

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). *Vykhovannia osobystosti: humanistychni oriientyry 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). *Nenasyllynske spilkuвання: mova zhyttia* [Nonviolent communication: The language of life]. Lviv: Svichado. 272 p. [in Ukrainian].
4. Romenets, V. A. (2010). *Psykhohihiia rozvytku liudyny* [Psychology of human development]. Kyiv: Lybid. 432 p. [in Ukrainian].
5. Savchyn, M. V. (2013). *Psykhohihiia 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