

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЮНАКІВ ІЗ ДОСВІДОМ ДИТЯЧОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Лайтер Олена

Юнацький вік є важливим етапом психічного розвитку особистості, у межах якого відбувається активне становлення самосвідомості, емоційної зрілості й механізмів саморегуляції. У цей період молода людина стикається з різноманітними соціальними, навчальними й міжособистісними викликами, що потребують сформованої здатності до управління власними емоційними станами. Особливої актуальності проблема емоційної регуляції набуває у юнаків із досвідом дитячої травматизації, оскільки негативний досвід раннього дитинства може суттєво впливати на розвиток емоційної сфери й особливості психологічного функціонування особистості.

Мета – визначити психологічні особливості емоційної регуляції у юнаків із досвідом дитячої травматизації.

Проблема емоційної регуляції посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях. Емоційну регуляцію розглядають як процес усвідомлення, контролю й конструктивного управління емоційними переживаннями особистості. Вона забезпечує підтримання психологічної рівноваги, сприяє адаптивному реагуванню на складні життєві ситуації і визначає ефективність соціальної взаємодії [4, с. 178]. Особливого значення емоційна регуляція набуває саме у юнацькому віці, коли відбувається формування механізмів самоконтролю, емоційної стійкості та індивідуальних способів реагування на стресогенні події.

У зарубіжній психології проблему емоційної регуляції ґрунтовно досліджував Дж. Гросс, який визначав її як систему стратегій, спрямованих на зміну інтенсивності й способів прояву емоцій [5, с. 271]. Водночас К. Грац і Л. Роймер пов'язують труднощі емоційної регуляції зі зниженою здатністю до усвідомлення переживань, контролю імпульсивності й використання конструктивних копінг-

стратегій, що може сприяти розвитку тривожних і депресивних проявів [6, с. 43].

Важливим чинником формування емоційної регуляції є ранній життєвий досвід особистості. Психологічна травма виникає внаслідок інтенсивного або тривалого стресового впливу, який перевищує адаптаційні можливості психіки. Б. ван дер Колк зазначає, що дитяча травматизація здатна порушувати розвиток механізмів емоційної саморегуляції і впливати на подальше психологічне функціонування особистості [1, с. 112]. Дослідження також свідчать, що позитивний емоційний досвід і підтримка сприяють розвитку емоційної компетентності, тоді як несприятливі умови виховання можуть формувати емоційну нестабільність і дезадаптивні моделі поведінки [5, с. 163].

Особливої уваги у контексті дитячої травматизації набуває проблема алекситимії, яка проявляється труднощами у розпізнаванні і вербалізації власних емоційних переживань. Дослідники зазначають, що психотравматичний досвід дитинства може ускладнювати розвиток емоційної чутливості та рефлексивних здібностей, що негативно впливає на психологічне благополуччя особистості.

Дослідження також показують, що юнаки використовують як адаптивні, так і неадаптивні стратегії емоційної регуляції. До конструктивних стратегій належать когнітивна переоцінка, позитивне перефокусування, планування та пошук соціальної підтримки. Водночас румінація, уникнення, пригнічення емоцій і катастрофізація розглядаються як чинники емоційної дезадаптації [2, с. 68-70]. У осіб із досвідом дитячої травматизації частіше спостерігаються підвищена емоційна реактивність, схильність до румінацій, труднощі менталізації й уникнення емоційних переживань, що ускладнює процес конструктивного подолання стресових ситуацій.

Отже, емоційна регуляція є складним багатовимірним процесом, який забезпечує здатність особистості до адаптивного функціонування й підтримання психологічної рівноваги. Досвід дитячої травматизації може суттєво впливати на розвиток механізмів емоційної саморегуляції, спричиняючи труднощі усвідомлення

й вираження емоцій, підвищену емоційну реактивність і використання неадаптивних стратегій реагування. Це зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей емоційної регуляції у юнаків із досвідом дитячої травматизації і розроблення ефективних напрямів психологічної підтримки.

Список використаних джерел

1. Ван дер Колк Б. Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому. Харків : Віват, 2022. 624 с.
2. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 66-70.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
4. Шульга Г. Б., Сосновський Б. М., Шуй Н. В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2019. Вип. 60. С. 178-182.
5. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9(3). P. 271-299.
6. Gratz K., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26. P. 41-54.