Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол №____ від _____
завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

_Особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Ганна КОРНЄВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олена ФАЛЬОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Корнєвої Ганни Олександрівни
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці

керівник роботи: Фальова Олена Євгенівна, доктор психологічних наук, професор
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «16» грудня 2025 року, №4801-5/_

2. Строк подання здобувачем роботи: «10» червня 2026 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційної саморегуляції, тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці.
2. Дослідити рівень розвитку емоційної регуляції (когнітивна переоцінка та придушення емоцій) у підлітків.
3. Виявити рівень ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваній групі підлітків.
4. Визначити особливості використання копінг-стратегій підлітками у стресових ситуаціях.
5. Порівняти показники емоційної саморегуляції, тривожності, копінг-стратегій та нейротизму у дівчат та хлопців-підлітків.
6. Виявити взаємозв'язок між емоційною регуляцією, рівнем тривожності, нейротизмом та вибором копінг-стратегій у підлітків.
7. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості підлітків

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи	20.02-15.03	Підібрано та опрацьовано джерела
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження	16.03-31.03	Проведено дослідження на 30 підлітків
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження	01.04-20.04	Використано описову статистику, U-критерій Манна-Уітні, кореляційний аналіз Спірмена
4	Оформлення висновків та рекомендацій	21.04-05.05	Сформульовано загальні висновки та практичні рекомендації
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту	06.05-22.06	Робота готова до захисту

5. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Ганна КОРНЄВА

(підпис) (ім’я, прізвище)

Керівник роботи _____ Олена ФАЛЬОВА

(підпис) (ім’я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 66 сторінок, 6 рисунків, 6 таблиць, 18 використаних джерел, додатки.

Об'єкт дослідження: емоційна саморегуляція підлітків

Предмет дослідження: особливості емоційної саморегуляції підлітків та її взаємозв'язок із рівнем тривожності, емоційною стійкістю та копінг-стратегіями.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційної саморегуляції підлітків та визначити її взаємозв'язок із рівнем тривожності, емоційною стійкістю та копінг-стратегіями.

Основні завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

2. Підібрати валідні психодіагностичні методики та здійснити емпіричне дослідження рівня емоційної саморегуляції, тривожності, емоційної стійкості та копінг-стратегій у підлітків.

3. Здійснити якісну та кількісну інтерпретацію отриманих результатів дослідження.

4. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції у підлітків в умовах навчального середовища та міжособистісної взаємодії.

Практичне значення роботи: полягає у виявленні особливостей емоційної саморегуляції підлітків віком 14–15 років, а також у можливості використання отриманих результатів практичними психологами, педагогами та батьками. Результати дослідження можуть бути застосовані для покращення емоційної регуляції, зниження рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та формування ефективних копінг-стратегій у підлітків.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, підлітковий вік, тривожність, емоційна стійкість, копінг-стратегії, психологічні особливості.

ABSTRACT

The qualification work contains: 66 pages, 6 figures, 6 tables, 18 sources of literature used, and appendices.

Object of the research: emotional self-regulation of adolescents.

Subject of the research: psychological features of emotional self-regulation in adolescents and its relationship with the level of anxiety, emotional stability and coping strategies.

Purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically investigate the features of emotional self-regulation in adolescence and determine its relationship with the level of anxiety, emotional stability and coping strategies.

Main objectives of the research:

1. To conduct a theoretical analysis of scientific literature on the features of emotional self-regulation in adolescence.

2. To select valid psychodiagnostic methods and conduct an empirical study of the level of emotional self-regulation, anxiety, emotional stability and coping strategies in adolescents.

3. To carry out qualitative and quantitative interpretation of the obtained research results.

4. To develop psychological recommendations for the development of emotional self-regulation in adolescents within the educational environment and interpersonal interaction.

Practical significance of the research: lies in identifying the features of emotional self-regulation in adolescents aged 14–15, as well as in the possibility of using the obtained results by practical psychologists, teachers and parents. The results of the study may be applied to improve emotional regulation, reduce anxiety levels, develop emotional stability, and form effective coping strategies in adolescents.

Key words: emotional self-regulation, adolescence, anxiety, emotional stability, coping strategies, psychological features.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ 11
1.1. Поняття емоційної саморегуляції у психології 11
1.2. Особливості емоційної саморегуляції та тривожності у підлітковому віці 16
1.3. Копінг-стратегії та роль емоційної саморегуляції у подоланні тривожності 21
Висновки до розділу 1 26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ 28
2.1. Структура та методи дослідження 28
2.2. Аналіз результатів дослідження 34
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції у підлітків 49
Висновки до розділу 2 53
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, під час якого відбуваються значні зміни в емоційній, поведінковій та соціальній сферах. У цей період підлітки поступово формують уявлення про себе, власні можливості та своє місце серед інших людей. Разом із цим підвищується емоційна чутливість, змінюється ставлення до оточення, а переживання часто стають більш інтенсивними та суперечливими.

Для підлітків характерні часті зміни настрою, підвищена вразливість до критики, невпевненість у собі та емоційна нестійкість. Навіть незначні труднощі можуть викликати сильне внутрішнє напруження або тривогу. Через недостатній життєвий досвід підліткам не завжди вдається правильно оцінити ситуацію чи ефективно впоратися зі стресом. Саме тому в цей період особливого значення набуває емоційна саморегуляція.

Проблема емоційної саморегуляції посідає важливе місце у сучасних психологічних дослідженнях. Теоретичні підходи до вивчення емоційної регуляції представлені у працях Максименко С. Д., Савчин М. В., Чебикін О. Я., які розглядали особливості розвитку емоційної сфери особистості та механізми регуляції поведінки. Питання емоційної стійкості та психологічних особливостей підліткового віку також висвітлювалися у роботах Коломінський Н. Л., Кузікова С. Б. та інших дослідників.

