

СЕКЦІЯ 3

МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

УДК 159.942.5:159.922.8

<https://doi.org/10.68134/ah.2026-10-02.003>**Грисенко Наталія Володимирівна**

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогічної та вікової психології,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID: 0000-0003-2896-0110

ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ МОЛОДІ: РЕСУРС СТІЙКОСТІ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. В умовах тривалої війни психологічна підтримка молоді потребує орієнтації не лише на зниження актуального психоемоційного напруження, а й на розвиток внутрішніх ресурсів стійкості та відновлення. Особливого значення набуває емоційна саморегуляція як здатність усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати інтенсивність переживань та обирати конструктивні способи реагування на складні життєві обставини. Метою роботи є визначення ролі емоційної саморегуляції у подоланні психологічних криз та обґрунтування її значення як напряму психологічної підтримки молоді в умовах війни. Теоретичний аналіз сучасних досліджень поєднано з результатами емпіричного дослідження старших підлітків віком 15–17 років. Встановлено, що вищий рівень емоційної саморегуляції пов'язаний із більшою ефективністю подолання кризових ситуацій, адаптивністю, здатністю використовувати внутрішні й зовнішні ресурси та більшою особистою контрольованістю ситуації. Водночас нижча сформованість саморегуляторних механізмів супроводжується вищим суб'єктивним стресом та більш вираженим сприйняттям складних ситуацій як загрози. Обґрунтовано доцільність розвитку емоційної саморегуляції у системі психологічної підтримки молоді як засобу формування внутрішньої опори, психологічної стійкості та здатності до відновлення в умовах війни.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психологічна стійкість, молодь, підлітковий вік, психологічна криза, війна, психологічна підтримка.

Abstract. In the context of prolonged war, psychological support for young people requires a focus not only on reducing current psychological and emotional distress but also on developing internal resources of resilience and recovery. Emotional self-regulation is of particular importance as the ability to recognize and regulate emotional states and choose constructive ways of responding to difficult life circumstances. The aim of the study is to determine the role of emotional self-regulation in coping with psychological crises and to substantiate its importance as an area of psychological support for young people during wartime. Theoretical analysis of recent studies was combined with the results of an empirical study of older adolescents aged 15–17. The findings indicate that a higher level of emotional self-regulation is associated with greater effectiveness in coping with crisis situations, adaptability, the ability to use internal and external resources, and a stronger sense of personal control over situations. Lower development of self-regulatory mechanisms, in contrast, is accompanied by higher subjective stress and a more pronounced perception of difficult situations as threatening. The development of emotional self-regulation within psychological support for young people is substantiated as a means of strengthening internal resources, psychological resilience, and the capacity for recovery in wartime conditions.

Keywords: emotional self-regulation, psychological resilience, youth, adolescence, psychological crisis, war, psychological support.

Вступ

Тривала війна створює для молоді комплекс стресогенних обставин, які впливають на емоційний стан, соціальне функціонування, життєві перспективи та процес особистісного становлення. Особливої уваги потребує підлітковий вік, оскільки саме в цей період відбуваються активні зміни емоційної сфери, формування особистісної ідентичності, системи цінностей та уявлень про власне майбутнє. Вплив воєнних подій накладається на нормативні вікові зміни, посилюючи психоемоційне навантаження та створюючи додаткові труднощі адаптації [2; 3].

Сучасні українські дослідження засвідчують актуальність проблеми психоемоційного функціонування підлітків в умовах війни. Вивчення впливу війни на психоемоційний стан підлітків вказує на необхідність урахування тривалого характеру воєнного стресу під час організації психологічної підтримки [2]. Водночас дослідження вікових особливостей психоемоційного стану підлітків в умовах війни актуалізує необхідність урахування специфіки цього періоду та його підвищеної чутливості до дії стресогенних чинників [3].

У таких умовах особливого значення набуває пошук внутрішніх ресурсів, які сприяють збереженню психологічної стійкості. Одним із них є емоційна саморегуляція, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати власні переживання, регулювати емоційні реакції та адаптивно реагувати на складні обставини. Дослідження Гурак і Долинської присвячене психологічним особливостям підвищення емоційної стійкості підлітків саме в кризових умовах життєдіяльності, що підкреслює значення розвитку відповідних ресурсів у системі психологічної підтримки [1].

Міжнародні дослідження також дозволяють розглядати емоційну регуляцію як складову процесу формування психологічної стійкості молоді. Зокрема, у дослідженні української молоді в умовах російсько-української війни серед важливих процесів стійкості виокремлено усвідомлення та регуляцію емоцій, відчуття контролю, позитивне мислення, міжособистісні зв'язки та підтримку громади [4]. Дослідження дітей, які переживали воєнну травматизацію, також звертає увагу на значення функціональної емоційної регуляції для збереження психічного здоров'я [5].

Таким чином, емоційна саморегуляція може розглядатися як один із внутрішніх механізмів, що сприяє збереженню психологічної стійкості та конструктивному подоланню кризових переживань. Водночас важливим є визначення того, яким чином рівень її сформованості пов'язаний із характером переживання та подолання психологічних криз у підлітковому віці.

Мета і завдання

Метою роботи є визначення ролі емоційної саморегуляції у подоланні психологічних криз та обґрунтування її значення як ресурсу психологічної стійкості й відновлення молоді в умовах війни.

Методи

Теоретичну основу дослідження становив аналіз сучасних українських та зарубіжних наукових праць, присвячених психоемоційному стану підлітків в умовах війни, емоційній стійкості в кризових умовах, емоційній саморегуляції та психологічній стійкості молоді [1–5].

