Головний військовий клінічний госпіталь» Міністерства оборони України
Чернявська Тетяна Павлівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

*Випуск друкується за рішенням Вченої ради
Одеського національного економічного університету
(протокол № 4 від 23.12.2025 року)*

В журналі «Ментальне здоров'я» публікуються наукові статті, огляди та дослідження, присвячені розгляду різноманітних аспектів психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Основною метою є збільшення свідомості громадськості щодо важливості ментального здоров'я, поширення інформації про способи збереження та підтримки психічного благополуччя, а також представлення актуальних досліджень та практичних рекомендацій у сфері психічного здоров'я.

ЗМІСТ

Баратюк А. Ю., Потоцька М. ДІАГНОСТИЧНІ КРИТЕРІЇ РИЗИКУ ПОЯВИ КІБЕРЗАПАМОРОЧЕННЯ У ВІРТУАЛЬНІЙ РЕАЛЬНОСТІ.....	3
Березнюк В. О. РОЛЬ СТИЛІВ БАТЬКІВСЬКОГО ВИХОВАННЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....	11
Беспалько М. М., Павлова Н. В. АРТТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЕМОЦІЙНО-СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	16
Бойчук Ю. Д., Кабусь Н. Д., Кузнєцов М. А. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ МАЙБУТНІХ ОСВІТЯН.....	21
Большакова А. М., Дубінін Д. О., Зайцева О. О. ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПРОЦЕСУАЛЬНУ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	29
Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	38
Бухальська С. Є., Юрчук Л. В. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ.....	44
Василевський В. С. АДАПТАЦІЯ ОПИТУВАЛЬНИКА «СИТУАТИВНА НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ ОБРАЗОМ ТІЛА» Т. КЕША.....	50
Волотовська Н. В., Скуловатова О. В. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК РЕСУРС ПСИХОСОМАТИЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ЕПОХУ СМАРТФОНІВ.....	53
Вялий К. М. РОБОТА З НАСТРОЄМ У НАВЧАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: ПРАКТИКИ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ТА ГАРМОНІЇ.....	61
Данілова Д. Е., Кушнерьова А. І. ТЕХНІКИ ЛОГОТЕРАПІЇ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ПОДОЛАННІ ВИГОРАННЯ В ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	69
Запорожченко О. М. АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ДОНОРІВ КРОВІ ТА РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО ЇЇ КОРЕКЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	75
Компанович М. С. СУПЕРВІЗУВАННЯ ПЕРЕНЕСЕННЯ ТА КОНТРПЕРЕНЕСЕННЯ ЯК ПОКАЗНИКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ.....	84
Корчакова Н. В., Лазоренко Б. П., Безлюдна В. І. ДЕСТРУКТИВНІ ТА КОНСТРУКТИВНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ПРОТИДІЇ ЕКОЛОГІЧНИМ ТА ЕПІДЕМІЧНИМ ЗАГРОЗАМ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	89

Куценко І. В., Палій А. М., Власенко О. О. ПАТОПСИХОЛОГІЯ ЯК СКЛАДНИК ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я.....	99
Лісовенко А. Ф. ЗВ'ЯЗОК ДЕЗАДАПТИВНИХ ПАТЕРНІВ ЦИФРОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ З ІРРАЦІОНАЛЬНИМИ УСТАНОВКАМИ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ТЕХНІКИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ КОРЕКЦІЇ.....	106
Лісовенко А. Ф., Бакурідзе Н. Г. ЗАГАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ У РОБОТІ З НИМ.....	111
Мітіна О. Л. ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК НА ПСИХОЛОГІЧНУ ГОТОВНІСТЬ ЩОДО ПЛАНУВАННЯ НАРОДЖЕННЯ ДИТИНИ.....	115
Московець Л. П., Жданюк Л. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	121
Назарук Н. В. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МОДЕЛЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	126
Непомняця Д. В. ВПЛИВ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	132
Ніколаєв Л. О., Склярєнко С. Р. РОЗВИТОК АСЕРТИВНОСТІ ЯК КОМПОНЕНТ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	136
Ночовна Н. В., Коваль А. А., Шевчук В. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СОЦІАЛЬНО ВРАЗЛИВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ВІРШОТЕРАПІЇ.....	141
Османова А. М. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТУВАННЯ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.....	145
Пономаренко Т. І., Хомчук О. П., Дорошенко І. В. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ.....	151
Пундєв В. В., Басько Г. П. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	157
Пундєв В. В., Мадєєва І. В. ОСОБЛИВОСТІ ПОЛІЛІНГВАЛЬНОЇ МОВЛЕННЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОРОСЛОЇ ЛЮДИНИ.....	162
Пундєв В. В., Мотрєчко С. О. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РІЗНИХ ФОРМАХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ.....	167
Пундєв В. В., Ростовцева Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ В ЕКОНОМІЧНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ: РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	172
Редькіна Г. М. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ: КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ.....	177

