

УДК 155

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.3.21>

**Обелець Інна Михайлівна,**

здобувачка IV курсу третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

кафедри загальної та практичної психології

Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя

ORCID ID: 0009-0002-6009-3643

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

### PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION OF MODERN TEENAGERS

*У статті наведено розв'язання психологічної проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. Висвітлено проблему емоційного розвитку підлітків. Питання гармонійної єдності емоцій та когнітивних процесів є актуальним саме у цьому віці. Зазначено, що особливе значення набуває проблема діагностики та розвитку емоційної сфери у підлітковому віці. Підлітковий вік є головним ступенем для входження в доросле життя, на якому відбуваються найважливіші зміни в життя людини. Виявлено психічні новоутворення емоційної сфери особи підлітку, до яких належать: підвищена емоційна збудливість; велика стійкість емоційних переживань; основа дружби - спільність інтересів та моральних почуттів; «комплекс емоційності»; поява емоційних переживань та суперечливості почуттів. Доведено, що в процесі дорослішання можуть з'явитися емоційні порушення, а як наслідок – порушення психіки. Тому так важливо у цьому віці закласти здоровий емоційний фундамент, навчити підлітків dbати про свої та чужі почуття. Проблема розвитку здатності підлітку до саморегуляції представлена як процес підтримки сприятливих і перетворення несприятливих емоційних станів, адекватних спільної діяльності, що вибудовується. Звертається увага, що оскільки проживання сучасними підлітками інтенсивних емоційних станів перешкоджає їх особистісному становленню, завдання розвитку саморегуляції є особливо актуальною. Перевірялося припущення у тому, що розвиток саморегуляції сприяє оволодінню підлітком здібностями розпізнавати й інтерпретувати емоційні стани. Стверджується, що створення підлітком оперативних образів об'єкту у конкретній ситуації надає опосередкований вплив на перетворення емоційних станів. Незважаючи на зростаючу увагу, яка приділяється емоційному розвитку підлітків, залишається недостатньо досліджень, які б конкретно вивчали взаємозв'язок між саморегуляцією та когнітивною регуляцією емоцій у цій віковій групі. Поточне дослідження має на меті подолати цю прогалину в існуючій літературі та покращити наше розуміння факторів, що впливають на емоційне благополуччя підлітків. Основною метою цього дослідження є вивчення зв'язку між саморегуляцією та когнітивною регуляцією емоцій серед підлітків, розроблено науково-прикладні підходи, що забезпечують практичне використання отриманих наукових результатів.*

**Ключові слова:** підлітковий вік, емоційна саморегуляція, психологічні проблеми, когнітивна регуляція, емоційні переживання.

*The article provides a solution to the psychological problem of emotional self-regulation of modern teenagers. The problem of emotional development of teenagers is highlighted. The issue of the harmonious unity of emotions and cognitive processes is relevant at this age. It is noted that the problem of diagnosis and development of the emotional sphere in adolescence acquires special importance. Adolescence is the main stage for entering adulthood, during which the most important changes in a person's life take place. Psychic neoplasms of the emotional sphere of the adolescent's face were identified, which include: increased emotional excitability; great stability of emotional experiences; the basis of friendship is the commonality of interests and moral feelings; "emotional complex"; emergence of emotional experiences and contradictory feelings. It has been proven that in the process of growing up, emotional disorders can appear, and as a result - mental disorders. That is why it is so important to lay a healthy emotional foundation at this age, to teach teenagers to take care of their own and other people's feelings. The problem of developing the adolescent's ability to self-regulate is presented as a process of maintaining favorable and transforming unfavorable emotional states, adequate for joint activities that are being developed. Attention is drawn to the fact that living with modern teenagers in intense emotional states hinders their personal development, the task of developing self-regulation is particularly relevant. The assumption that the development of self-regulation contributes to the adolescent's mastery of the ability to recognize and interpret emotional states was tested. It is claimed that the creation of operational images of an object by a teenager in a specific situation has an indirect effect on the transformation of emotional states. Despite the growing attention paid to adolescent emotional development, there remains a paucity of research specifically examining the relationship between self-regulation and cognitive emotion regulation in this age group. The current study aims to address this gap in the existing*