Важливе значення для дослідження проблеми мають праці Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман, у яких розкриваються особливості подолання стресових ситуацій та роль копінг-стратегій у процесі психологічної адаптації. Науковці підкреслювали, що реакція людини на стрес значною мірою залежить від того, як саме вона оцінює ситуацію та власні можливості для її подолання. Це особливо актуально у підлітковому віці, коли механізми емоційної саморегуляції ще недостатньо сформовані.

Дослідження особливостей емоційної саморегуляції має не лише

теоретичне, а й практичне значення. Отримані результати можуть бути корисними для психологів, педагогів і батьків у роботі з підлітками, сприяти кращому розумінню їхнього емоційного стану та допомагати у формуванні більш ефективних способів подолання стресу.

Об’єкт дослідження – емоційна саморегуляція підлітків.

Предмет дослідження – особливості емоційної саморегуляції підлітків та її взаємозв’язок із рівнем тривожності, емоційною стійкістю та копінг-стратегіями.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці та встановити її взаємозв’язок із рівнем тривожності, емоційною стійкістю та копінг-стратегіями.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень емоційної саморегуляції у підлітків пов’язаний із рівнем тривожності, емоційною стійкістю та особливостями використання копінг-стратегій. Передбачається, що підлітки з більш розвиненими навичками емоційної саморегуляції демонструють нижчий рівень тривожності, кращу емоційну стійкість і частіше використовують конструктивні способи подолання стресових ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела з проблеми емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

2. Визначити психологічні особливості емоційної саморегуляції, тривожності та копінг-стратегій у підлітків.

3. Виявити взаємозв’язок між показниками емоційної саморегуляції, тривожності, емоційної стійкості та копінг-стратегіями.

Методи дослідження.

Для досягнення поставленої мети використано теоретичні та емпіричні методи дослідження.

Теоретичні методи:

- аналіз і узагальнення наукової літератури з проблеми емоційної саморегуляції підлітків.

Емпіричні методи:

- опитувальник Айзенка для визначення рівня емоційної стійкості;
- шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна;
- опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса;
- копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана.

Вибірка дослідження.

У дослідженні брали участь 30 підлітків віком 14–15 років, учні середньої школи. Серед учасників дослідження – 14 хлопців та 16 дівчат.

Практичне значення дослідження.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній роботі психологів, педагогів та батьків для кращого розуміння особливостей емоційного стану підлітків. Отримані дані можуть бути корисними для розвитку навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та формування більш ефективних способів подолання стресових ситуацій.

Об’єм та структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та практичного), висновків, списку використаних джерел (18 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 66 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 52 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 6 рисунків та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття емоційної саморегуляції у психології

Емоції є важливою складовою психічного життя людини та відіграють значну роль у формуванні поведінки, діяльності й міжособистісних взаємин. У психологічній науці вони розглядаються як особливі психічні стани та переживання, які відображають ставлення людини до подій навколишньої дійсності, інших людей, самої себе та результатів власної діяльності. Емоційні реакції виникають у процесі задоволення або незадоволення потреб особистості та супроводжують практично всі сфери життєдіяльності людини.

На думку С. Д. Максименка, емоції відображають значущість певних явищ для особистості та безпосередньо пов'язані з її потребами, мотивами й діяльністю [5, с. 311]. Як зазначає науковець, людина переживає емоції не ізольовано від навколишнього середовища, а в процесі активної взаємодії з ним.

О. Я. Чебикін розглядає емоції як важливий компонент психічного розвитку особистості. Він вважає, що емоційна сфера формується під впливом соціального середовища та поступово набуває більш усвідомленого характеру [10, с. 54]. На його думку, розвиток емоцій тісно пов'язаний із розвитком мислення, мовлення та самосвідомості людини, а самі емоційні переживання впливають на процес формування особистості та визначають особливості її взаємодії з іншими людьми.

За твердженням О. В. Кулєшової та І. Захарченко, емоції виконують функцію внутрішньої оцінки діяльності та сигналізують про значущість певної ситуації для особистості [4, с. 110].

Емоції виконують низку важливих функцій у житті людини. Однією з

основних є регулятивна функція, яка забезпечує вплив емоцій на поведінку, діяльність та процес прийняття рішень. Позитивні емоції можуть стимулювати активність і підвищувати мотивацію, тоді як негативні переживання часто спричиняють напруження, тривогу або уникнення певних ситуацій. Сигнальна функція емоцій полягає у здатності людини оцінювати ситуацію як сприятливу або небезпечну, завдяки чому особистість швидко реагує на зміни навколишнього середовища та адаптується до нових умов. Мотиваційна функція проявляється у спонуканні людини до певної діяльності, досягнення цілей і задоволення потреб. Як зазначає О. Я. Чебикін, емоції допомагають людині краще розуміти інших людей, встановлювати соціальні контакти та підтримувати міжособистісні взаємини [10, с. 54].

Сукупність емоційних переживань, індивідуальних особливостей емоційного реагування та способів вираження емоцій формує емоційну сферу особистості. До її структури входять емоції, почуття, настрої, афекти, емоційна стійкість, рівень тривожності та здатність до контролю власних переживань. Емоційна сфера формується поступово впродовж життя людини та залежить від умов виховання, індивідуального досвіду, особливостей темпераменту й характеру міжособистісних взаємин. На думку Н. Коломінського, емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною чутливістю, нестійкістю емоційних реакцій та інтенсивністю переживань [1, с. 97]. У підлітковому віці значно посилюється потреба у визнанні з боку однолітків, зростає чутливість до критики та оцінювання, що часто стає причиною внутрішнього напруження та емоційної нестійкості.