Самофал Є. В. ВПЛИВ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ.....	182
Сіленко А. О., Чусова О. М., Вербицька О. М. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРАЦІ.....	186
Старков Д. Ю. ВСЕМОГУТНІСТЬ ПРОТИ БЕЗПОРАДНОСТІ В КОНТЕКСТІ АКТУАЛЬНОЇ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМИ.....	195
Хомич Г. О., Вінс В. А. АСЕРТИВНІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ТА ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА.....	205
Хрущ О. В., Хрущ-Ріпський Ю. А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИБОРУ ТЕХНОЛОГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПСИХОТРАВМОЮ ВІЙНИ.....	211
Цільмак О. М. ТИПОВІ ДУМКИ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ПЕРЕЖИВАННІ ПРОВИНИ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ	218
Чорна В. О., Жердєва Л. М. ПСИХОЛОГІЧНА КРИЗА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ.....	224
Шевченко В. В., Шевченко Ю. В., Жердєва Л. М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ РОБОТИ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЯВИЩА.....	229
Шиліна А. А., Грєса Н. В., Пономаренко Я. С. КОМУНІКАТИВНА ТОЛЕРАНТНІСТЬ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ РІЗНОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ АНТИКРИХКОСТІ.....	235
Шмаленко Ю. І. ПСИХОЛОГІЧНІ ТА КОМУНІКАТИВНІ АСПЕКТИ МЕДІАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	241
Шрагіна Л. І., Омельниченко А. С. ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ НА СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ МОЛОДІ.....	246
Яворський М. В. ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ДОВІРИ ДО ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	251
Яковлев Д., Цільмак О. М. ПСИХОЛОГІЯ ВИБОРУ: УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ ЯК СКЛАДНИК ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ... ..	257
Яцишина А. М., Кисельов Г. Р. ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	264

ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Яцишина Анастасія Миколаївна

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеського національного економічного університету;
лейтенант поліції, старший психолог відділу психологічного забезпечення
Головного управління Національної поліції в Одеській області
ORCID ID: 0000-0002-7283-9038
Researcher ID: N-2288-2018

Кисельов Георгій Рубенович

здобувач вищої освіти
Одеського національного економічного університету

У статті розкрито теоретичні аспекти проблеми емоційної регуляції як ключового чинника подолання конфліктності в підлітковому віці. Підкреслено, що підлітковий період є критичним етапом психічного розвитку, коли відбувається становлення емоційної сфери, самосвідомості та соціальної ідентичності. У цей час підлітки стикаються з інтенсивними внутрішніми змінами, що зумовлюють підвищену емоційну збудливість, імпульсивність і схильність до конфліктних реакцій. Теоретичний аналіз показує, що рівень розвитку емоційної регуляції безпосередньо впливає на здатність особистості контролювати поведінкові імпульси, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати конструктивну комунікацію з однолітками і дорослими. Емоційна саморегуляція розглядається як важливий механізм формування соціальної компетентності, емпатії та моральної відповідальності, що сприяє зниженню конфліктності в міжособистісних стосунках. Наголошено, що низький рівень емоційної регуляції є однією з причин агресивності, вербальної ворожості, тривожності та відчуження підлітків у соціумі. У межах теоретичного підходу визначено, що розвиток навичок емоційного усвідомлення, управління емоційними станами та відновлення емоційного балансу сприяє підвищенню психологічної стійкості й гармонізації соціальної взаємодії. Акцент зроблено на ролі сім'ї, школи та психологічної підтримки у формуванні конструктивних стратегій емоційної регуляції. Підкреслено значення профілактичної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності як основи для ефективного подолання конфліктності в підлітковому віці. Зроблено висновок, що формування навичок емоційної регуляції є важливим напрямом психолого-педагогічного супроводу підлітків, який забезпечує їх психологічне благополуччя, соціальну адаптацію та розвиток гармонійної особистості.