*literature and improve our understanding of factors influencing adolescent emotional well-being. The main goal of this research is to study the relationship between self-regulation and cognitive regulation of emotions among adolescents, scientific and applied approaches have been developed that ensure the practical use of the obtained scientific results.*

**Key words:** *adolescence, emotional self-regulation, psychological problems, cognitive regulation, emotional experiences.*

В умовах сьогодення різкі політичні та економічні зміни, що відбуваються в нашій країні, сприяють підвищенню рівня психоемоційного напруження у населення. Широко поширеними серед населення стали такі несприятливі для здоров'я психічні стани, як тривога, незадоволеність життям, невпевненість у завтрашньому дні, дратівливість, агресивність, депресія та ін. гострою проблемою емоційної нестійкості стоїть у підлітковому середовищі, оскільки внаслідок вікових особливостей підлітки характеризуються підвищеною збудливістю, імпульсивністю, неврівноваженістю, скоєнням необдуманих вчинків. Але саме у підлітковому віці створюються сприятливі передумови на формування емоційної стійкості особистості [11, с. 104].

У сучасному нестійкому та духовно розрізненому суспільстві особливо гостро постає проблема емоційного розвитку особистості. Нова екзистенційна криза молоді пов'язана насамперед із дефіцитом почуттів. Люди все частіше зустрічаються із прихованою оманою чи відкритою агресією. Нездатність жити в ладі з іншими людьми оформляється у стійке емоційне збіднення внутрішнього світу або у форми відкритого емоційного насильства. Ці тенденції набувають досить масовий характер. Велика за своїм життєвим значенням проблема не в тому, щоб придушувати сильні почуття, а в тому, щоб виховувати їх людяність, глибину, доцільність.

Психологічний аспект проблеми дослідження полягає у недостатній вивченості психологічної природи саморегуляції психічних станів. Відзначається дефіцит як експериментальних досліджень, так й теоретичних розробок у вивченні феномену. Питання виявлення та вивчення найбільш ефективних психологічних механізмів формування саморегуляції психічних станів особистості у підлітковому віці є також одним із нерозроблених. Тим часом потребу в достовірних наукових знаннях про сутність, структуру, механізми формування саморегуляції психічних станів людини на різних етапах її становлення відчувають представники різних сфер діяльності.

Саморегуляція поведінки в період дорослішання виявляється особливо складною. Підлітки часто демонструють неадекватні психогенні реакції, дезадаптивні вчинки та нескоординовані форми поведінки, що виглядають як виклик для

вивчення феномену саморегулювання у цьому перехідному віці. Проте цей період також відзначається формуванням ціннісних орієнтацій, естетичних смаків та моральних переконань у підлітків. Ці аспекти стають основою для управління власною поведінкою.

Підлітки розвивають в собі механізми саморегуляції поведінки, які є ключовими для їхнього психологічного розвитку. Важливо враховувати, що особистість у період підлітковості є особливо сензитивною до формування цих механізмів. Таке сприйняття відкриває можливості для виховання та впливу на підлітків, зосереджуючи увагу на розвитку їхніх психологічних навичок саморегуляції.

Недоліки емоційного розвитку та неприйнятної емоційної поведінки підлітків досить часто обговорюють ті, хто безпосередньо спілкується та взаємодіє з ними. В одних випадках спостерігається емоційна нечутливість підлітків до почуттів оточуючих людей та до подій, що відбуваються; в інших – неадекватні, негативні та руйнівні емоційні прояви у життєвих ситуаціях та у вирішенні завдань спільної діяльності. Страхи і тривога є сигналом і пророкуванням на несвідомому рівні очікуваних невдач. Так само як і інші емоції, страхи та тривога виконують найважливішу функцію прогнозування, але їх особливість (у на відміну від позитивних емоцій) полягає в тому, що вони підтверджують лише невдачі та прогнозують нові. Відсутність високих досягнень таких підлітків у прихованій формі засуджується оточуючими.

Стратегії виховання можуть бути спрямовані на активне впровадження особливостей формування ціннісних орієнтацій та моральних переконань в процесі росту. Зрозуміння цих аспектів дозволяє більш ефективно сприяти розвитку підлітків, створюючи основу для їхнього успішного адаптування на пізніших етапах життя [15, с. 1542].