Розвиток емоційної сфери відбувається в процесі соціалізації особистості. У ранньому дитинстві емоційні реакції мають переважно імпульсивний характер і ще недостатньо контролюються людиною. З віком поступово формується здатність усвідомлювати власні переживання, контролювати емоційні прояви та враховувати соціальні норми поведінки.

Важливу роль у розвитку емоційної сфери відіграють сім’я, навчальне середовище, характер взаємин із дорослими та однолітками. М. Савчин зазначає, що розвиток емоційної сфери є важливою умовою становлення особистості та формування здатності до самоконтролю [7, с. 216]. Недостатній розвиток емоційної сфери може ускладнювати процес адаптації людини до соціального середовища та негативно впливати на її психологічний стан.

Одним із важливих компонентів емоційної сфери особистості є емоційна саморегуляція. У сучасній психології це поняття визначається як здатність людини усвідомлювати власні емоційні стани, контролювати прояви емоцій та змінювати способи реагування залежно від ситуації. На думку Г. К. Юрчинської, емоційна саморегуляція забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги, сприяє адаптації до складних життєвих обставин та допомагає людині ефективніше взаємодіяти з навколишнім середовищем [13, с. 214].

С. Максименко розглядає саморегуляцію як складний психологічний механізм організації діяльності особистості, який забезпечує узгодження внутрішніх переживань із зовнішніми умовами [5, с. 404]. Науковець підкреслює, що здатність до саморегуляції формується поступово у процесі розвитку особистості та залежить від рівня самосвідомості, життєвого досвіду й особливостей виховання. М. Савчин пов’язує розвиток емоційної саморегуляції з формуванням вольових якостей, самоконтролю та здатності усвідомлювати власні переживання [7, с. 238]. Людина, яка здатна контролювати власні емоції, краще адаптується до стресових ситуацій та ефективніше вирішує життєві труднощі.

У психологічній літературі існують різні підходи до розуміння емоційної саморегуляції. Одні дослідники розглядають її як контроль зовнішніх проявів емоцій, інші акцентують увагу на здатності людини змінювати інтенсивність емоційних переживань або способи реагування на складні ситуації. О. Чебикін зазначає, що емоційна регуляція сприяє

підтриманню психічної рівноваги та забезпечує ефективність діяльності людини [10, с. 103]. Емоційна саморегуляція проявляється у здатності людини контролювати імпульсивні реакції, стримувати надмірне емоційне напруження та знаходити способи конструктивного вираження емоцій.

Важливий внесок у дослідження механізмів емоційної регуляції зробив Дж. Гросс. У своїй процесуальній моделі він виокремив кілька основних способів регуляції емоційних станів: вибір ситуації, зміну ситуації, переключення уваги, когнітивну переоцінку та пригнічення емоційної реакції [17, p. 284]. Вибір ситуації передбачає уникнення обставин, які можуть викликати негативні переживання. Зміна ситуації полягає у спробі людини вплинути на умови, що спричиняють емоційне напруження. Переключення уваги допомагає тимчасово зосередитися на інших об’єктах або видах діяльності. Когнітивна переоцінка дозволяє змінити ставлення до події та зменшити інтенсивність негативних переживань. Пригнічення емоційної реакції проявляється у стримуванні зовнішніх проявів емоцій, хоча внутрішнє напруження може залишатися.

Формування емоційної саморегуляції залежить від багатьох чинників. Значний вплив мають особливості сімейного виховання, емоційний клімат у родині та стиль взаємодії батьків із дитиною. Позитивна підтримка, довірливі стосунки та сприятлива атмосфера у сім’ї сприяють формуванню здатності до емоційного контролю. Конфлікти, надмірна критика або емоційна нестабільність у сім’ї можуть негативно впливати на розвиток саморегуляції. Важливу роль відіграють також соціальне середовище, взаємини з однолітками, особливості темпераменту, самооцінка та рівень тривожності. На думку С. Б. Кузікової, підлітки, які мають позитивний досвід подолання труднощів і підтримку значущих людей, зазвичай демонструють кращі навички емоційної саморегуляції [3, с. 191].

Емоційна саморегуляція тісно пов’язана з рівнем тривожності особистості. Висока тривожність часто супроводжується труднощами у контролі емоційних реакцій, підвищеним внутрішнім напруженням і

схильністю до негативних переживань. Ю. Михальчук зазначає, що особи з високим рівнем тривожності частіше використовують неефективні способи подолання стресу та мають труднощі з емоційною стабільністю [6, с. 160]. Емоційна стійкість, навпаки, сприяє збереженню психологічної рівноваги та допомагає людині ефективніше реагувати на складні життєві ситуації. В. Климчук підкреслює, що емоційно стійкі особистості частіше використовують конструктивні способи подолання стресу та рідше вдаються до уникнення проблем [2, с. 106].

Для позначення способів подолання складних життєвих ситуацій у психології використовується поняття «копінг-стратегії». Р. Лазарус і С. Фолкман розглядали копінг як систему когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання внутрішніх або зовнішніх труднощів [14]. Копінг-стратегії можуть бути як конструктивними, так і неконструктивними. До конструктивних способів подолання стресу належать аналіз проблеми, пошук соціальної підтримки, планування дій та контроль емоційних реакцій. Натомість неконструктивні копінг-стратегії проявляються у запереченні проблеми, уникненні труднощів, агресивній поведінці або надмірному емоційному реагуванні [11, с. 153]. Вибір певних копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня розвитку емоційної саморегуляції особистості.

