

Емоційна регуляція як ключовий компонент адаптації школярів до змішаного формату навчання

Іван Литвинюк

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: lytvyniukis@krok.edu.ua*

Ольга Васильченко

*доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgavm@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-2502-8072*

Емоційна регуляція розглядається сучасними дослідниками як фундаментальна умова успішного функціонування особистості в умовах змін та підвищеної варіативності середовища. У ранньому підлітковому віці, коли інтенсивно формуються емоційні та вольові компоненти психіки, здатність керувати власними переживаннями виступає не лише показником психологічної зрілості, а й базовим чинником адаптації до нових освітніх форматів. Дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів, зокрема Дж. Гросс та Д. Големан, підкреслюють, що емоційна сфера в підлітковому віці перебуває у стані активної перебудови, що робить школярів особливо чутливими до змін навчального середовища [1; 2].

Змішаний формат навчання передбачає поєднання дистанційних та очних елементів, що створює для школяра комплекс нових викликів. Перехід між різними формами взаємодії – від аудиторного спілкування до онлайн-комунікації – потребує високого рівня гнучкості, самоконтролю та здатності швидко адаптуватися до зміни ритму навчання. На думку Дж. Гросс, особливості емоційної регуляції значною мірою визначають, наскільки успішно підліток впорається з такими переходами [1]. Часті зміни формату, зниження кількості соціальних сигналів у дистанційному навчанні та збільшення необхідності самостійної організації часу нерідко викликають у школярів тривогу, напруження або фрустрацію [3].

Окрему увагу варто приділити впливу емоційної регуляції на навчальну мотивацію. У дослідженнях О. Чебикіна зазначено, що здатність контролювати емоційні реакції безпосередньо пов'язана з рівнем стійкості до стресу та збереженням пізнавальної активності навіть у несприятливих умовах [4]. Підлітки, які володіють навичками регуляції емоцій, здатні конструктивно реагувати на труднощі, уникати імпульсивних дій, підтримувати інтерес до навчальної діяльності та демонструвати вищу продуктивність під час дистанційних занять.

Суттєвим компонентом емоційної регуляції виступає усвідомлення власних емоцій, на чому наголошує Д. Големан у концепції емоційного інтелекту [2]. Підлітки, які здатні точно розпізнавати свій емоційний стан, легше адаптуються до змішаного формату навчання, оскільки можуть своєчасно ідентифікувати джерела напруження та застосовувати відповідні стратегії саморегуляції.

У дистанційному режимі, де формується відносна соціальна ізоляція, така здатність набуває особливої ваги, адже без неї зростає ризик емоційного вигорання, зниження самооцінки та відчуття неефективності [3].

Не менш важливим чинником емоційної регуляції є соціальна підтримка. Дослідження С. Максименка та Н. Ейзенберг свідчать, що емоційна стабільність підлітка значною мірою залежить від доступності ресурсів підтримки – родинної, педагогічної та підтримки з боку однолітків [5; 6]. Позитивний емоційний клімат у школі, довірливі стосунки з учителем, можливість звернутися до шкільного психолога зменшують напруження, сприяють розвитку впевненості та допомагають формувати навички ефективної саморегуляції.

У структурі змішаного навчання значну роль відіграє якість навчального середовища. Наявність структурованого простору, зрозумілих вимог та стабільного розкладу сприяє зниженню емоційної напруги та підтримує здатність підлітків до концентрації уваги. Натомість хаотичність домашнього середовища, недостатня технічна підтримка чи відсутність умов для навчання можуть підсилювати негативні емоційні реакції та ускладнювати адаптацію школяра до змішаного формату [3].

Важливим аспектом є взаємозв'язок між емоційною регуляцією та когнітивними процесами. Дослідження показують, що високий рівень емоційної напруги погіршує здатність до планування, раціонального мислення й контролю поведінки. Підлітки, які не володіють ефективними навичками регуляції, частіше демонструють прокрастинацію, відволікаються, знижують навчальні результати та відчують труднощі у виконанні складних завдань [1; 6]. Натомість підлітки з розвинутою емоційною регуляцією здатні стабілізувати власний емоційний стан, що позитивно впливає на навчальну ефективність.

Таким чином, емоційна регуляція виступає одним із ключових компонентів адаптації школярів до змішаного навчання, забезпечуючи розвиток стійкості, самоконтролю та здатності ефективно функціонувати у варіативних умовах освітнього процесу. Формування навичок емоційної регуляції повинно бути інтегрованим у систему психологічної підтримки школи, що дозволить підвищити рівень адаптаційної готовності підлітків та забезпечити їх успішне навчання у змішаному форматі.

Список використаних джерел

1. Gross J. J. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In: *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2014. pp. 3-20.
2. Hodges C., Moore S., Locke B., Trust T., Bond A. *The Difference Between Emergency Remote Teaching and Online Learning*. *EDUCAUSE Review*, 2020. pp. 1-7. URL: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>
3. Чебикін О. Я. *Емоційна стійкість особистості: психологічні механізми розвитку*. Одеса: СМП, 2010. С. 45-68.
4. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 1995. pp. 25-52.
5. Максименко С. Д. *Генеza здійснення особистості*. К.: Вища школа, 2006. С. 112-130.
6. Eisenberg N., Spinrad T. L. *Emotion-related regulation: Sharpening the definition*. *Child Development*, 2004. pp. 338-345.