Основними показниками успішності сучасної молоді є її самостійність, цілеспрямованість та здатність контролювати власне життя. Розвиток цих ключових якостей неабияк пов'язаний із здатністю до ефективною саморегуляції. Підлітковий вік, як перехідний етап від дитинства до дорослості, визначається значними зрушеннями в особистісній сфері, включаючи й розвиток механізмів саморегуляції.

Справді, підлітковий вік нерідко супроводжується нестандартними психогенними реакціями та нескоординованими формами поведінки, що робить актуальним вивчення особливостей саморегуляції у цьому віковому періоді. Важливо розуміти, що саморегуляція виступає ключовим елементом у формуванні самостійної, збалансованої особистості.

Здатність до емоційної саморегуляції надає вагомому внесок у психічне здоров'я особистості. Уміння стабілізувати свій емоційний стан особливо цінно в умовах стресу та нестабільності оточуючого світу. У наш час питання емоційної саморегуляції стає особливо актуальним, оскільки в складних умовах сучасного життя необхідність у розрізненні, розумінні та ефективній регуляції власних емоцій стає визначальною. Невміння впоратися із своїми емоціями може призвести до додаткового психічного напруження та негативних наслідків для особистості. Тому, розвиваючи навички саморегуляції, молодь отримує можливість краще адаптуватися до викликів сучасного світу та побудувати здорові відносини з власним емоційним світом [10].

Емоції є ключовим фактором, що визначає специфіку саморегуляції, як стверджує Н. Жужа. Разом із когнітивними процесами, емоції виконують оцінно-регулюючу функцію у взаєминах людей, формуючи організацію та спрямованість зовнішніх дій, поведінкових реакцій та пізнавальних процесів [12].

Berking, M. Та інші розглядають емоційну саморегуляцію як важливе вміння стримувати емоційні прояви та управляти ними відповідно до ситуації. Це включає в себе стабілізацію та тонізацію емоційного стану, перетворення деструктивних емоцій у конструктивні [4, с. 931].

С.Д. Максименко розглядає емоційну саморегуляцію як уміння вільно входити в емоційний контекст ситуації, дозволяючи ефективно взаємодіяти та концентруватися на подіях [14].

В.В. Зарицька вказує, що емоційну регуляцію слід розглядати як силу, яка забезпечує узгодженість поведінки з особистісним контекстом. Емоції виконують різноманітні регулятивні функції, такі як активація, мобілізація, вибірковість, спонукання та організація діяльності [17, с. 34].

З цього випливає, що можливо навчити людину регулювати свої емоції, уникати деструктивних виявів. Для цього важливо аналізувати функції конкретних емоцій на різних рівнях: біологічному, мотиваційному і соціальному.

Отже, аналіз різноманітних підходів до емоційної саморегуляції підтверджує, що володіння

прийомами стабілізації емоцій залежить від внутрішньої мотивації та вміння аналізувати функції конкретних емоцій.

Дослідження, проведені Artuch-Garde та ін. визначили саморегуляцію як надійний предиктор стійкості [1]. Крім того, саморегуляція слугує захисним фактором для вразливих підлітків, які можуть зіткнутися з соціальною ізоляцією та брати участь у неадаптивній соціальній поведінці, такий як невідповідна або неефективна взаємодія з іншими. Люди, які володіють здатністю керувати своїми емоціями та поведінкою та регулювати їх, краще підготовлені до того, щоб дотримуватися своїх цінностей, ефективно справлятися зі стресом, вирішувати конфлікти, витримувати складні ситуації та визнавати позитивні якості.

Люди, які мають слабкі здібності до саморегулювання, з іншого боку, сприйнятливі до стресу та розчарування, а також до неадекватного рівня власної гідності та самовладання, що може призвести до тривоги та гніву. Це призводить до поганого самопочуття, нездорового способу життя. Крім того, знижена саморегуляція передбачає антисоціальну поведінку та зовнішню проблемну поведінку. Підлітки відрізняються за своєю здатністю контролювати себе, згідно з дослідженнями, ця навичка має вирішальне значення для навчання, когнітивного та соціального функціонування підлітків [7, с. 430].