Отже, емоційна саморегуляція є важливим компонентом психічного розвитку особистості, який забезпечує контроль емоційних станів, сприяє психологічній адаптації та впливає на особливості поведінки людини у стресових ситуаціях. Її розвиток має особливе значення у підлітковому віці, коли емоційна сфера характеризується нестійкістю, підвищеною чутливістю та високим рівнем емоційного напруження.

1.2. Особливості емоційної саморегуляції та тривожності у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів психічного розвитку особистості, оскільки саме в цей період відбуваються суттєві зміни у фізичній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах. У психологічній літературі межі підліткового віку визначаються по-різному, проте більшість дослідників відносять до нього період від 11–12 до 15–16 років. На думку Н. Л. Коломінського, підлітковий вік є особливим етапом розвитку, для якого характерні зміна провідної діяльності, формування нових потреб та активний розвиток самосвідомості [1, с. 185]. Як зазначає науковець, у цей період помітно зростає прагнення до самостійності, посилюється інтерес до власної особистості та поступово формується новий тип взаємин із дорослими й однолітками [1, с. 186].

Підлітковий вік супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і перебудовою організму. Гормональні процеси суттєво впливають на емоційний стан підлітків, їхню поведінку, рівень активності та чутливість до зовнішніх подразників. Зміни у зовнішності та фізичному розвитку нерідко стають причиною невпевненості у собі, підвищеної уваги до оцінки з боку інших людей і переживань щодо власної привабливості. За твердженням М. В. Савчина, у підлітковому віці виникають нові мотиви поведінки, пов'язані з прагненням до самоствердження, самостійності та визнання серед однолітків [7, с. 216]. Саме тому підлітки часто особливо гостро реагують на критику, несправедливість або ігнорування з боку оточення.

Однією з провідних психологічних особливостей підліткового віку є формування самосвідомості. Підлітки починають більш глибоко замислюватися над власними переживаннями, рисами характеру, поведінкою та взаєминами з іншими людьми. У цей період поступово формується самооцінка, уявлення про себе та власне місце у суспільстві. На

думку С. Д. Максименка, підлітковий вік є періодом активного самопізнання, яке нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями та емоційною нестабільністю [5, с. 312].

Для підліткового віку характерне виражене прагнення до самостійності та незалежності. Підлітки починають наполегливіше відстоювати власну думку, прагнуть більшої свободи у прийнятті рішень і часто гостро реагують на надмірний контроль з боку дорослих. У цей період нерідко виникають конфлікти з батьками та педагогами, оскільки підлітки намагаються довести свою «дорослість», але ще не мають достатнього життєвого досвіду і сформованих навичок самоконтролю. Водночас значно зростає роль спілкування з однолітками, яке стає одним із провідних чинників соціального розвитку. Як зазначає Н. Л. Коломінський, саме у групі ровесників підліток отримує можливість самоствердження, емоційної підтримки та формування власної соціальної позиції [1, с. 98].

Емоційна сфера підлітків у цей період характеризується підвищеною нестійкістю та суперечливістю. Емоційні реакції стають більш інтенсивними, а переживання набувають глибшого особистісного значення. Підлітки можуть демонструвати різкі перепади настрою, імпульсивність, підвищену вразливість і труднощі з емоційним контролем. Н. Л. Коломінський зазначає, що емоційна нестійкість у підлітковому віці зумовлена одночасним впливом фізіологічних змін і складністю процесу формування особистості [1, с. 108].

Однією з характерних особливостей емоційної сфери підлітків є підвищена емоційна реактивність. У цьому віці підлітки можуть дуже гостро реагувати навіть на незначні труднощі або конфлікти, болісно сприймати критику та сильно переживати через оцінювання з боку інших людей. Висока чутливість до думки оточення пов'язана з потребою у соціальному визнанні та страхом бути неприйнятим у групі однолітків. На думку І. В. Яворської-Вєтрової, через це навіть звичайні ситуації спілкування іноді викликають внутрішнє напруження, образу або

невпевненість у собі [14, с. 233].

Підлітковий вік також супроводжується емоційною вразливістю та схильністю до внутрішніх конфліктів. Підлітки часто переживають суперечливі почуття, коли одночасно прагнуть незалежності й потребують підтримки дорослих. Такі внутрішні протиріччя можуть проявлятися у поведінці у вигляді протесту, різких емоційних реакцій або замкнутості. Як зазначає С. Б. Кузікова, труднощі емоційного контролю в цей період пояснюються тим, що навички саморегуляції ще недостатньо сформовані, а емоційні переживання є інтенсивними і не завжди легко усвідомлюються [3, с. 192].

Важливу роль у цьому віці відіграє самооцінка, яка часто є нестійкою та залежить від думки оточення. Підлітки схильні порівнювати себе з іншими, звертати увагу на власні недоліки та гостро реагувати на невдачі. На думку М. В. Савчина, у результаті низька або нестабільна самооцінка може супроводжуватися невпевненістю, підвищеною тривожністю та труднощами у спілкуванні й соціальній адаптації [7, с. 220].

Одним із найпоширеніших емоційних станів у підлітковому віці є тривожність. У психології вона розуміється як внутрішнє напруження, неспокій та очікування небезпеки або невдачі. За твердженням Л. М. Співак, виділяють реактивну тривожність, яка виникає як відповідь на конкретну ситуацію, що сприймається як загрозлива, та особистісну тривожність, яка є більш сталою характеристикою і проявляється у схильності людини часто переживати тривогу навіть без об'єктивних причин [8, с. 91].

