

Сапужак Соломія¹, Савельєва Ірина¹

¹Київський інститут сучасної психології та психотерапії

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ

Анотація

Статтю присвячено особливостям емоційної саморегуляції у підлітків з різним рівнем агресивності. Емоційна саморегуляція розглядається як ключовий механізм адаптивного функціонування, що забезпечує свідоме управління емоційними станами в умовах динамічного середовища. Підлітковий вік є сенситивним періодом формування зрілих стратегій регуляції на тлі емоційної кризи та нейробіологічних змін. Дослідження виявило зворотний зв'язок між агресивністю та ефективністю саморегуляції: висока агресивність (частіше в хлопців) асоціюється з переважанням дезадаптивних стратегій, інтенсивними негативними переживаннями та зниженою самоефективністю, тоді як низька агресивність пов'язана з вищим рівнем регуляції та віри у власні сили (перевага дівчат). Результати підкреслюють захисну роль емоційної саморегуляції проти агресії та необхідність цілеспрямованих програм розвитку адаптивних стратегій, самооцінки й самоефективності.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, агресивність, підлітковий вік, самоефективність, стратегії регуляції.

FEATURES OF EMOTIONAL SELF-REGULATION IN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF AGGRESSIVENESS

Abstract

The article examines the features of emotional self-regulation in adolescents with varying levels of aggressiveness. Emotional self-regulation is viewed as a key mechanism of adaptive personal functioning, enabling conscious management of emotional states in a dynamic environment. Adolescence is a sensitive period for developing mature regulation strategies amid emotional crisis and neurobiological changes. The study reveals an inverse relationship between aggressiveness and self-regulation effectiveness: high aggressiveness (more prevalent in boys) is associated with predominant maladaptive strategies, intense negative emotional experiences, and reduced self-efficacy, whereas low aggressiveness correlates with higher regulation

levels and self-efficacy (with girls showing an advantage). The findings highlight the protective role of emotional self-regulation against aggressive behavior and underscore the need for targeted programs to foster adaptive regulation strategies, self-esteem, and self-efficacy.

Keywords: emotional self-regulation, aggressiveness, adolescence, self-efficacy, regulation strategies.

Вступ
Емоційна саморегуляція є ключовим аспектом психічного здоров'я, особливо в період підліткового віку, коли відбуваються значні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Підлітки стикаються з інтенсивними емоціями, такими як гнів, сум, тривога та фрустрація, і їхня здатність регулювати ці емоції безпосередньо впливає на поведінку, соціальні взаємодії та загальний добробут. Агресивність, як форма зовнішньої поведінки, часто асоціюється з труднощами в емоційній регуляції, що може призводити до конфліктів, проблем у навчанні та ризику розвитку психопатологій.

О.А.Вовченко визначає емоційну саморегуляцію як динамічний, багаторівневий процес свідомого управління емоційними станами, який включає моніторинг, оцінку та модифікацію емоційних реакцій для підтримання оптимального рівня емоційного збудження й запобігання дезадаптивним емоційним проявам. Цей процес охоплює як автоматичні (нижчі) механізми регуляції, так і довільні (вищі) стратегії, які залучають виконавчі функції префронтальної кори (Вовченко, 2021, с. 113).

В.В.Зарицька акцентує увагу на функціональному аспекті емоційної саморегуляції, виділяючи три основні функції: адаптивну (забезпечення пристосування до змін соціального й фізичного середовища), захисну (попередження емоційного виснаження та психосоматичних розладів) і мотиваційну (спрямування емоційної енергії на досягнення особистісно значущих цілей). Ефективність виконання цих функцій залежить від сформованості всіх структурних компонентів саморегуляції (Зарицька, 2015).

Г.М.Гурак розглядає емоційну саморегуляцію в тісному взаємозв'язку з вольовою сферою особистості. Автор доводить, що в молодшому підлітковому віці емоційна регуляція значною мірою залежить від рівня розвитку вольової саморегуляції, оскільки саме вольові процеси забезпечують довільне гальмування імпульсивних реакцій і переключення на когнітивну переоцінку ситуації. Недостатній розвиток вольової регуляції призводить до домінування автоматичних, часто дезадаптивних стратегій (Гурак, 2020.)

