

Іванова Т. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумського державного університету*

ПЕРЕОЦІНКА, ПРИГНІЧЕННЯ ТА ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ УВАГИ ЯК СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

REAPPRAISAL, SUPPRESSION, AND ATTENTIONAL DEPLOYMENT AS EMOTION REGULATION STRATEGIES

Стаття присвячена теоретичному аналізу основних механізмів когнітивної регуляції емоцій. Проблема емоційної регуляції набуває особливої актуальності в умовах постійного зростання рівня стресу, соціальної турбулентності та інформаційного перенасичення, що суттєво підвищує психологічні навантаження у сучасному суспільстві.

Розглядаються три ключові стратегії емоційної і регуляції – переоцінка, пригнічення та перенаправлення уваги; аналізуються їхні психологічні характеристики, нейрокогнітивні основи, потенційні адаптивні ресурси та межі застосування. Теоретичною рамкою виступає процесуальна модель регуляції емоцій Дж. Гросса, яка передбачає п'ять точок втручання в емоційний процес: ситуаційний вибір, модифікацію ситуації, спрямування уваги, когнітивну зміну та модуляцію реакції.

Найбільш адаптивною вважається переоцінка, оскільки вона впливає на формування емоційного значення події на ранніх стадіях когнітивного оцінювання ситуації, що у перспективі зменшує фізіологічну активацію та запобігає виснаженню ресурсів. Ефективність переоцінки безпосередньо корелює зі здатністю до емоційної диференціації, гнучкістю мислення та розвинутими метакогнітивними здібностями індивіда. Пригнічення, хоча й може бути корисним у короткочасних критичних ситуаціях, у довгостроковій перспективі призводить до когнітивного виснаження, соматизації та соціальної дезадаптації. Перенаправлення уваги має варіативну ефективність: вона зростає за помірної інтенсивності емоцій та достатнього рівня когнітивного контролю, але суттєво знижується в умовах високої тривоги або інформаційного перевантаження. У статті описуються ключові фактори порушення регуляторних процесів при хронічному емоційному дистресі, що проявляються у патологічному зміщенні до дезадаптивних патернів та формують порочне коло: дисфункціональні стратегії підтримують негативний емоційний фон, який, у свою чергу, зменшує гнучкість вибору регулятивних методів.

Зроблено висновок про необхідність розробки персоналізованих терапевтичних протоколів, що враховують індивідуальні відмінності у когнітивному функціонуванні, мотиваційній сфері та соціальному контексті.

Ключові слова: когнітивна регуляція емоцій, переоцінка, пригнічення, перенаправлення уваги, емоційний дистрес, модель Гросса.

The article is devoted to a theoretical analysis of the main mechanisms of cognitive emotion regulation. The problem of emotion regulation becomes particularly relevant in the context of constantly growing stress levels, social turbulence, and information oversaturation, which significantly increases psychological burden in modern society.

Three key emotion regulation strategies are examined – reappraisal, suppression, and attentional deployment; their psychological characteristics, neurocognitive foundations, potential adaptive resources, and application limits are analyzed. The theoretical framework is J. Gross's process model of emotion regulation, which identifies five intervention points in the emotional process: situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation.

Reappraisal is considered the most adaptive strategy because it influences the formation of emotional meaning of events at early stages of cognitive situation evaluation, which prospectively reduces physiological activation and prevents resource depletion. The effectiveness of reappraisal directly correlates with the ability for emotional differentiation, cognitive flexibility, and developed metacognitive abilities of the individual. Suppression, while potentially useful in short-term critical situations, leads to cognitive exhaustion, somatization, and social maladjustment in the long term. Attentional deployment has variable effectiveness: it increases with moderate emotional intensity and sufficient levels of cognitive control, but significantly decreases under conditions of high anxiety or informational overload. The article describes key factors of regulatory process disruption in chronic emotional distress, manifested in pathological shifts toward maladaptive patterns that form a vicious cycle: dysfunctional strategies maintain negative emotional background, which, in turn, reduces flexibility in choosing regulatory methods.

Key words: cognitive emotion regulation, reappraisal, suppression, attentional deployment, emotional distress, Gross's model.