Підлітковий вік часто стає періодом, коли тривожність проявляється значно частіше, ніж у дитинстві. Це пов'язано з тим, що в житті підлітка одночасно з'являється багато нових вимог, ситуацій і відповідальності, які можуть викликати емоційне напруження. Однією з найпоширеніших причин тривожності є навчальне навантаження та страх не виправдати очікування дорослих. Підлітки можуть переживати через контрольні роботи, іспити, оцінювання, і навіть звичайні навчальні ситуації іноді

сприймаються як дуже значущі. Важливе місце також займають стосунки з однолітками: конфлікти, непорозуміння або страх бути неприйнятим у групі часто викликають внутрішній дискомфорт і невпевненість.

Суттєвий вплив на емоційний стан має сімейне середовище. Якщо підліток стикається з постійною критикою, емоційною холодністю або надмірними вимогами, це може поступово посилювати його тривожність і внутрішнє напруження. Натомість підтримка, розуміння та можливість відкрито говорити про свої переживання допомагають відчувати себе більш упевнено і стабільно. На думку С. Б. Кузікової, підлітки з високим рівнем тривожності часто поводяться невпевнено, довго сумніваються перед прийняттям рішень і гостро реагують на будь-які труднощі або оцінювання з боку інших людей [3, с. 195].

Важливим чинником психологічної адаптації є емоційна стійкість. Вона визначається як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу та контролювати власні переживання у складних або стресових ситуаціях. Як зазначає О. Я. Чебикін, емоційно стійкі підлітки зазвичай спокійніше реагують на труднощі, легше знаходять рішення проблем і швидше відновлюють емоційний стан після неприємних подій [10, с. 108].

Рівень емоційної стійкості залежить від багатьох факторів, серед яких важливими є особливості темпераменту, самооцінка, сімейні взаємини та попередній досвід подолання труднощів. Якщо підліток має підтримку з боку дорослих і поступово вчиться справлятися зі складними ситуаціями, його емоційна стійкість зростає. Якщо ж такої підтримки недостатньо, це може призводити до більш частих проявів тривожності, емоційної нестабільності та схильності уникати складних ситуацій.

Підлітки у складних ситуаціях реагують по-різному: хтось намагається розібратися і знайти рішення, а хтось, навпаки, уникає проблем або діє емоційно. До більш конструктивних способів подолання труднощів належать спроби зрозуміти причину проблеми, обговорити її з кимось, кому довіряють, спланувати свої дії та поступово рухатися до вирішення ситуації.

На думку В. І. Шебанова, такі підходи зазвичай допомагають зменшити внутрішнє напруження і краще впоратися зі стресом [11, с. 32]. Натомість менш ефективні способи проявляються тоді, коли підліток ігнорує проблему, заперечує її, реагує агресивно або просто відмовляється щось робити [13, с. 157].

У багатьох випадках підлітки використовують не найкращі способи подолання стресу не тому, що не хочуть інакше, а через те, що досвід у них ще недостатній, а навички контролю емоцій тільки формуються. Через це іноді реакції можуть бути різкими, імпульсивними, або з'являється бажання уникати складної ситуації замість того, щоб її вирішувати. Коли ж поступово розвивається здатність краще розуміти свої емоції і керувати ними, поведінка стає більш спокійною, а способи подолання труднощів — більш ефективними.

Формування емоційної саморегуляції у підлітковому віці відбувається не швидко і не одразу. Часто підлітки ще не до кінця розуміють, що саме вони відчувають і чому так реагують. Це ускладнюється віковими змінами, внутрішніми суперечностями та нестабільною самооцінкою. На думку Г. К. Юрчинської, у такі моменти дуже важливо, щоб поруч були дорослі, які можуть підтримати, пояснити і допомогти розібратися у власних переживаннях [13, с. 215]. Саме сім'я, вчителі та найближче оточення часто стають тим фактором, який або полегшує, або ускладнює цей процес.

Розвиток уміння керувати своїми емоціями має велике значення для загального самопочуття підлітків. Коли вони поступово вчаться помічати свої емоції, не діяти на імпульсі та спокійніше реагувати на складні ситуації, це позитивно впливає на їхню самооцінку, взаємини з оточуючими та успішність у навчанні. Як зазначає В. О. Климчук, розвиток емоційної саморегуляції є важливим ресурсом, який допомагає підліткам долати труднощі та зберігати психологічне благополуччя [2, с. 108].

У підсумку підлітковий вік є непростим періодом, коли одночасно відбуваються значні зміни у фізичному, емоційному та соціальному

розвитку. Емоції в цей час часто бувають сильними і нестійкими, а рівень тривожності може підвищуватися. Те, як підліток справляється з труднощами, значною мірою залежить від того, наскільки в нього розвинені навички емоційної саморегуляції та які способи подолання стресу він обирає у повсякденному житті

1.3. Копінг-стратегії та роль емоційної саморегуляції у подоланні тривожності

Емоційна саморегуляція у підлітковому віці тісно пов'язана з рівнем тривожності, емоційною стійкістю та способами подолання складних життєвих ситуацій. У психології цю здатність розглядають як внутрішній механізм, який допомагає людині контролювати свої емоції, не втрачати рівновагу у стресових обставинах і більш-менш спокійно взаємодіяти з іншими. На думку Г. К. Юрчинської, коли ці навички ще недостатньо сформовані, підлітку стає складніше справлятися з напруженням: він швидше хвилюється, сильніше реагує на події та не завжди може зрозуміти, як саме знизити внутрішній дискомфорт [13, с. 214].