Ключові слова: емоційна регуляція, конфліктність, підлітковий вік, емоційна компетентність, соціальна адаптація.

Yatsyshyna A., Kyselov H. EMOTIONAL REGULATION AS A FACTOR IN OVERCOMING CONFLICT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE

The article reveals the theoretical aspects of emotional regulation as a key factor in overcoming conflict behavior during adolescence. It emphasizes that adolescence is a critical stage of psychological development, during which the emotional sphere, self-awareness, and social identity are formed. At this stage, adolescents experience intensive internal changes that lead to increased emotional excitability, impulsivity, and a tendency toward conflict reactions. Theoretical analysis shows that the level of emotional regulation development directly affects an individual's ability to control behavioral impulses, respond adequately to stressful situations, and maintain constructive communication with peers and adults. Emotional self-regulation is considered an important mechanism for developing social competence, empathy, and moral responsibility, which contribute to reducing conflict in interpersonal relationships. It is noted that a low level of emotional regulation is one of the causes of aggressiveness, verbal hostility, anxiety, and social alienation among adolescents. Within the theoretical framework, it is determined that the development of skills in emotional awareness, management of emotional states, and restoration of emotional balance contributes to psychological resilience and the harmonization of social interaction. Attention is focused on the role of the family, school, and psychological support in forming constructive strategies of emotional regulation. The importance of preventive work aimed at developing emotional competence as a foundation for effectively overcoming conflict behavior in adolescence is highlighted. It is concluded that the formation of emotional regulation skills is a crucial direction of psychological and pedagogical support for adolescents, ensuring their psychological well-being, social adaptation, and the development of a harmonious personality.

Key words: emotional regulation, conflict behavior, adolescence, emotional competence, social adaptation.

Вступ. Період підліткового віку є одним із найдинамічніших і водночас найуразливіших етапів розвитку особистості. У цей час відбувається інтенсивне формування самосвідомості, становлення ціннісних орієнтацій, розвиток емоційної та соціальної сфер. Саме в підлітковому віці людина починає активно шукати своє місце в соціумі, обстоювати автономію, визначати власні кордони, що нерідко супроводжується внутрішніми й зовнішніми конфліктами. Одним із ключових чинників, який визначає рівень конструктивності цих процесів, є емоційна регуляція – здатність людини усвідомлювати, приймати й керувати своїми емоційними станами [2].

Проблема конфліктності підлітків постає не лише в контексті міжособистісної взаємодії, а й у сфері внутрішнього світу особистості. Емоційна нестабільність, імпульсивність, підвищена збудливість і пошук самостійності створюють передумови для конфліктів як з дорослими, так і з однолітками. Тому розуміння механізмів емоційної регуляції є необхідною умовою для розвитку конструктивних форм поведінки та гармонізації стосунків у цьому віковому періоді.

Сучасна психологічна наука розглядає емоційну регуляцію як важливий аспект емоційного інтелекту, що забезпечує здатність особистості до адаптації, соціальної взаємодії та самоконтролю [11]. У контексті підліткового розвитку ця здатність є не лише внутрішнім ресурсом, а й чинником зниження конфліктності в поведінкових проявах, запобігання агресії, розвитку емпатії та моральної відповідальності.

Метою є теоретичний аналіз проблеми емоційної регуляції як чинника подолання конфліктності в підлітковому віці, виявлення психологічних механізмів та умов, що сприяють формуванню конструктивних стратегій поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях.

Методи: У дослідженні застосовано теоретичний аналіз сучасних психологічних концепцій, емпіричних досліджень та науково-методичних джерел із проблеми емоційної регуляції, конфліктності та соціально-емоційного розвитку підлітків. Методологічну основу становлять праці вітчизняних і зарубіжних науковців у галузі вікової, педагогічної та емоційної психології.