Постановка проблеми. Проблема когнітивної регуляції емоцій є однією з ключових у сучасній психології, оскільки здатність управляти емоційними станами визначає рівень психічного здоров'я та адаптивності особистості. В умовах зростаючого стресу та соціальних змін зростає потреба в розумінні механізмів емоційної регуляції як для теоретичного осмислення, так і для психотерапевтичної практики.

Емоційна регуляція як наукова проблема привертає увагу дослідників різних галузей через свою фундаментальну роль у психологічному функціонуванні особистості. Здатність контролювати та модифікувати емоційні переживання є критично важливою для адаптації до різноманітних життєвих ситуацій, підтримання соціальних відносин та досягнення особистих цілей. Актуальним є також розроблення надійних методів оцінки ефективності

стратегій регуляції та врахування індивідуальних відмінностей.

Інтерес до цієї теми виходить за межі психології – вона активно досліджується в нейронауках, когнітивній науці та філософії. Таким чином, вивчення механізмів когнітивної регуляції емоцій є важливим як у науковому, так і прикладному контексті, сприяючи розробці ефективних методів збереження психічного здоров'я.

Когнітивна регуляція емоцій визначається як сукупність процесів, за допомогою яких індивіди впливають на власні емоції, їх переживання та репрезентацію [8]. Це явище займає центральне місце в структурі емоційного функціонування особистості, оскільки забезпечує адаптивне реагування на емоційні виклики та підтримання психологічного благополуччя.

Теоретичною основою сучасного розуміння емоційної регуляції є модель процесуальної регуляції емоцій Джеймса Гросса [8], у якій емоційна регуляція розглядається як динамічний процес, що включає п'ять ключових елементів: ситуаційний вибір, модифікацію ситуації, спрямування уваги, когнітивну зміну та модуляцію реакції. Ця модель описує різні стратегії регуляції за етапами їх застосування та способами впливу на емоційний процес.

Сучасне вивчення механізмів когнітивної регуляції емоцій також використовує нейрофізіологічні дослідження, які свідчать про те, що зазначена регуляція базується на складній взаємодії префронтальних структур мозку, відповідальних за виконавчий контроль, а також лімбічних структур, що забезпечують емоційну обробку інформації [13]. Ця взаємодія визначає ефективність різних регуляторних стратегій та їх адаптивність у різноманітних контекстах.

Наразі виокремлюються три основні механізми когнітивної регуляції емоцій: переоцінка (cognitive reappraisal), пригнічення (expressive suppression) та перенаправлення уваги (attentional deployment). Кожен з цих механізмів має специфічні характеристики, нейрофізіологічні кореляти та різну ефективність у процесі регуляції емоційних станів [1].

Виклад основного матеріалу. Теоретичне обґрунтування когнітивної регуляції емоцій спирається на фундаментальне розуміння емоцій як багатокомпонентних феноменів, що включають когнітивні оцінки, фізіологічні реакції та поведінкові відповіді. Когнітивний компонент емоційного процесу є особливо важливим, оскільки саме він надає можливість для свідомого втручання та модифікації емоційного досвіду.

Сучасна психологія виокремлює низку базових стратегій когнітивної регуляції емоцій, які становлять фундаментальну основу адаптивного емоційного функціонування особистості. Ці механізми представляють собою різні способи когнітивного впливу на емоційні процеси, кожен з яких має специфічні характеристики, нейрофізіологічні кореляти та різну ефективність залежно від контексту.

Переоцінка (cognitive reappraisal) являє собою найбільш досліджену та теоретично обґрунтовану

стратегію когнітивної регуляції емоцій. Переоцінка функціонує через переосмислення особистісного значення емоційних подій, що дозволяє зменшити когнітивне навантаження та покращити емоційне реагування [2]. Цей процес включає когнітивну трансформацію значення події, що викликає певну емоцію, з метою зниження її негативного впливу на психічний стан особистості до того, як повноцінна емоційна реакція встигне сформуватися та закріпитися [13].