С.Р.Аргірова аналізує емоційну саморегуляцію через призму когнітивно-поведінкового підходу. Вона стверджує, що найефективнішими є стратегії когнітивного рівня, зокрема реапрайзал (переоцінка), який дозволяє змінити емоційне значення події ще до повного розгортання фізіологічної та експресивної складової емоції. Авторка наводить емпіричні дані, що

систематичне використання технік когнітивної переоцінки значно підвищує рівень емоційної регуляції навіть у групах ризику (Аргірова, 2017, с. 15).

Є.В.Карпенко виділяє чотири основні структурні компоненти емоційної саморегуляції:

- 1) усвідомлення й диференціація власних емоційних станів;
- 2) оцінка адекватності емоційної реакції конкретній ситуації;
- 3) вибір і реалізація стратегії регуляції;

4) моніторинг і корекція ефективності обраної стратегії. Порушення на будь-якому з цих етапів призводить до формування стійких дезадаптивних патернів емоційного реагування (Карпенко, 2018, с. 59).

М.В.Павлюх підкреслює контекстуальну залежність емоційної саморегуляції. За її дослідженнями, ефективність однієї й тієї ж стратегії може суттєво варіювати залежно від соціального контексту, віку суб'єкта, типу емоції та наявності зовнішньої підтримки. Зокрема, стратегія придушення емоцій може бути адаптивною в короткостроковій перспективі в умовах жорстких соціальних норм, але хронічне її використання призводить до зростання внутрішньої напруги й соматизації (Павлюх, 2025, с. 101).

У сучасному світі підлітковий вік є періодом інтенсивних психоемоційних змін, коли формуються ключові навички адаптації до соціального середовища. Однією з центральних проблем є труднощі з емоційною саморегуляцією, яка визначається як здатність індивідів контролювати виникнення, інтенсивність, тривалість та вираження емоцій для досягнення адаптивних цілей. Недостатня емоційна саморегуляція часто асоціюється з підвищеною агресивністю, що проявляється у фізичній, вербальній, реляційній чи реактивній формах поведінки. Ця проблема набуває особливої актуальності в умовах урбанізованих суспільств, де підлітки стикаються з численними стресорами: шкільним булінгом, сімейними конфліктами, впливом соціальних мереж та пандемічними обмеженнями.

Метою дослідження є охарактеризувати особливості емоційної саморегуляції у підлітків з різним рівнем агресивності.

Методи дослідження

Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємодоповнюючих методів: Методика діагностики рівня агресивності за А.Бассом і А.Даркі (в українській адаптації); Опитувальник емоційної саморегуляції (Є.М.Осіна, адаптація та стандартизація С. А. Поліщук); Методика «Самооцінка емоційних станів» Г.Айзенка в адаптації А.І.Крутецького; Шкала загальної самоефективності Р.Шварцера та М.Єрусалема (General Self-Efficacy Scale, українська адаптація).

Вибірка

Дослідження проводилось на базі Психологічного табору «Клуб Я да Вінчі». Загальна вибірка дослідження склала 40 підлітків у віці від 14 до 16 років включно. Статевий розподіл респондентів є рівномірним: 50% вибірки становлять дівчата (20 осіб) та 50% - хлопці (20 осіб), що дозволяє забезпечити

репрезентативність даних при порівняльному аналізі за гендерною ознакою. Усі респонденти на момент проведення дослідження (період 2025 року) постійно проживають в Україні, що є важливим контекстуальним фактором для розуміння особливостей їхньої емоційної саморегуляції.

Згідно з етичними нормами психологічних досліджень, діагностичний інструментарій містив обов'язкове інформаційне повідомлення щодо мети збору даних. Усі учасники надали добровільну згоду на використання результатів опитування в наукових цілях, що було зафіксовано на етапі збору первинної інформації.

Результати дослідження

У дослідженні встановлено і з'ясовано, як саме підлітки з різним ступенем агресивності контролюють свої емоції.

Серед підлітків віком від 14 до 16 років виявилось, що рівень агресивності у них досить різноманітний: 30% опитаних демонструють низький ступінь, 42,5% – помірний, а 27,5% – високий. Примітно, що високий ступінь агресії частіше помічали у юнаків (40%), ніж у дівчат (15%). Цей факт цілком відповідає даним інших наукових праць про статеві розбіжності в агресивних проявах у підлітків (Павлюк, 2022, с. 114).

Переважаючими виявами агресії виявилися: словесні образи, роздратованість і фізичні дії. Було встановлено, що 22,5% молодих людей проявляють високий рівень агресії одразу в кількох формах. Це вказує на складний та багатогранний характер вияву агресії (детальніше див. на Рис. 1).