Результати. По-перше, розглянемо сутність і функції емоційної регуляції. Емоційна регуляція визначається як процес, за допомогою якого індивід впливає на власні емоційні переживання – на їх виникнення, тривалість, інтенсивність та способи вираження [9]. На думку зарубіжних вчених [11, с. 3–7], це центральний складник емоційного інтелекту, що забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища.

Основними функціями емоційної регуляції є:

- адаптаційна, що сприяє збереженню внутрішньої рівноваги в умовах стресу;
- мотиваційна, що регулює поведінкові реакції;
- комунікативна, що забезпечує розуміння та вираження емоцій у взаємодії з іншими [14].

Для підлітків емоційна регуляція стає важливим засобом побудови самоконтролю та розвитку відповідальної поведінки. Саме в цьому віці відбувається поступовий перехід від зовнішньої регуляції (через дорослих) до внутрішньої – самостійної.

По-друге, розглянемо конфліктність як вікову закономірність. Конфліктність є природною рисою підліткового періоду, оскільки відображає пошук власного Я, формування автономії та індивідуальності [8]. Проте залежно від рівня емоційної регуляції конфліктність може мати як конструктивний, так і деструктивний характер.

Деструктивна конфліктність проявляється у вигляді протесту, агресії, образливості, замкненості або емоційної нестійкості [4]. Конструктивна, навпаки, сприяє розвитку рефлексії, самопізнання, здатності обстоювати власні межі без порушення меж інших [1]. Так, емоційна регуляція визначає не лише інтенсивність конфліктних реакцій, а й спосіб їх розв'язання.

По-третє, емоційна регуляція як механізм подолання конфліктності. Підлітки з розвиненою здатністю до емоційної регуляції мають вищий рівень соціальної компетентності, емоційного інтелекту та здатності до емпатії [7]. Вони краще розуміють власні почуття та емоційні стани інших, що дає їм змогу уникати конфліктів або швидше їх вирішувати.

Натомість слабка емоційна регуляція асоціюється з агресивною поведінкою, імпульсивністю та емоційними зривами [13]. Такі підлітки не здатні адекватно обробляти стресові стимули, що призводить до підвищення конфліктності в шкільному та сімейному середовищі.

Особливу роль відіграє когнітивна переробка емоцій – усвідомлення власних реакцій і заміна негативних інтерпретацій більш конструктивними [13]. Цей процес дає змогу підлітку не лише знизити інтенсивність емоційного збудження, а й змінити поведінкову відповідь.

Четвертим стає, вплив соціального контексту на емоційну регуляцію. Соціальне оточення – сім'я, школа, група однолітків – є головним середовищем формування емоційної регуляції. Дослідження, проведені зарубіжними науковцями та їхніми колегами [12, с. 361], доводять, що батьківська емоційна чуйність і моделювання регулятивної поведінки сприяють розвитку в дітей навичок самоконтролю.

У шкільному середовищі особливу роль відіграють педагогічна підтримка, емоційна безпека та умови для самовираження учнів. Конструктивна взаємодія між педагогом і підлітком сприяє формуванню емоційної компетентності, зменшенню рівня тривожності та конфліктності [1, с. 256].

П'ятим аспектом є розгляд теоретичних підходів до процесу формування емоційної регуляції. У сучасній психології виокремлюють кілька теоретичних напрямів:

- когнітивно-біхевіоральний підхід, який акцентує увагу на контролі думок і реакцій [9];
- гуманістичний, де емоційна регуляція розглядається як складник самореалізації особистості [10];
- соціально-когнітивний, що підкреслює роль навчання через моделювання поведінки [6].

Усі ці підходи узгоджуються в одному – розвиток емоційної регуляції можливий лише через усвідомлення, прийняття та вираження емоцій у безпечному соціальному просторі.

Шостим напрямом є практичні аспекти розвитку емоційної регуляції. У сучасних освітніх практиках дедалі частіше застосовують психоосвітні програми, тренінги емоційної компетентності, арттерапію, методики ненасильницького спілкування [3]. Їх ефективність полягає у формуванні здатності до емоційного усвідомлення, контролю реакцій і розвитку емпатійного ставлення до інших.