Продуктивний вплив переоцінки полягає в її здатності коригувати емоційний процес на ранніх стадіях його розгортання, що робить її більш ефективною порівняно зі стратегіями, які діють на пізніших етапах. Переоцінка може реалізовуватися через різні субстратегії: переінтерпретацію ситуації, зміну перспективи сприйняття, нормалізацію подій або пошук позитивних аспектів у негативних обставинах. Така варіативність у способах реалізації робить переоцінку гнучким та адаптивним інструментом емоційної регуляції.

Переоцінка базується на фундаментальній здатності людини до рефлексії та переосмислення власного досвіду, що відображає унікальну характеристику людської психіки – можливість метакогнітивного контролю над власними емоційними станами. Переоцінка, таким чином, є не лише регуляторною стратегією, але й виявом здатності до самотрансформації через зміну значень та смислів.

Практичне значення переоцінки підтверджується її широким використанням при когнітивно-поведінкових терапевтичних втручаннях. Зокрема, здатність до ефективної переоцінки позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя та знижує схильність до розвитку афективних розладів [1]. Це робить переоцінку не лише предметом теоретичного інтересу, але й практичним інструментом клінічної роботи з широким спектром психологічних проблем.

Терапевтична цінність переоцінки особливо проявляється в роботі з травматичними переживаннями, де зміна інтерпретації подій може кардинально трансформувати емоційний досвід клієнта. Водночас важливо розуміти, що ефективність переоцінки залежить не лише від технічного володіння цією стратегією, але й від глибших особистісних характеристик індивіда, його світогляду та системи цінностей.

Ефективність переоцінки значно варіює між індивідами залежно від їхніх когнітивних здібностей та особливостей емоційної обробки. Особливу увагу заслуговує здатність до диференціації негативних емоцій, що виступає важливою умовою успішності переоцінки. Ця здатність відображає рівень емоційної компетентності індивіда та його спроможність до тонкого розрізнення нюансів власного емоційного досвіду. Вивчення зазначеного феномену підтверджує, що особи з високою здібністю до диференціації негативних емоцій мають більш високий рівень когнітивної переоцінки. Також ці індивіди мають специфічні патерни мозкової активності під час переоцінки, які свідчать про більш ефективну обробку емоційної інформації та кращу здатність до когнітивного контролю емоцій [17]. Процес перео-

цінки схожий на механізм згасаючого навчання, при якому формуються нові когнітивні зв'язки, що зменшують негативний емоційний вплив стимулів. Цей механізм дозволяє індивіду не просто контролювати прояв емоційних реакцій, але й принципово змінювати спосіб інтерпретації ситуації, що робить переоцінку особливо ефективною порівняно з іншими стратегіями регуляції [17].

Пригнічення (expressive suppression) представляє кардинально відмінний підхід до регуляції емоцій порівняно з переоцінкою. Цей механізм включає свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій при збереженні внутрішнього емоційного збудження. Пригнічення відбувається на пізніх стадіях емоційного процесу, коли емоційна реакція вже сформована, і спрямоване виключно на модуляцію її експресивних компонентів [9].

Теоретичне розуміння пригнічення ґрунтується на принциповій відмінності між внутрішнім переживанням емоції та її зовнішнім виразом. На відміну від переоцінки, яка впливає безпосередньо на процес формування емоційного переживання, пригнічення діє лише на рівні поведінкових проявів, залишаючи незмінним безпосередньо ядро емоційного переживання. Підтвердженням специфічності механізму пригнічення є психофізіологічні дослідження, які показують, що зменшення зовнішніх проявів емоцій не впливає на суб'єктивне переживання і може навіть посилювати симпатичну активацію нервової системи [14]. Це призводить до парадоксальної ситуації, коли зовнішньо контрольована поведінка супроводжується інтенсивним внутрішнім збудженням.

Сучасні дослідження підтверджують, що пригнічення може призводити до значного зменшення зовнішніх проявів негативних емоцій порівняно з природними емоційними реакціями [10]. Однак звичне пригнічення, особливо позитивних емоцій, пов'язане зі зниженням відчуття загального благополуччя [18], що свідчить про тільки про складність даної стратегії, але й про можливість негативних наслідків при її використанні.