За останні десятиліття наукового осмислення питань емоційної саморегуляції поведінки оформилося кілька проблемних областей, проте досі серед дослідників відсутня єдиний погляд на характер, природу та онтогенез явища, що вивчається. Так, у зарубіжній психології емоційне регулювання розглядають як механізм адаптації до зовнішніх впливів; як механізм динамічної організації особистого досвіду переживань; як характеристику самосвідомості та особистісного розвитку [7, с. 432]. У вітчизняній психології емоційне регулювання розглядається у широкому контексті психологічної свідомої саморегуляції поведінки і трактується як цілеспрямоване, усвідомлене, опосередковане (за допомогою слів та відповідних образів) зміна наявного емоційного стану, його нормалізація [11; 12; 14].

У ході аналізу особливостей емоційної саморегуляції підлітків було визначено, що підлітковий період дуже різноманітний з погляду емоційних проявів. Його можна охарактеризувати як період сильної сприйнятливості, невірноваженості, збудливої поведінки та моральної спустошеності. Все це виражається в капризах і поведінці, що не піддається контролю. Молоді люди часто відчува-

ють невпевненість у власних силах, собі і вкрай гостро сприймають власні невдачі, що виявляється у соціумі через агресію та інші механізми захисту [3]. Розглядаючи гендерний аспект емоційної саморегуляції, наголошується, що вона не має суттєвих гендерних відмінностей, однак, у дівчаток у підлітковому періоді більше розвиваються співпереживання, бажання зрозуміти почуття партнера, тоді як у хлопчиків увага звернена на регуляцію своїх емоцій [8, с. 1659].

Емоційне життя підлітків відрізняється від життя дітей і дорослих, тому що вони сильніше залучені в емоційні обставини, стикаються з неприємними емоціями, відчують різноманітні змішані емоції та швидше спалахують за певних обставин [6, с. 137]. Останнім часом спостерігається збільшення усвідомлення емоційного впливу як на корисні, так і на несприятливі аспекти навчання [13, с. 107].

Результати досліджень показали, що здатність регулювати емоції за допомогою когнітивних процесів або думок глибоко переплетена з існуванням людини. Ця здатність дає людям змогу зберігати відчуття контролю над своїми емоціями навіть перед обличчям складних або стресових ситуацій [8, с. 1663]. Щоб ефективно керувати своїми емоціями, необхідно розуміти тригери та оцінку емоцій, а також використовувати поведінкові та когнітивні техніки, щоб змінити як досвід, так і вираження цих емоцій [3, с. 429]. Це дослідження зосереджено на впливі саморегуляції на методи когнітивної регуляції емоцій, які можна класифікувати як адаптивні та дезадаптивні під час подолання складних обставин [8, с. 1665].

Когнітивна регуляція емоцій – це підмножина регуляції емоцій, яка характеризується як усі зовнішні та внутрішні механізми для оцінки, аналізу та зміни емоційних реакцій. Фраза «когнітивна регуляція емоцій» рідко використовується в освітній політиці, шкільних реформах або рекомендованих найкращих стратегіях навчання. Опитувальник регулювання когнітивних емоцій, розроблений Garnefski et al. є широко використовуваним інструментом для вимірювання когнітивних методів управління емоціями. Дослідники широко розробили опитувальник регулювання когнітивних емоцій (CERQ), з основним фокусом на оцінку когнітивних стратегій подолання, виключаючи поведінкові тактики. CERQ оцінює когнітивні методи подолання конкретно пов'язані з регуляцією емоцій. Примітно, що він охоплює ширший спектр когнітивних методів подолання в порівнянні з попередніми інструментами оцінювання, що складається з дев'яти вимірів, які

охоплюють як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії.

Ці параметри включають:

(а) Самозвинувачення: включає почуття самозвинувачення за досвід, з яким людина зіткнулася.

(б) Прийняття: охоплює ідею прийняти те, що сталося, і віддатися цьому.

(с) Концентрація на думках або міркуваннях: відноситься до акту мислення про думки та емоції, пов'язані з негативною подією.

(д) Позитивне перефокусування: передбачає перенаправлення думок на радісні та приємні предмети замість того, щоб зосереджуватися на реальних подіях.

(е) Переорієнтація на планування: передбачає розгляд стратегій для ефективного вирішення несприятливого інциденту.

(ф) Позитивна переоцінка: передбачає отримання особистісного зростання та вигоди шляхом приписування позитивного значення події чи інциденту.

