

6. Ungar M. Social ecologies and their contribution to resilience // *The Social Ecology of Resilience*. 2012. P. 13–31.

Богдана Бортняк

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка

м.Тернопіль, Україна

bortnyak24@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У психології підлітковий вік розглядається як критичний період формування особистості, в якому важливу роль відіграє процес саморегуляції. Саморегуляція включає в себе здатність людини контролювати свою поведінку, емоції, думки та мотивацію, щоб досягати своїх цілей та відповідати вимогам зовнішнього середовища. В умовах підліткового віку саморегуляція стає важливим чинником психологічного розвитку, оскільки на цьому етапі особистість формується через взаємодію з навколишнім середовищем, а також через освоєння нових соціальних ролей. Саме в цей період спостерігаються перші спроби особистості самостійно вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти, долати емоційні труднощі, планувати та організовувати власну поведінку. Особливої актуальності набуває вивчення саме психологічних особливостей саморегуляції у підлітків як передумови успішної соціалізації, формування життєвих орієнтацій і збереження психічного благополуччя. Підлітковий вік є періодом активного формування самосвідомості, зміни ціннісних орієнтацій і світогляду. Саморегуляція на цьому етапі характеризується певними особливостями, що визначаються підвищеною емоційною збудливістю, розвиненими механізмами ідентифікації та самоствердження, а також високою соціальною чутливістю.

Метою нашої роботи є теоретичне дослідження особливостей саморегуляції в підлітковому віці .

Здійснивши теоретичний аналіз наукових джерел (Кириченко Т.В., Кравцова О.В., Петрунько О.В., Титаренко Т.М., Гончарова О.С.), ми виявили, що саморегуляція в підлітковому віці має складну внутрішню структуру, яка включає когнітивний, емоційний та мотиваційний компоненти. Розглянемо ці важливі компоненти саморегуляції підлітків .

Згідно даних (Гончарова О.С. ,Кириченко Т.В., Кравцова О.В., Петрунько О.В., Титаренко Т.М.), саморегуляція в підлітковому віці складається з кількох компонентів, серед яких важливе місце займає когнітивний компонент, що включає в себе здатність до планування своїх дій, прогнозування наслідків і оцінки ситуації.

Як свідчать дослідження Кравцова О.В., важливим аспектом саморегуляції є мотиваційний компонент, який формує здатність підлітка мотивувати себе до досягнення цілей, контролювати бажання і прагнення. Мотиваційна сфера підлітка часто нестабільна, оскільки вона в значній мірі залежить від змін в емоційному стані та впливу соціальних факторів [2].

Емоційна складова саморегуляції включає в себе контроль над емоціями та реакціями на стресові ситуації. Емоційна саморегуляція є важливим аспектом загальної саморегуляції, оскільки в підлітковому віці емоції часто мають яскраво виражений, нестабільний характер. Підлітки переживають інтенсивні емоції, що зумовлені фізіологічними змінами, соціальними взаємодіями та пошуками власної ідентичності [3].

За словами Петрунько О.В., здатність до емоційної саморегуляції дозволяє підліткам ефективно управляти своїм емоційним станом у різних ситуаціях. Важливим моментом є здатність підлітків розуміти свої емоції, аналізувати їх і використовувати ефективні стратегії для їх регулювання. Низький рівень емоційної саморегуляції може призводити до виникнення психоемоційних порушень, таких як тривожність, депресія, агресія [4].

Цей аспект саморегуляції важливий не тільки для адаптації підлітка в соціумі, але й для його психологічного благополуччя. Психологічне неблагополуччя в підлітковому віці може бути пов'язане з порушеннями механізмів емоційної саморегуляції, що призводить до розвитку деструктивних форм поведінки.

Підлітковий вік супроводжується численними стресовими ситуаціями, такими як зміни в сімейних стосунках, проблеми з однолітками, зміни в освітньому процесі. Вплив стресу на саморегуляцію підлітків є значущим фактором, що визначає їх здатність до адаптації та самоконтролю.

Дослідження впливу стресових ситуацій на саморегуляцію підлітків вказує, що стрес може як посилювати механізми саморегуляції, так і порушувати їх, в залежності від індивідуальних особливостей підлітка та підтримки, яку він отримує від близьких людей. Підлітки, які не мають достатнього рівня емоційної зрілості, частіше піддаються впливу стресу, що порушує їх здатність до самоконтролю [1].