Парадоксальність пригнічення полягає в тому, що воно створює розрив між внутрішнім станом та зовнішнім виразом, що може призводити до відчуття неавтентичності та внутрішнього конфлікту. Ця невідповідність особливо проблематична у довгостроковій перспективі, оскільки постійне придушення емоційного вираження може призвести до накопичення емоційної напруги та порушення природних механізмів емоційної розрядки. Пригнічення вимагає значних когнітивних ресурсів для постійного моніторингу та контролю емоційного вираження. Ця постійна увага до стримування емоцій відволікає когнітивні ресурси від інших важливих завдань, що може призводити до зниження продуктивності та ефективності у різних сферах діяльності. Особливо це стосується ситуацій, які вимагають високої когнітивної концентрації або творчого мислення.

Дослідження показують, що індивіди, які часто використовують пригнічення емоцій, демонструють зниження робочої пам'яті та погіршення здатності

до вирішення складних когнітивних завдань [14]. Це пов'язано з тим, що частина когнітивних ресурсів постійно зайнята моніторингом та контролем емоційного вираження, що зменшує можливість ефективного залучення інших психічних процесів. У професійному середовищі систематичне використання пригнічення як стратегії емоційної регуляції асоціюється з підвищеним рівнем стресу та зниженням продуктивності, особливо в ієрархічних стосунках, де працівники змушені постійно контролювати свої емоційні прояви для підтримання професійного іміджу та відповідності корпоративним стандартам поведінки [4]. Це підкреслює потенційно негативні наслідки придушення емоцій у робочих умовах, де від працівників очікується емоційний самоконтроль для підвищення ефективності діяльності, проте парадоксально саме використання цієї стратегії призводить до зниження продуктивності, емоційного виснаження та погіршення загального психологічного благополуччя.

Соціальні наслідки пригнічення є особливо складними, оскільки емоційна експресія відіграє важливу роль у міжособистісній комунікації. Коли індивід постійно стримує емоційні прояви, це може призводити до порушення емоційної взаємодії з іншими людьми, ускладнення формування близьких стосунків та зниження якості соціальної підтримки. Крім того, пригнічення може створювати відчуття емоційної дистанції у стосунках, оскільки інші люди можуть сприймати такого індивіда як емоційно закритого або нещирого. Це особливо проблематично у близьких стосунках, де емоційна відкритість та взаємність є ключовими компонентами здорових відносин.

Слід зазначити, що оцінка адаптивності пригнічення значною мірою залежить від культурного контексту. У деяких культурах емоційна стриманість розглядається як ознака зрілості та самоконтролю, тоді як в інших культурах цінується емоційна експресивність та відкритість. Це ускладнює універсальну оцінку пригнічення як виключно дезадаптивної стратегії.

Ситуативні фактори також відіграють важливу роль у визначенні доцільності використання пригнічення. У певних професійних або соціальних ситуаціях тимчасове стримування емоційного вираження може бути адаптивним та необхідним. Проблеми виникають тоді, коли пригнічення стає домінуючою стратегією регуляції емоцій у всіх життєвих контекстах.

З фізіологічної точки зору, тим не менш, пригнічення вважається менш адаптивною стратегією, оскільки часто спричиняє посилення фізіологічної активації, зниження суб'єктивного благополуччя, погіршення когнітивної продуктивності та порушення соціальних взаємодій. Постійне використання пригнічення часто супроводжується підвищеним ризиком розвитку депресивних та тривожних розладів [3]. Клінічні спостереження свідчать про те, що індивіди, які надмірно покладаються на пригнічення, часто мають алекситимію – труднощі з розпізнаванням та вербалізацією власних емоційних станів [12]. Це створює порочне коло, оскільки зни-

ження емоційної усвідомленості ускладнює розвиток більш адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Таким чином, пригнічення може розглядатись у якості короткострокового механізму подолання стресу, але його довгостроковий вплив на емоційне здоров'я та благополуччя може бути досить негативними.