Одним із найпомітніших наслідків слабкої емоційної саморегуляції є підвищена тривожність. Це стан, коли людина часто відчуває внутрішнє напруження, хвилювання або очікує, що щось може піти не так, навіть якщо явної причини для цього немає. Як зазначає Ю. О. Михальчук, у підлітковому віці такі переживання виникають доволі часто, адже цей період сам по собі є емоційно нестабільним [6, с. 158]. Підлітки дуже чутливо реагують на ставлення інших, переживають через власну самооцінку, навчальні результати та місце в колективі. Через це навіть звичайні ситуації – відповідь біля дошки, розмова з однолітками чи оцінка – можуть викликати сильне хвилювання.

Емоційна саморегуляція безпосередньо впливає на те, наскільки спокійно або напружено підліток переживає різні життєві ситуації. Коли

людина вміє розуміти свої емоції, помічати їх у момент виникнення та хоча б частково керувати своєю реакцією, їй легше знижувати внутрішнє напруження і адаптуватися до складних обставин. Якщо ж таких навичок ще недостатньо, емоції можуть «накривати» швидше, через що складніше зберігати рівновагу та приймати зважені рішення. За твердженням І. В. Яворської-Вєтрової, у таких випадках частіше з'являються невпевненість, імпульсивні реакції та відчуття емоційного виснаження [14, с. 236].

У дослідженнях тривожності важливе місце займає підхід Ч. Спілбергера, який розглядає тривожність як поєднання тимчасових емоційних реакцій і більш стійких особистісних особливостей. У цьому контексті розрізняють реактивну та особистісну тривожність. Реактивна тривожність з'являється у конкретній ситуації, яка сприймається як напружена або загрозлива, і зазвичай зникає після її завершення. Особистісна тривожність, навпаки, проявляється як загальна схильність часто хвилюватися навіть без очевидної причини. Методика Спілбергера-Ханіна, як зазначає Л. М. Співак, дозволяє більш точно оцінити ці два рівні та зрозуміти особливості емоційного стану підлітків і їхню адаптацію до стресу [8, с. 92].

Емоційна саморегуляція тісно пов'язана також з емоційною стійкістю. У психології вона розуміється як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, не «провалюватися» у сильні емоційні реакції та поступово повертатися до стабільного стану навіть після складних подій. На думку В. О. Климчука, підлітки з більш високим рівнем емоційної стійкості зазвичай легше справляються з труднощами, не застрягають у негативних переживаннях і швидше відновлюються після стресових ситуацій [2, с. 104].

Емоційна стійкість фактично є одним із ключових компонентів емоційної саморегуляції, оскільки вона визначає, наскільки людина здатна витримувати напруження і контролювати свої реакції у складних умовах. Якщо цей компонент розвинений добре, поведінка підлітка частіше виглядає більш врівноваженою, а реакції – менш різкими. Якщо ж емоційна

стійкість низька, це може проявлятися у підвищенні тривожності, дратівливості, імпульсивності та труднощах у спілкуванні з іншими людьми.

Формування емоційної стійкості у підлітковому віці не відбувається одразу, а залежить від багатьох життєвих умов і особистісних особливостей. Велику роль відіграє темперамент: одні підлітки від природи більш спокійні та врівноважені, інші – емоційно чутливіші й схильні до різких реакцій. Також важливими є умови виховання, стиль спілкування в сім'ї, рівень самооцінки та те, який досвід подолання труднощів уже має підліток. Як зазначає С. Б. Кузікова, якщо дитина отримує підтримку від дорослих, відчуває прийняття та розуміння, їй легше поступово вчитися контролювати свої емоції та впевненіше реагувати на складні ситуації [3, с. 193]. Натомість постійні конфлікти, критика або емоційна нестабільність у сім'ї можуть знижувати рівень емоційної стійкості та посилювати внутрішнє напруження.

У наукових підходах до вивчення емоційної стійкості важливе місце займають ідеї Г. Айзенка, який пов'язував емоційну нестійкість із високим рівнем нейротизму. Люди з вираженим нейротизмом зазвичай сильніше реагують на стрес, частіше відчувають тривогу, емоційно швидше виснажуються та мають більше труднощів із самоконтролем. Для оцінки цих особливостей використовується методика Айзенка, яка дозволяє визначити рівень емоційної стабільності та зрозуміти, як саме людина реагує на різні життєві події.

Емоційна саморегуляція також безпосередньо пов'язана з тим, як підлітки справляються зі стресом, тобто з їхніми копінг-стратегіями. У психології копінг розглядається як сукупність способів, які людина використовує для подолання складних або напружених ситуацій. Р. Лазарус і С. Фолкман визначали копінг як когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на подолання внутрішніх або зовнішніх вимог, які сприймаються як складні або надмірні [17, p. 141]. У цьому сенсі копінг

допомагає не лише вирішувати проблеми, але й зменшувати емоційне напруження та адаптуватися до життєвих труднощів.

У психологічній літературі копінг-стратегії умовно поділяють на конструктивні та неконструктивні. Конструктивні варіанти включають пошук підтримки з боку інших людей, аналіз ситуації, планування подальших дій і активні спроби вирішити проблему. Вони зазвичай допомагають знизити рівень стресу та сприяють кращій адаптації. Неконструктивні копінг-стратегії, навпаки, проявляються у запереченні проблем, уникненні складних ситуацій, агресивних реакціях або надмірному емоційному вибуху. Як зазначає В. І. Шебанова, вибір тих чи інших стратегій залежить від рівня емоційної саморегуляції, життєвого досвіду та особливостей особистості [11, с. 156].