Емпіричне дослідження проведено серед 60 старших підлітків віком 15–17 років. Для визначення рівня сформованості емоційної саморегуляції застосовано методику діагностики сформованості емоційної саморегуляції особистості С. Поліщук. Особливості кризового досвіду досліджувалися за допомогою методики ідентифікації типу кризи та методики оцінки ефективності подолання психологічної кризи С. В. Ситнік, В. Є. Малиш. Для оцінювання суб'єктивного сприйняття стресу використано опитувальник «Оцінка стресу (SAM)» Е. J. Reasock та Р. Т. Р. Wong в адаптації С. В. Ситнік і В. Є. Малиш. Додатково застосовано

методику «Стратегії подолання кризового стану» на основі моделі BASIC Ph М. Лахада та Coping Strategies Inventory Short-Form.

Для встановлення відмінностей між підлітками з різним рівнем емоційної саморегуляції застосовано порівняльний аналіз показників досліджуваних груп.

Результати та обговорення

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень емоційної саморегуляції пов'язаний із характером переживання та подолання психологічних криз старшими підлітками. Вищий рівень сформованості регуляторних механізмів поєднувався з більшою здатністю конструктивно опрацьовувати складні ситуації, використовувати доступні ресурси та зберігати контроль над власними реакціями.

Найбільш виразні відмінності виявлено в показниках ефективності подолання психологічної кризи. Підлітки з вищим рівнем емоційної саморегуляції демонстрували більшу адаптивність і гнучкість реагування, краще використовували внутрішні та зовнішні ресурси та характеризувалися вищою здатністю до відновлення після кризового навантаження. Отримані результати узгоджуються з положеннями про значення емоційної стійкості підлітків у кризових умовах [1] та з даними про роль регуляції емоцій у процесах психологічної стійкості української молоді під час війни [4].

Відмінності простежувалися і в характері суб'єктивного сприйняття стресу. За нижчого рівня емоційної саморегуляції складні ситуації частіше сприймалися як загроза, а загальний рівень суб'єктивного стресу був вищим. Водночас за вищої сформованості саморегуляторних механізмів більшою мірою проявлялося сприйняття ситуації як виклику та відчуття особистої контрольованості. Таким чином, емоційна саморегуляція може бути пов'язана не лише з регулюванням безпосередньої емоційної реакції, а й зі способом психологічної оцінки складної ситуації.

Отримані результати набувають особливого значення в умовах війни, коли частина стресогенних факторів має тривалий і об'єктивно неконтрольований характер. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах війни актуалізують необхідність створення системи психологічного супроводу, яка враховує як вікові особливості, так і специфіку тривалого воєнного стресу [2; 3]. У цьому контексті розвиток внутрішніх регуляторних ресурсів може розглядатися як один із напрямів підтримки психологічної стійкості.

Важливим є те, що психологічна підтримка має бути спрямована не лише на зменшення актуального емоційного напруження, а й на розвиток здатності молоді людини самостійно регулювати власні стани. Формування навичок усвідомлення та регуляції емоцій, відчуття контролю та використання соціальних ресурсів розглядається як один із компонентів процесу побудови стійкості української молоді в умовах війни [4]. Міжнародні дослідження дітей, які пережили воєнну травматизацію, також демонструють значення функціональної емоційної регуляції у збереженні психічного здоров'я [5].

З огляду на це психологічна підтримка молоді в умовах війни має включати розвиток здатності розпізнавати та диференціювати власні емоційні стани, усвідомлювати зв'язок між емоціями, думками та поведінкою, регулювати емоційне напруження, переоцінювати складні ситуації та знаходити конструктивні способи реагування. Водночас розвиток емоційної саморегуляції не повинен розглядатися як альтернатива зовнішній психологічній та соціальній підтримці. В умовах війни необхідним є поєднання внутрішніх ресурсів особистості з підтримувальним соціальним середовищем та доступністю професійної психологічної допомоги.

Висновки

Емоційна саморегуляція є важливим внутрішнім ресурсом психологічної стійкості та відновлення молоді в умовах війни. Аналіз сучасних українських і зарубіжних досліджень

засвідчує актуальність проблеми психоемоційного стану підлітків у воєнних умовах та значення емоційної стійкості, регуляції емоцій, відчуття контролю і соціальної підтримки для адаптації молоді до тривалих стресогенних обставин [1–5].

Результати емпіричного дослідження старших підлітків віком 15–17 років показали, що вищий рівень емоційної саморегуляції пов'язаний із більшою ефективністю подолання психологічної кризи, адаптивністю, використанням внутрішніх і зовнішніх ресурсів, відчуттям особистої контрольованості та нижчим суб'єктивним стресом. Це дозволяє обґрунтувати доцільність включення розвитку емоційної саморегуляції до системи психологічної підтримки молоді як одного з напрямів формування внутрішньої опори, психологічної стійкості та здатності до відновлення в умовах тривалих воєнних викликів.

Список використаних джерел

1. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Психологічні особливості підвищення емоційної стійкості підлітків в кризових умовах життєдіяльності. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства : збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року). Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. С. 81–84.
2. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. Перспективи та інновації науки. 2024. № 8 (42). С. 832–844. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844
3. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. Габітус. 2023. № 55. С. 67–72.
4. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.-A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. Art. 1331886. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1331886
5. Punamäki R.-L., et al. Can functional emotion regulation protect children's mental health from war trauma? A Palestinian study. *International Journal of Psychology*. 2017. Vol. 54, No. 1. P. 42–52. DOI: 10.1002/ijop.12427