Перенаправлення уваги (attentional deployment) становить третю основну категорію механізмів когнітивної регуляції емоцій. Цей процес включає свідому зміну фокусу уваги через відволікання, концентрацію на нейтральних аспектах ситуації або селективну орієнтацію на емоційно незначущих елементах [15]. Механізм перенаправлення уваги спирається на фундаментальне розуміння уваги як обмеженого когнітивного ресурсу, який може бути свідомо спрямований на різні аспекти досвіду [5]. Увага функціонує як своєрідний «прожектор», що висвітлює певні елементи внутрішнього або зовнішнього середовища, одночасно залишаючи інші аспекти у «тіні», тобто, змінюючи фокус уваги, індивід може модифікувати інтенсивність та якість емоційного переживання. Стратегії перенаправлення уваги можуть бути внутрішньо орієнтованими (концентрація на внутрішніх процесах, спогадах, образах) або зовнішньо орієнтованими (фокусування на зовнішніх об'єктах, завданнях, діяльності).

Дослідження показують, що ефективність різних форм перенаправлення уваги залежить від інтенсивності емоційного збудження, індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів [11]. Внутрішньо орієнтовані стратегії включають техніки ментальної візуалізації, спогади про приємні події, внутрішній діалог або фантазування. Ці підходи особливо ефективні в ситуаціях, коли зовнішнє середовище не створює можливостей для фізичного відволікання або коли стресову ситуацію неможливо уникнути. Водночас такі стратегії потребують добре розвинених навичок самоконтролю думок і уваги. Вони можуть бути менш ефективними для людей, які схильні до нав'язливих роздумів про проблеми.

Зовнішньо орієнтовані стратегії передбачають переключення уваги на фізичні об'єкти, виконання конкретних завдань або залучення до зовнішньої діяльності. Такі стратегії часто є більш доступними та легшими у реалізації, особливо для осіб з обмеженими навичками внутрішньої регуляції. Зовнішнє відволікання може включати читання, фізичну активність, слухання музики або соціальну взаємодію.

Психологічні механізми перенаправлення уваги ґрунтуються на здатності індивіда свідомо керувати фокусом своєї уваги та переключатися між різними аспектами досвіду [6]. Ця стратегія може бути особливо ефективною для регуляції слабких та помірних емоційних станів, але може виявитися недостатньою при інтенсивних емоційних переживаннях.

Дослідження показують, що ефективність перенаправлення уваги залежить від співвідношення між індивідуальними ресурсами когнітивного контролю та інтенсивністю емоційного переживання [7]. При надмірно сильних емоціях увага може мимо-

волі «прилипати» до емоційно значущих стимулів, що ускладнює або унеможливорює свідоме її переключення. Це пояснює факт, чому перенаправлення уваги найбільш ефективно як превентивна стратегія або в роботі з помірними емоційними станами, коли когнітивні ресурси ще не вичерпані інтенсивним емоційним збудженням.

Описані механізми (переоцінка, пригнічення, перенаправлення) є частиною моделі процесуальної регуляції емоцій (process model of emotion regulation), запропонованої Джеймсом Гроссом [8], яка описує п'ять точок втручання в емоційний процес: ситуаційний вибір, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивна зміна і модуляція реакції.

Ситуаційний вибір передбачає активний пошук або уникнення ситуацій, які можуть викликати певні емоції. Ця стратегія відображає проактивний підхід до емоційної регуляції, коли індивід намагається контролювати своє емоційне середовище ще до виникнення емоційних викликів. Прикладами можуть бути вибір певного маршруту для уникнення стресогенних місць або планування активностей, що сприяють позитивним емоціям.

Модифікація ситуації включає зміну зовнішніх обставин для впливу на їх емоційний потенціал. На відміну від ситуаційного вибору, цей підхід використовується тоді, коли людина вже знаходиться в певній ситуації, але може впливати на її характеристики, наприклад, змінити тему розмови під час конфліктної розмови або створити більш комфортне фізичне середовище.

Спрямування уваги у моделі Гросса – це третя точка втручання в емоційний процес, яка передбачає свідоме керування фокусом уваги для модифікації емоційного досвіду. Ця стратегія включає переключення уваги з емоційно значущих аспектів ситуації на менш емоційно навантажені елементи або повне відволікання від стресогенних стимулів. Спрямування уваги може реалізовуватися через внутрішньо орієнтовані техніки (концентрація на думках, спогадах) або зовнішньо орієнтовані підходи (фокусування на фізичних об'єктах, діяльності).