Рівень емоційної саморегуляції у підлітків суттєво впливає на те, як вони справляються з труднощами і які способи подолання стресу обирають у складних ситуаціях. Якщо підліток уже має певні навички розуміння та контролю своїх емоцій, йому простіше зупинитися перед імпульсивною реакцією, обдумати ситуацію і обрати більш конструктивний спосіб дії. Такі підлітки зазвичай краще справляються зі стресом, менше «застрягають» у негативних переживаннях і частіше намагаються вирішувати проблему. Натомість за недостатньо розвиненої саморегуляції поведінка часто стає більш імпульсивною: підліток може уникати складних ситуацій, заперечувати проблему або реагувати емоційно різко. Ю. О. Михальчук зазначає, що високий рівень тривожності часто супроводжується використанням неефективних копінг-стратегій та труднощами емоційного контролю [6, с. 161].

Формування емоційної саморегуляції не відбувається ізольовано – воно залежить від того середовища, в якому зростає підліток. Дуже важливу роль відіграє сім'я: стиль виховання, емоційний клімат і спосіб спілкування між батьками та дитиною. На думку С. Б. Кузікової, коли підліток відчуває підтримку, прийняття і може відкрито говорити про свої переживання, йому

легше навчитися розуміти свої емоції та поступово їх контролювати [3, с. 194]. Якщо ж у сім'ї переважають конфлікти, критика або емоційна дистанція, це може ускладнювати розвиток саморегуляції і підсилювати внутрішню напругу.

Не менш важливим є і шкільне середовище, а також стосунки з однолітками. Позитивні взаємини з учителями та друзями допомагають підлітку почуватися більш впевнено і спокійно. У таких умовах він легше справляється з труднощами і менше боїться помилок. Натомість конфлікти, булінг або соціальна ізоляція, як зазначає Н. Л. Коломінський, можуть посилювати тривожність і робити емоційні реакції більш гострими [1, с. 102].

На розвиток емоційної саморегуляції також впливають самооцінка, рівень тривожності та попередній досвід переживання складних ситуацій. Підлітки з більш стабільною і реалістичною самооцінкою зазвичай спокійніше реагують на труднощі та краще контролюють свої емоції. Високий рівень тривожності, навпаки, часто ускладнює емоційну стабільність і посилює схильність до переживань. Важливу роль відіграє і підтримка дорослих, яка допомагає підлітку краще розуміти себе та поступово формувати більш зрілі способи реагування на стрес.

Отже, емоційна саморегуляція у підлітковому віці тісно пов'язана з рівнем тривожності, емоційною стійкістю та копінг-поведінкою. Як зазначає О. Я. Чебикін, чим краще підліток розуміє свої емоції та вміє ними керувати, тим менше він схильний до тривожних переживань, тим вищою є його емоційна стійкість, а способи подолання стресу стають більш конструктивними [10, с. 110]. Розвиток цих навичок є важливим завданням психологічної підтримки підлітків, особливо в умовах підвищеного навчального та соціального навантаження.

Висновки до розділу 1

У першому розділі були розглянуті основні теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції, тривожності та копінг-стратегій у підлітковому віці. Аналіз різних наукових джерел показує, що емоційний стан підлітка тісно пов’язаний із його здатністю долати стресові ситуації та регулювати власні емоційні реакції.

Емоційна саморегуляція розглядається як важлива складова розвитку особистості, що забезпечує поступове формування вміння усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоції. У підлітковому віці цей процес ще є недостатньо сформованим, тому емоційні реакції можуть бути більш інтенсивними та імпульсивними.

У теоретичній частині використано підходи С. Д. Максименка, М. В. Савчина, Н. Л. Коломінського, які підкреслюють, що підлітковий вік є періодом значних змін у поведінці, мисленні та емоційній сфері. У цей час особливо вираженою є залежність від соціального оточення та підвищена чутливість до оцінювання з боку інших людей. Також у роботі враховано позиції С. Б. Кузікової та І. В. Яворської-Вєтрової, де зазначається, що підлітки часто емоційно реагують навіть на ситуації, які дорослими можуть сприйматися як незначні, що зумовлено недостатнім досвідом подолання труднощів.

Важливим є підхід О. Я. Чебикіна, який розглядає емоційну саморегуляцію як внутрішній механізм, що забезпечує управління емоційними станами та адаптацію до вимог середовища. Подібні положення простежуються у працях Г. К. Юрчинської та О. В. Кулєшової, де підкреслюється зв’язок емоційної регуляції з психологічним благополуччям особистості.

Тривожність у підлітковому віці є поширеним явищем і розглядається як емоційний стан, що виникає внаслідок поєднання зовнішніх вимог і внутрішніх переживань. У роботах Ю. О. Михальчук та Л. М. Співак, а також у загальних підходах С. Д. Максименка і М. В. Савчина, зазначається,

що підліток не завжди може чітко усвідомити причини власного емоційного напруження.

Важливе місце у теоретичному аналізі займає підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якого реакція на стрес залежить не стільки від самої ситуації, скільки від її суб'єктивного оцінювання. У випадку сприйняття ситуації як складної та недостатності ресурсів для її подолання рівень емоційного напруження зростає.

Копінг-стратегії розглядаються як способи подолання стресових ситуацій, які у підлітковому віці ще перебувають у процесі формування. Вони можуть змінюватися залежно від ситуації та емоційного стану, проявляючись як активні дії, уникнення проблем або спроби зменшення внутрішнього напруження.

Погляди В. І. Шебанової та В. О. Климчука дозволяють зробити висновок, що копінг-поведінка є динамічною і залежить від емоційної стійкості, життєвого досвіду та соціального середовища. Важливу роль у її формуванні відіграє підтримка з боку дорослих і однолітків.