Висновки. Теоретичний аналіз показав, що емоційна регуляція є ключовим чинником подолання конфліктності в підлітковому віці, адже саме вона є внутрішнім механізмом, який дає змогу людині контролювати, спрямовувати та трансформувати власні емоційні реакції у відповідь на зовнішні впливи. Здатність до адекватного розпізнавання та управління емоціями є основою конструктивної взаємодії з оточенням, розвитку соціальної компетентності й зниження рівня міжособистісної напруги.

Емоційна регуляція в підлітковому віці виконує адаптивну функцію, забезпечуючи гармонійний баланс між внутрішнім емоційним станом особистості та зовнішніми соціальними вимогами. У період інтенсивного психофізіологічного та соціального розвитку підлітки стикаються з численними викликами – зміною соціального статусу, формуванням ідентичності, прагненням до самостійності. У таких умовах саме емоційна саморегуляція є важливою передумовою стабільності поведінки, здатності контролювати імпульсивність, уникати агресивних проявів і конструктивно вирішувати конфліктні ситуації [9].

Розвинена емоційна регуляція сприяє формуванню моральної зрілості, оскільки допомагає підлітку не лише усвідомлювати власні емоційні переживання, а й ураховувати емоційні стани інших людей, що формує емпатійність, толерантність і гуманістичне ставлення до оточення [4]. Саме тому емоційна регуляція є не лише психологічним механізмом, а й морально-ціннісним утворенням, що визначає стиль поведінки особистості у соціумі.

Так, емоційна регуляція розглядається як інтегративний процес, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і сприяє формуванню внутрішньої узгодженості особистості. Вона є запорукою конструктивної поведінки, соціальної адаптації та розвитку відповідальності, що особливо важливо для гармонійного становлення підлітка в умовах сучасного суспільства, де рівень емоційного тиску та інформаційного перевантаження постійно зростає [6].

У процесі розвитку підлітка емоційна регуляція формується поступово, проходячи від зовнішньо контрольованих до внутрішньо усвідомлених форм саморегуляції. Вона спирається на поєднання когнітивних, поведінкових та соціальних механізмів, кожен із яких відіграє свою специфічну роль у підтриманні психологічної рівноваги.

До когнітивних механізмів емоційної регуляції належать процеси усвідомлення, переосмислення та інтерпретації власних емоційних станів. Завдяки розвитку мислення й рефлексії підлітки набувають здатності раціонально оцінювати ситуації, визначати причини своїх емоційних реакцій та обирати відповідні стратегії їх вираження. Когнітивна переоцінка (reappraisal), за Дж. Гроссом [9], є одним із найбільш ефективних способів регуляції, оскільки дає змогу змінити емоційне сприйняття події ще до того, як емоційна реакція набуде інтенсивності. Саме цей механізм пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту, який охоплює здатність розпізнавати, розуміти та керувати як власними, так і чужими емоціями [11].

Поведінкові механізми емоційної регуляції полягають у виборі стратегій реагування на стресові або конфліктні ситуації. Підлітки можуть використовувати різні способи – від уникнення або відсторонення до активного вирішення проблеми. Важливим завданням виховного процесу є формування конструктивних стратегій поведінки, що ґрунтуються на усвідомленні власних потреб і повазі до позиції іншої людини. Як зазначає А. Бандура [6, с. 323], здатність до самоконтролю та саморегуляції формується через соціальне навчання – спостереження, наслідування та закріплення моделей поведінки, які схвалюються значущими дорослими.

Соціальні механізми емоційної регуляції тісно пов'язані з контекстом сімейного та шкільного виховання. Дослідження Н. Айзенберга показують, що емоційна чуйність батьків, стиль їх спілкування та рівень підтримки істотно впливають на розвиток здатності дитини до саморегуляції. Сприятливе соціально-психологічне середовище створює умови для формування довіри, відкритості та впевненості у власних емоційних реакціях, що знижує схильність до конфліктності [7].

Так, емоційна регуляція в підлітковому віці – це багатовимірний процес, у якому взаємодіють когнітивні, поведінкові й соціальні компоненти. Розвинена емоційна регуляція: знижує агресивність, тривожність і рівень міжособистісних конфліктів; сприяє розвитку емпатії, толерантності, комунікативних навичок; підвищує психологічну стійкість до стресових ситуацій.