Когнітивна зміна – це четверта точка втручання у моделі Гросса, яка включає переосмислення емоційного значення ситуації. На даному рівні людина змінює інтерпретацію події, розглядаючи її з іншої перспективи або знаходячи позитивні аспекти у певній ситуації. Когнітивна зміна вважається однією з найбільш адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Модуляція реакції – завершальна точка втручання, яка спрямована на безпосередню зміну емоційної реакції після того, як вона вже сформувалася. Найпоширенішою стратегією цієї категорії є експресивне пригнічення, яке передбачає свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій. Ця стратегія діє на пізніх стадіях емоційного процесу і часто вимагає значних когнітивних ресурсів. Модуляція реакції зазвичай менш ефективна порівняно з попередніми стратегіями, оскільки не впливає безпосередньо на переживання емоції, а лише на її експресію.

Модель Гросса підкреслює, що різні стратегії регуляції діють на різних стадіях розгортання емоційного процесу, що визначає їх ефективність та адаптивність. Раннє втручання у емоційний процес (ситуаційний вибір, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивна зміна) дозволяє зупинити розвиток негативних емоційних станів до того, як вони набудуть повної сили. Пізні втручання (модуляція реакції) потребують значно більших когнітивних ресурсів та часто є менш ефективними, оскільки емоційна реакція вже повністю сформувалася і вимагає активного гальмування або модифікації.

У нормальних умовах когнітивна регуляція виконує адаптивну функцію: допомагає особистості зберігати внутрішній баланс, реагувати гнучко та доцільно. Вона дозволяє регулювати інтенсивність негативних емоційних станів або посилювати позитивні переживання для підтримання мотиваційних процесів та ресурсного потенціалу. Здорова емоційна регуляція характеризується гнучкістю у виборі стратегій залежно від контексту, ефективністю у досягненні регуляторних цілей та мінімальними когнітивними витратами. Тобто, ефективна когнітивна регуляція передбачає усвідомлення власних емоційних станів і дозволяє особистості коригувати методи емоційної регуляції відповідно до конкретних обставин та накопиченого досвіду.

В умовах хронічного емоційного дистресу регуляторна система може втратити свою ефективність. Зниження когнітивних можливостей, підвищена емоційна реактивність та нав'язливі негативні думки (румінація, катастрофізація) порушують рівновагу між свідомим контролем та емоційними реакціями. Це призводить до патологічного зміщення у виборі регуляторних стратегій: замість адаптивної переоцінки емоційних подій домінуючою стає румінація, а замість ефективного відволікання уваги формується нав'язлива фіксація на джерелах дистресу [16]. Конструктивне переосмислення ситуації поступається місцем нав'язливим негативним роздумам про проблеми та їх можливі наслідки. Здатність переключати увагу з дистресових стимулів також значно знижується, що призводить до концентрації на причинах емоційного дискомфорту. Результатом є закріплення

деадаптивних когнітивних паттернів, які підтримують та поглиблюють негативний емоційний стан замість його ефективної регуляції та зростання внутрішньої напруги.

Тривалий емоційний дистрес формує замкнене коло, коли порушення регуляторних механізмів призводять до подальшого погіршення емоційного стану. Особи втрачають гнучкість у виборі стратегій регуляції, фіксуючись на неефективних способах емоційного реагування. Особливо деструктивною є румінація – повторювані думки про негативні переживання, які замість розв'язання проблем посилюють емоційний дистрес.

Висновки. Аналіз основних механізмів когнітивної регуляції емоцій розкриває складну ієрархічну організацію процесів, що забезпечують адаптивне емоційне функціонування особистості. Модель процесуального контролю емоцій Дж. Гросса підтверджує перевагу стратегій раннього втручання у досягненні ефективного емоційного контролю.

Переоцінка виявляється найбільш ефективною стратегією завдяки своїй здатності впливати на формування емоційного змісту на ранніх стадіях афективного процесу. Пригнічення демонструє значні обмеження у довгостроковій перспективі, призводячи до когнітивного виснаження та соціальної дезадаптації. Перенаправлення уваги має варіативну ефективність залежно від інтенсивності емоційного збудження та індивідуальних ресурсів когнітивного контролю.