Вивчення саморегуляції в контексті девіантної поведінки є важливим аспектом психологічних досліджень підліткової вікової групи. Девіантна поведінка підлітків може бути результатом порушення механізмів саморегуляції, коли вони не здатні ефективно управляти своїми імпульсами або емоціями в складних соціальних умовах.

Циганчук Т. та Ареф'єва-Пашко Ю. вказують, що девіантна поведінка в підлітковому віці часто є результатом недостатнього розвитку саморегуляції, коли підлітки не вміють контролювати свої імпульси, емоції та соціальні взаємодії. Підлітки з порушеннями саморегуляції частіше проявляють агресивність, ігнорують соціальні норми і шукають способи отримання уваги через негативні вчинки [6].

Як зазначає Титаренко Т.М. важливу роль у саморегуляції відіграють гендерні відмінності. Відзначається, що дівчата на підлітковому етапі розвитку здатні до більш гнучкого управління своїми емоціями та поведінкою, у той час як хлопці часто стикаються з труднощами у виявленні і вираженні своїх емоцій.

Це може бути пов'язано з соціальними стереотипами, які впливають на способи самовираження у підлітків [5].

Титаренко Т.М. зазначає, що хлопці частіше виявляють зовнішню агресію, в той час як дівчата схильні до більш внутрішнього самопокарання у вигляді депресії або самоїдства. Це свідчить про різні стратегії саморегуляції, залежно від статі, і вказує на важливість врахування цих особливостей при розробці програм для розвитку саморегуляції в підлітків [5].

У подальших дослідженнях важливо звернути увагу на гендерні особливості саморегуляції в підлітковому віці, оскільки чоловіки та жінки можуть мати різні стратегії саморегуляції, що може впливати на їх адаптацію до соціальних і культурних норм. Крім того, варто досліджувати вплив сучасних технологій і соціальних медіа на розвиток саморегуляції в підлітків, адже ці фактори мають все більший вплив на емоційне самопочуття та соціальну поведінку молоді.

Отже, саморегуляція в підлітковому віці є важливим компонентом психологічного розвитку особистості, вивчення цього процесу дозволяє зрозуміти, як підлітки взаємодіють з навколишнім світом, яким чином вони контролюють свої емоції і поведінку, а також як це впливає на їх психологічне благополуччя та соціальну адаптацію. Саморегуляція є основою для подолання стресових ситуацій, запобігання девіантній поведінці і розвитку здатності до ефективної соціальної взаємодії.

Перспективи подальших досліджень включають вивчення ролі сімейного мікросередовища, впливу культури і технологій на розвиток саморегуляції, а також удосконалення методик психологічної допомоги підліткам, спрямованих на розвиток їх самоконтролю та емоційної зрілості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончарова О. С. Вплив стресу на саморегуляцію підлітків: психологічний аспект. *Психологічна наука і практика*, 2022, №7(4), С. 23–34.
2. Кравцова О. В. Саморегуляція емоцій у підлітковому віці: монографія. Київ: Либідь, 2017. 168 с.

3. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: дис.. канд. психол. наук: 19.00.07 / НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2001. 249 с.

4. Петрунько О. В. Психологічні особливості саморегуляції у підлітків. Київ: Видавництво КНУ, 2019. 144 с.

5. Титаренко Т. М. Вікова психологія: сучасні підходи. Київ: Видавництво «Наукова думка», 2016. 312 с.

6. Циганчук Т., Ареф'єва-Пашко Ю. Психологічні особливості девіантної поведінки в підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 8(26), С. 509-520.

Владислав Ващишин

здобувач магістерського рівня вищої освіти

спеціальності «Психологія»,

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка

м. Тернопіль, Україна

vashchyshynvlad@gmail.com

Віктор Сіткарь

кандидат психологічних наук, доцент

Тернопільський національний педагогічний

університет імені Володимира Гнатюка,

м. Тернопіль, Україна

sitkarv@gmail.com

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

У сучасному світі через вплив несприятливих умов соціалізації дітей таких як домашнє насильство, жорстоке поводження з дітьми, медіанасильство, та ін. все більшого прояву має деструктивна поведінка, особливо серед підлітків.