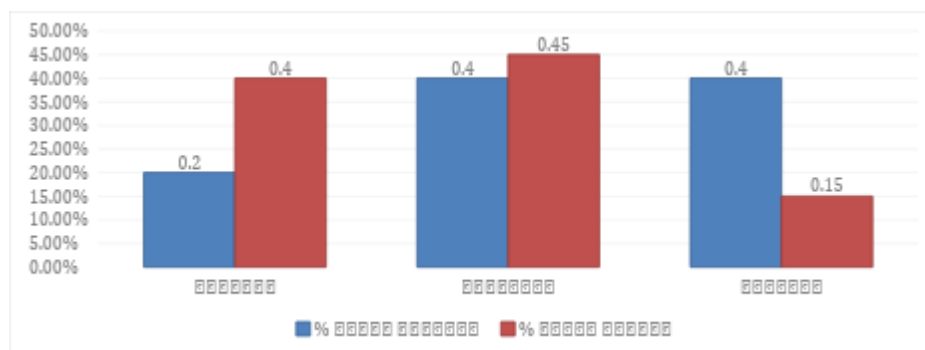


Рисунок 1. Розподіл респондентів за рівнем агресивності

Дослідження показало, що більшість молодих людей досить добре керують своїми почуттями та емоціями. Зокрема, 62,5% підлітків продемонстрували високий або вищий за середній рівень цих навичок, ще 30% мали середній рівень, і лише невелика частка (7,5%) показала низькі показники.

Виявлено чітку зворотну залежність між агресивністю та вмінням опанувати емоції. Це означає, що чим менш войовничий підліток, тим краще він контролює свої почуття, і навпаки. Серед респондентів з низьким рівнем агресії, величезна більшість (91,7%) мала високий або вищий за середній рівень самоконтролю. Натомість, серед тих підлітків, які відрізняються високою агресивністю, більшість (72,8%) демонструвала лише середній або низький

рівень емоційного стримування, причому майже третина з них (27,3%) мала критично низькі показники.

Аналіз за статтю також показав, що дівчата мають краще розвинене вміння керувати емоціями порівняно з хлопцями. Цей висновок узгоджується з загальноприйнятими уявленнями про більш розвинену емоційну обізнаність та компетентність у дівчаток підліткового віку (Чудовська, 2022, с. 48).

Аналіз того, як підлітки оцінюють свої емоції, виявив, що найпоширенішим і найсильнішим негативним станом є агресивність (30% підлітків відчувають її дуже інтенсивно). За нею слідує розчарування (фрустрація) у 27,5%, хвилювання у 22,5% та негнучкість мислення/поведінки (ригідність) у 20%. Цікаво, що у групі підлітків із високою схильністю до агресії від 36,4% до 63,6% опитаних відзначають ці стани як дуже виражені. Водночас, серед менш агресивних підлітків такі високі прояви майже відсутні. Це підкреслює більше емоційне навантаження та складнощі з адаптацією у тих, хто часто проявляє злість.

Також виявлено, що рівень віри у власні сили взаємопов'язаний з агресивною поведінкою. Загалом, 65% підлітків мають добрий або вищий за середній рівень самоефективності. Однак, у групі спокійних, неагресивних підлітків, переважна більшість (91,6%) демонструє високу впевненість у своїх можливостях. Натомість, серед підлітків із високою агресивністю, цей показник значно нижчий – лише 27,3%, при цьому тривожні 36,4% мають критично низький рівень самооцінки. Ці результати дають підстави вважати, що недостатня віра в себе є ключовим психологічним чинником, який сприяє агресивній поведінці (див. Рис. 2).