(г) Перегляд речей у перспективі: передбачає применшення серйозності інциденту або підкреслення його відносної значущості порівняно з попередніми подіями.

(х) Катастрофікація: позначає думки, які підкреслюють страх і збільшення того, що людина пережила.

(і) Звинувачення інших: відноситься до приписування власного досвіду зовнішнім факторам або іншим особам. Ці параметри охоплюють різні когнітивні стратегії подолання, які люди використовують, регулюючи свої емоції [9, с. 407]. Концептуалізація проблеми емоційного регулювання та саморегуляції дозволяє виділити в цій галузі дослідження концепт самоушкоджуючої поведінки.

Численні дослідження підкреслюють ключову роль саморегуляції як помітного предиктора когнітивної регуляції емоцій серед підлітків. Саморегуляція передбачає здатність спостерігати та контролювати свої думки, емоції та дії, тоді як когнітивна регуляція емоцій передбачає здатність адаптуватися та коригувати емоційні реакції в різних обставинах. Ці здібності, саморегуляція та когнітивна регуляція емоцій, мають важливе значення для підлітків, коли вони переживають складні умови підліткового віку, включаючи соціальні та академічні стресори.

Багато дослідницьких спроб досліджували зв'язок між саморегуляцією та когнітивною регуляцією емоцій у когорті підлітків. Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall провели дослідження, яке підкреслило позитивний зв'язок

між вищими рівнями саморегуляції та регуляції емоцій, покращеними соціальними навичками та зменшенням проблем інтерналізації та екстерналізації поведінки серед підлітків [18, с. 160].

Ці результати підтверджують ідею про те, що саморегуляція відіграє вирішальну роль у сприянні позитивному соціальному та емоційному функціонуванню в підлітковому віці. Крім того, дослідження Benoit, V., & Gabola, P показало, що втручання, зосереджене на покращенні навичок саморегуляції у підлітків із підвищеним рівнем тривожності, призвело до покращення когнітивних стратегій регуляції емоцій, таких як когнітивна переоцінка та вирішення проблем [2].

Це свідчить про те, що втручання, спрямовані на саморегуляцію, можуть позитивно впливати на когнітивні методи регуляції емоцій у підлітків, що призводить до покращення емоційного благополуччя. Результати досліджень також показали, що люди, які володіють вищим рівнем навичок саморегуляції, виявляють більшу майстерність у регулюванні своїх емоцій.

Webb та ін. прийшли до висновку, що люди з підвищеними можливостями саморегуляції більш схильні застосовувати ефективні методи когнітивної переоцінки [16]. Так само дослідження, проведене Berking та інші продемонстрували, що люди, які пройшли навчання саморегуляції, продемонстрували покращені здібності в управлінні своїми емоціями за допомогою використання стратегій переоцінки, відволікання та прийняття [4]. Крім того, Brausch, A. M., & Muehlenkamp, J. J. виявили, що люди з сильнішими навичками саморегуляції, як правило, частіше використовують когнітивну переоцінку, менше покладаючись на шкідливі механізми подолання, такі як уникнення або самоушкодження [5, с. 145].

Це дослідження також показало, що люди з нижчим рівнем саморегуляції демонструють більшу схильність до роздумування, дезадаптивної когнітивної стратегії регулювання емоцій.

У сукупності наведені вище дослідження показують, що саморегуляція є важливим предиктором когнітивної регуляції емоцій у підлітків. Підлітки з розвиненими навичками саморегуляції більш схильні використовувати ефективні когнітивні стратегії регулювання емоцій, що дозволяє їм керувати своїми емоціями здоровим і адаптивним способом

У підлітковому віці сформована потреба виділяти значні умови досягнення цілей в залежності від розвиненості та адекватності оцінки результатів своєї діяльності та поведінки, а також від здатності перебудувати, вносити корекції до

системи саморегуляції при зміні зовнішніх та внутрішніх умов. Підлітки вважають, що більшість подій їхнього життя є результатом випадку чи дії інших людей, не вважають себе відповідальним за своє здоров'я, але відповідальні за побудову міжособистісних відносин з оточуючими. Вони вважають за краще діяти імпульсивно, не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом спроб і помилок.