Хронічний емоційний дистрес призводить до системних порушень когнітивної регуляції, що проявляється у патологічному зміщенні від адаптивних стратегій до дезадаптивних паттернів. Це створює порочне коло, у якому дисфункціональні регуляторні процеси приводять до погіршення емоційного стану та втрати гнучкості у виборі стратегій емоційного реагування. Таким чином, при розробці персоналізованих терапевтичних підходів для корекції емоційних порушень необхідно враховувати особливості когнітивного функціонування індивіда. Терапевтичні інтервенції мають бути спрямовані на відновлення балансу регуляторних механізмів та розвиток метакогнітивної усвідомленості власних емоційних процесів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, № 2. P. 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Brockbank R., Feldon D. F. Cognitive Reappraisal: The Bridge between Cognitive Load and Emotion. *Educ. Sci.* 2024. 14, 870. DOI: 10.3390/educsci14080870
- Butler E. A., Egloff B., Wilhelm F. H., Smith N. C., Erickson E. A., Gross J. J. The social consequences of expressive suppression. *Emotion*. 2003. Vol. 3, № 1. P. 48–67. DOI: 10.1037/1528-3542.3.1.48
- Caramanica R., Williams Z. R., Rice S. Expressive suppression as an emotion regulation technique and its potential impact on perceived stress. *Management Science Letters*. 2023. Vol. 13, № 1. P. 1–10. DOI: 10.5267/j.msl.2022.11.002
- Chun M. M., Golomb J. D., Turk-Browne N. B. A taxonomy of external and internal attention. *Annual Review of Psychology*. 2011. Vol. 62. P. 73–101. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100427
- Corbetta M., Shulman G. L. Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*. 2002. Vol. 3, № 3. P. 201–215. DOI: 10.1038/nrn755
- Dolcos F., McCarthy G. Brain systems mediating cognitive interference by emotional distraction. *Journal of Neuroscience*. 2006. Vol. 26, № 7. P. 2072–2079. DOI: 10.1523/JNEUROSCI.5042-05.2006
- Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross J. J., Levenson R. W. Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*. 1997. Vol. 106, № 1. P. 95–103. DOI: 10.1037/0021-843X.106.1.95

- Jones J., Isaacowitz D. M., Ayduk O. Conceal and Don't Feel as Much? Experiential Effects of Expressive Suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2024. DOI: 10.1177/01461672241290397
- Kanske P., Heissler J., Schönfelder S., Bongers A., Wessa M. How to regulate emotion? Neural networks for reappraisal and distraction. *Cerebral Cortex*. 2011. Vol. 21, № 6. P. 1379–1388. DOI: 10.1093/cercor/bhq216
- Lumley M. A., Neely L. C., Burger A. J. The assessment of alexithymia in medical settings: implications for understanding and treating health problems. *Journal of Personality Assessment*. 2007. Vol. 89, № 3. P. 230–246. DOI: 10.1080/00223890701629698
- Ochsner K. N., Gross J. J. The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*. 2005. Vol. 9, № 5. P. 242–249. DOI: 10.1016/j.tics.2005.03.010
- Richards J., Gross J. Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Costs of Keeping One's Cool. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 79, № 3. P. 410–424. DOI: 10.1037/0022-3514.79.3.410
- Sheppes G., Suri G., Gross J. J. Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2015. Vol. 11. P. 379–405. DOI: 10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739
- Wang Y., Shanguan C., Li S., Zhang W. Negative Emotion Differentiation Promotes Cognitive Reappraisal: Evidence From Electroencephalogram Oscillations and Phase-Amplitude Coupling. *Human Brain Mapping*. 2024. Vol. 45, № 17. DOI: 10.1002/hbm.70092
- Wang Y.-X., Yin B. A new understanding of the cognitive reappraisal technique: an extension based on the schema theory. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2023. Vol. 17. DOI: 10.3389/fnbeh.2023.1174585
- Yu C.-W., Chang J., Haase C. M. Habitual Expressive Suppression of Positive, but not Negative, Emotions Consistently Predicts Lower Well-being across Two Culturally Distinct Regions. *Affect Sci*. 2023. 4(4):684-701. DOI: 10.31219/osf.io/shkyw

Дата першого надходження рукопису до видання: 27.08.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 15.09.2025

Дата публікації: 30.09.2025