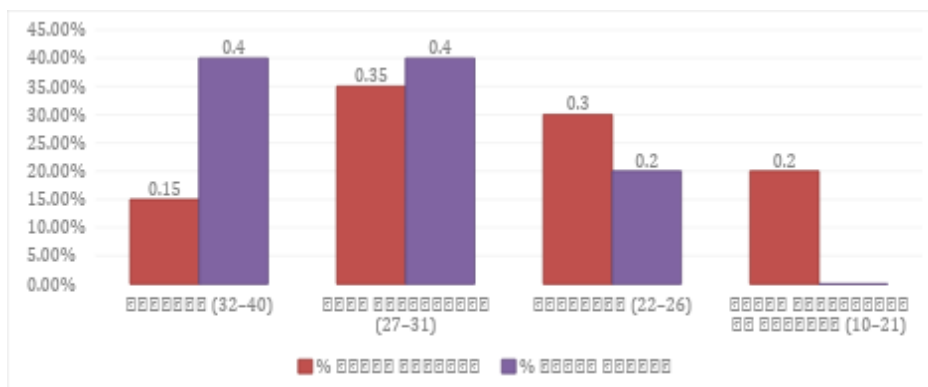


Рисунок 2. Розподіл рівнів самоефективності серед хлопців і дівчат

Дискусія

Отримані результати чітко вказують на взаємозв'язок між умінням підлітків контролювати свої почуття (емоційною саморегуляцією) та їхньою схильністю до агресивної поведінки. Зокрема, було з'ясовано, що аж 72,8% молодих людей з високим рівнем агресії демонструють лише середній або низький рівень самоконтролю емоцій. Це свідчить про їхнє невміння ефективно керувати своїми реакціями та пристосовуватися до складних ситуацій.

Такі висновки цілком збігаються з існуючими науковими поглядами, які стверджують, що брак емоційного контролю є одним із ключових чинників, що викликають агресію (Вовченко, 2021, с. 115; Гурак, 2020). Зокрема, когнітивно-поведінкова психологія пояснює: коли підлітки не розвивають здібності до так званої "когнітивної переоцінки" (тобто не вміють змінювати свій погляд на стресові ситуації), це посилює інтенсивність їхніх негативних переживань і значно збільшує ймовірність того, що вони відреагують агресивно (Аргірова, 2017, с. 15).

У підлітків, які часто проявляють агресію, спостерігається значний обсяг неприємних емоцій, таких як злість, розчарування, тривога та негнучкість у мисленні. Це підтверджує ідею, що складнощі з контролем емоцій є всеохоплюючою проблемою, яка впливає як на зовнішню поведінку, так і на внутрішні переживання людини (Пилипенко, 2018, с. 82).

Особливо цікавим є виявлений взаємозв'язок між агресією та вірою у власні сили. Невпевненість у своїх здібностях серед агресивних підлітків можна тлумачити як внутрішній спосіб відшкодування, де прояви агресії слугують засобом для відновлення почуття контролю та утвердження власної значущості. Ці спостереження збігаються з результатами інших досліджень, які наголошують на важливості самовпевненості як чинника, що керує поведінковими моделями (Хотич, 2024).

Зауважимо, що водночас було виявлено досить високий загальний рівень здатності учасників до саморегуляції емоцій (62,5%). Ймовірно, це пояснюється особливими умовами місця проведення дослідження – психологічного табору, де були створені всі можливості для кращого розуміння себе та покращення емоційних навичок.

Щодо недоліків дослідження, то варто врахувати малу кількість учасників та їхні особливі характеристики. Через це ми не можемо з упевненістю поширювати ці висновки на всіх підлітків. До того ж, коли люди оцінювали себе самі, є ризик, що вони могли давати відповіді, які вважали соціально бажаними або правильними.

Висновки

Наше дослідження показало, що підлітки, які часто проявляють агресію, зазвичай погано або середньо володіють своїми емоціями. Вони дуже сильно відчують негативні почуття і мало вірять у власні сили. Водночас, ті, хто рідко агресивний, чудово вміють керувати емоціями та абсолютно впевнені у своїх можливостях.

Ці висновки доводять, що вміння контролювати свої почуття є надзвичайно важливим захистом від агресивної поведінки у підлітковому віці. Практична цінність цього дослідження полягає у тому, що воно обґрунтовує необхідність розробки та впровадження спеціальних програм. Ці програми мають допомагати молоді розвивати гнучкі способи управління емоціями, зміцнювати їхню впевненість у собі та навчати їх краще розуміти свої почуття.