У підлітковому віці, чим більше сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, тим більше потреба продумувати способи своїх дій та поведінки для досягнення намічених цілей, але при цьому відмінною рисою підлітків є неадекватність оцінки значимих внутрішніх умов та зовнішніх обставин, вони не завжди помічають зміни ситуації та залежно від цього вважають себе менш відповідальними за побудову міжособистісних відносин із оточуючими. Чим більш виражена у підлітків потреба продумувати способи своїх дій та поведінки для досягнення намічених цілей, тим вони більш залежать від ситуації та думки оточуючих людей, а також схили приписувати важливе значення зовнішнім обставинам, залежно від виразності потреби у здатності самостійно планувати діяльність та поведінку.

Отже, вивчення емоційної саморегуляції відбиває об'єктивну ситуацію особистісного розвитку підлітків, у якій пріоритетними стають з одного боку, внутрішня самодетермінація (здатності до особистісного зростання, вдосконалення, самореалізації, що виявляються в різних сферах життя), а з іншого - зовнішні, фасилітуючі фактори, що стимулюють особистісний розвиток ззовні. Численні психологічні дослідження показують, що підліток може уникнути психопатологічних розладів, вирішити багато особистісних проблем, відмовившись від неадекватних емоційних реакцій, тобто, підкоривши емоції жорсткому самоконтролю. Це підтверджує необхідність вивчення особливостей розвитку навичок емоційної саморегуляції у процесі різноманітної та варіативної соціокультурної діяльності сучасних підлітків.

Дослідження емоційної саморегуляції та її впливу на емоційно-інтегративні функції свідомості людини може виявити нові підходи до покращення якості життя та психічного здоров'я. Подальший розвиток цієї області може призвести до розробки ефективних програм та підходів для підтримки емоційної саморегуляції та психічного благополуччя.

**REFERENCES:**

1. Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de La Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: a study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in Psychology*, 8, 612
2. Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of positive psychology interventions on the well-being of young children: A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12065
3. Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The nonconscious regulation of emotion. *Handbook of emotion regulation*, 1, 429-445.
4. Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(3), 931-937.
5. Brausch, A. M., & Muehlenkamp, J. J. (2018). Perceived effectiveness of NSSI in achieving functions on severity and suicide risk. *Psychiatry Research*, 265, 144-150.
6. Cross, C. P., Copping, L. T., & Campbell, A. (2011). Sex differences in impulsivity: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(1), 97.
7. Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28, 425-474.
8. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669
9. Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 401-408
10. Hetrick, S. (2019). Understanding the Needs of Young People Who Engage in Self-Harm: A Qualitative Investigation. *Frontiers in Psychology*, URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6968776/>
11. Havryl'kevych, V.K. (2018). Psykhodiagnostychnyy instrumentariy kompleksnoho doslidzhennya emotsiynoyi samorehulyatsiyi osobystosti. [Psychodiagnostic toolkit of a comprehensive study of emotional self-regulation of personality]. *Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi : zb. nauk. pr. / za red. S. D. Maksymenka ; In-t psykholohiyi im. H.S.Kostyuka APN Ukrainy. K., T. KH, ch. 5. S. 104-113 [in Ukrainian].*
12. Kazibekova V. O, Zhuzha N. M. (2020). Sotsial'ni ta osobystisni chynnyky proyavu autoahresiyi u pidlitkovomu vitsi.[ Social and personal factors manifestation of autoaggression in adolescence] *Kherson*, 103s [in Ukrainian].
13. Linnenbrink, E. A. (2007). The role of affect in student learning: A multi-dimensional approach to considering the interaction of affect, motivation, and engagement. In *Emotion in Education* (pp. 107-124). Academic Press
14. Maksymenko S.D. (2018), Heneza zdiysnennya osobystosti.[The Genesis of Personality Realization] K.: Vydavnytstvo TOV «KMM», 240 s [in Ukrainian].
15. B. Perry, N. (2018). Childhood Self-Regulation as a Mechanism Through Which Early Overcontrolling Parenting Is Associated With Adjustment in Preadolescence. *American Psychological Association*, 54, 1542–1555
16. Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775.
17. Zaryts'ka V.V. (2018). Samorehulyatsiya emotsiy v strukturi emotsiynoho intelektu [Self-regulation of emotions in the structure of emotional intelligence] *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H.S. Skovorody "Psykholohiya". №6. S. 33-37 [in Ukrainian].*
18. Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.