Натомість низький рівень регуляції емоцій зумовлює імпульсивність, емоційну нестабільність і схильність до деструктивних форм поведінки. Формування емоційної регуляції можливе за умови взаємодії трьох чинників: сімейного середовища, що забезпечує емоційну підтримку й позитивне моделювання поведінки; шкільного середовища, зорієнтованого на гуманістичну педагогіку й психологічну безпеку; індивідуальної психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної компетентності, самосвідомості та саморефлексії.

Вона не є статичною рисою, а формується під впливом досвіду, виховання та міжособистісної взаємодії. Ефективна емоційна регуляція забезпечує здатність підлітка до конструктивного вирішення конфліктів, підвищує рівень соціальної адаптації та сприяє розвитку внутрішньої узгодженості особистості, що є основою її психологічного благополуччя.

Так, розвиток навичок емоційної регуляції є стратегічним напрямом психологічного супроводу підлітків. Вона створює основу для їх психологічного благополуччя, соціальної адаптації і гармонійного становлення особистості.

Література:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: гуманістичні орієнтири сучасної освіти. Київ : Либідь, 2018. 256 с.
2. Големан Д. Емоціональний інтелект. Пер. з англ. Київ : Mann, Ivanov i Ferber, 2006. 478 с.
3. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування: мова життя. Львів : Свічадо, 2016. 272 с.
4. Роменець В. А. Психологія розвитку людини. Київ : Либідь, 2010. 432 с.
5. Савчин М. В. Психологія розвитку особистості. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2013. 256 с.
6. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 323 p.
7. Eisenberg N., Fabes R. A., & Guthrie I. K. Emotion regulation and adjustment. *Child Development*. 2001. № 72(3). P. 555–578. DOI: 10.1111/1467-8624.00305
8. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. New York: Norton, 1968. 336 p.
9. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry* 2015. № 26(1). P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
10. Maslow A. H. Motivation and personality. New York: Harper & Row, 1970. 369 p.
11. Mayer J. D., & Salovey P. What is emotional intelligence? In: Salovey P., Sluyter D. (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books, 1997, P. 3–31. DOI: 10.1016/B978-012109890-2/50003-2
12. Morris A. S., Silk J. S., Steinberg L., Myers S. S., & Robinson L. R. The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*. 2007. № 16(2). P. 361–379. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
13. Garnefski N., & Kraaij V. Cognitive emotion regulation questionnaire development. *European Journal of Psychological Assessment*. 2006. № 22(2). P. 141–149. DOI: 10.1027/1015-5759.22.2.126
14. Thompson R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994. № 59(2–3). P. 25–52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

References:

1. Bekh, I. D. (2018). Vychovannia osobystosti: humanistychni oryentyry suchasnoi osvity [Personality education: Humanistic guidelines of modern education]. Kyiv: Lybid. 256 p. [in Ukrainian].
2. Goleman, D. (2006). Emotsionalnyi intellekt [Emotional intelligence]. (Trans. from English). Kyiv: Mann, Ivanov i Ferber. 478 p. [in Ukrainian].
3. Rosenberg, M. (2016). Nenasylnytske spilkuвання: mova zhyttia [Nonviolent communication: The language of life]. Lviv: Svichado. 272 p. [in Ukrainian].
4. Romenets, V. A. (2010). Psykholohiia rozvytku liudyny [Psychology of human development]. Kyiv: Lybid. 432 p. [in Ukrainian].
5. Savchyn, M. V. (2013). Psykholohiia rozvytku osobystosti [Psychology of personality development]. Ivano-Frankivsk: Nova Zoria. 256 p. [in Ukrainian].
6. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 323 p. [in English].
7. Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Guthrie, I. K. (2001). Emotion regulation and adjustment. *Child Development*, 72(3), 555–578. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00305> [in English].
8. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton. 336 p.
9. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), P. 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781> [in English].
10. Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. New York: Harper & Row. 369 p. [in English].
11. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications, 3–31. New York: Basic Books. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50003-2>
12. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–379. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
13. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.2.126> [in English].
14. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x> [in English].

Стаття надійшла до редакції 16.10.2025
Статтю прийнято до публікації 08.11.2025
Статтю опубліковано 29.12.2025