Далі варто розширити коло учасників дослідження, проводити спостереження за ними протягом тривалого часу та вивчити, як зовнішні обставини, зокрема життя в умовах війни, впливають на те, як підлітки вчаться керувати своїми емоціями.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аргірова, С. Р. (2017). Розвиток емоційної регуляції вихованців дитячого будинку методом КПТ. Науковий вісник Київського національного університету. Серія: Психологія, 1, 12–19.
2. Власов, В. О. (2025). Формування емоційного інтелекту у підлітковому віці: особливості саморегуляції. У Матеріали науково-практичної конференції (с. 15–22). Миколаїв: МК.
3. Вовченко, О. А. (2021). Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2, 112–118.
4. Гріньова, Л. В. (2020). Саморегуляція навчальної діяльності студентської молоді [Кандидатська дисертація]. Полтавський національний педагогічний університет.
5. Гурак, Г. М. (2020). Психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та вольової саморегуляції особистості молодших підлітків [Кандидатська дисертація]. Український державний університет.
6. Зарицька, В. В. (2015). Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю [Кандидатська дисертація]. Київський національний університет імені Тараса Шевченка.
7. Карпенко, Є. В. (2018). Ідентичність та емоційна компетентність в епоху глобалізації. Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Психологія, 2, 56–63.
8. Павлюк, М. В. (2022). Психологічні фактори динаміки агресивної поведінки підлітків. Педагогічні науки: збірник наукових праць, 15, 112–119.
9. Павлюх, М. В. (2025). Емоційна регуляція агресії у молоді. Педагогіка та психологія професійної освіти, 1, 101–108.
10. Пилипенко, Л. В. (2018). Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітків. Вісник Тернопільського національного технічного університету. Серія: Психологія, 1(92), 78–85.
11. Хотич, Н. А. (2024). Психологічна стійкість підлітків у контексті емоційної регуляції [Кандидатська дисертація]. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.
12. Царькова, О. В. (2017). Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. У Збірник наукових праць. Психологічні науки (с. 89–96). Маріуполь: МДУ.
13. Чудовська, О. П. (2022). Емоційний інтелект неповнолітніх: психологічні особливості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, 2, 45–52.

14. Яцюк, М. В. (2020). Психологія саморегуляції: практикум. Вінниця: ВНТУ.

REFERENCES

1. Argyrova, S. R. (2017). Development of emotional regulation in orphanage residents using CBT method. *Scientific Bulletin of Kyiv National University. Series: Psychology*, 1, 12–19.
2. Vlasov, V. O. (2025). Formation of emotional intelligence in adolescence: features of self-regulation. In *Proceedings of the Scientific and Practical Conference* (pp. 15–22). Mykolaiv: MK.
3. Vovchenko, O. A. (2021). Diagnosis of emotional self-regulation formation in individuals. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*, 2, 112–118.
4. Hrinova, L. V. (2020). Self-regulation of academic activity among student youth [Master's thesis]. Poltava National Pedagogical University.
5. Hurak, H. M. (2020). Psychological features of the relationship between emotional resilience and volitional self-regulation in early adolescents [Master's thesis]. Ukrainian State University.
6. Zarytska, V. V. (2015). Psychology of emotional intelligence development in the system of professional training for humanities specialists [Master's thesis]. Taras Shevchenko National University of Kyiv.
7. Karpenko, Ye. V. (2018). Identity and emotional competence in the era of globalization. *Bulletin of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University. Series: Psychology*, 2, 56–63.
8. Pavlyuk, M. V. (2022). Psychological factors of dynamics in adolescents' aggressive behavior. *Pedagogical Sciences: Collection of Scientific Papers*, 15, 112–119.
9. Pavlyukh, M. V. (2025). Emotional regulation of aggression in youth. *Pedagogy and Psychology of Professional Education*, 1, 101–108.
10. Pylypenko, L. V. (2018). Psychological features of emotional self-regulation in adolescents. *Bulletin of Ternopil National Technical University. Series: Psychology*, 1(92), 78–85.
11. Khotech, N. A. (2024). Psychological resilience of adolescents in the context of emotional regulation [Master's thesis]. Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.
12. Tsarykova, O. V. (2017). Methods of emotional-volitional self-regulation of students' psychological state. In *Collection of Scientific Papers. Psychological Sciences* (pp. 89–96). Mariupol: MDU.
13. Chudovska, O. P. (2022). Emotional intelligence of minors: psychological features. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Psychological Sciences*, 2, 45–52.
14. Yatsyuk, M. V. (2020). Psychology of self-regulation: workbook. Vinnytsia: VNTU.

Відомості про авторів

Соломія САПУЖАК, здобувачка ступеню магістра, Київський інститут сучасної психології та психотерапії (КІСПП), Київ, Україна

Solomiia Sapuzhak, Master's Degree Candidate in Clinical Psychology, Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy (KIMPP), Kyiv, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8499-9716>

E-mail: solomiia.sapuzhak@gmail.com

Ірина САВЕЛЬЄВА, доктор філософії в галузі психології, доцент кафедри клінічної психології КІСПП

Iryna Savelieva, PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Clinical Psychology, KIMPP

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5109-9969>

E-mail: irinasavelieva56@gmail.com