Також встановлено, що рівень тривожності у підлітків часто підвищується у ситуаціях оцінювання, що пов'язано з нестійкістю самооцінки та високою чутливістю до критики.

Отже, емоційна саморегуляція, тривожність і копінг-стратегії є взаємопов'язаними компонентами єдиної психологічної системи. Рівень розвитку емоційної саморегуляції визначає здатність підлітка ефективно справлятися зі стресом, регулювати власні переживання та почуватися більш впевнено у складних життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Структура та методи дослідження

Дослідження було спрямоване на вивчення особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Актуальність цієї проблеми пов’язана з тим, що саме в період підліткового віку відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери, що супроводжується нестабільністю переживань, підвищеною чутливістю до соціальних впливів та поступовим формуванням механізмів самоконтролю. У цей час емоційні реакції ще не є повністю врівноваженими, тому навіть незначні події можуть викликати сильні переживання.

Водночас підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, коли формуються базові способи реагування на стресові ситуації, закладаються основи емоційної регуляції та визначається стиль взаємодії з оточенням. Саме тому дослідження цієї проблематики є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті.

Робота проводилася у кілька взаємопов’язаних етапів, кожен з яких мав свою логіку та змістове навантаження.

Перший етап (підготовчий).

На першому етапі було здійснено визначення основних напрямів дослідження, сформульовано мету, завдання та гіпотезу роботи. Також було проведено ґрунтовний аналіз наукової літератури, присвяченої проблемам емоційної саморегуляції, тривожності, емоційної стійкості та копінг-поведінки у підлітковому віці.

Окрему увагу приділено теоретичним підходам таких науковців, як Р. Лазарус і С. Фолкман, які розглядають стрес як процес взаємодії між людиною та середовищем, де ключову роль відіграє когнітивна оцінка

ситуації. Також враховувалися положення сучасних українських дослідників, які підкреслюють значення емоційної регуляції як складової психологічного благополуччя підлітків.

На цьому ж етапі було визначено логіку формування вибірки та критерії участі респондентів. У дослідженні брали участь підлітки віком 14–15 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти.

Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що у 14–15 років відбувається активне становлення емоційної саморегуляції. У цей період підлітки вже здатні до певного рівня рефлексії, але ще не завжди мають достатньо сформовані стратегії подолання стресу, що робить цю групу особливо інформативною для дослідження.

Гендерний склад вибірки був представлений 14 хлопцями та 16 дівчатами, що дозволило забезпечити відносну рівновагу та мінімізувати вплив статевих відмінностей на загальні результати дослідження.

Також на підготовчому етапі було здійснено підбір психодіагностичного інструментарію з урахуванням його валідності, надійності та відповідності віковим особливостям респондентів.

Другий етап (емпіричний).

Другий етап дослідження був присвячений безпосередньому збору емпіричних даних. Він мав організаційно-практичний характер і передбачав проведення психодіагностичного обстеження підлітків.

Збір даних здійснювався у дистанційному форматі з використанням Google Forms. Такий підхід був обраний не лише з міркувань зручності, але й з урахуванням сучасних соціальних умов, у яких частина респондентів може перебувати в різних регіонах або навіть за межами країни.

Дистанційний формат опитування також мав психологічні переваги, оскільки забезпечував більший рівень анонімності. Це, у свою чергу, могло сприяти більш щирим і менш соціально бажаним відповідям, що є важливим для якості емпіричних даних.

Перед початком дослідження всі учасники отримували інструкцію

щодо проходження методик, а також коротке пояснення мети дослідження. Особливу увагу приділено тому, щоб формулювання запитань були зрозумілими для підлітків та не викликали труднощів під час заповнення.

Третій етап (аналітичний).

На третьому етапі здійснювався аналіз отриманих даних. Після завершення збору інформації всі результати були систематизовані та підготовлені до статистичної обробки.

Використовувалися методи описової статистики, зокрема обчислення середніх значень, мінімальних і максимальних показників, а також оцінка варіативності результатів у межах вибірки.

Додатково було проведено порівняльний аналіз між групами хлопців і дівчат, що дозволило виявити окремі тенденції у проявах емоційної саморегуляції, тривожності та копінг-поведінки.

Отримані дані також стали основою для подальшого кореляційного аналізу, який дозволив встановити взаємозв’язки між основними психологічними показниками.

Четвертий етап (узагальнення).

Заключний етап дослідження був присвячений інтерпретації отриманих результатів та їх узагальненню. Отримані дані зіставлялися з теоретичними положеннями, представленими у першому розділі роботи.

На основі аналізу було визначено ключові особливості емоційної саморегуляції підлітків, а також сформульовано загальні висновки щодо взаємозв’язку емоційної регуляції, тривожності, емоційної стійкості та копінг-стратегій.

Характеристика вибірки.

У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 14–15 років, серед яких 14 хлопців та 16 дівчат. Усі респонденти є учнями закладів загальної середньої освіти.

Вибірка є відносно однорідною за віковим критерієм, що дозволяє мінімізувати вплив вікових відмінностей на результати дослідження.

Водночас певна гендерна різниця була врахована при подальшому аналізі даних.

Дослідження проводилося у період квітень–травень 2026 року. Участь у ньому була добровільною, а респонденти мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Етичні засади дослідження.

Під час проведення дослідження дотримувалися основні принципи психологічної етики: добровільність участі, інформованість респондентів, анонімність та конфіденційність отриманих даних.

Усі результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді без можливості ідентифікації окремих учасників.

Для дослідження особливостей емоційної саморегуляції у підлітків 14–15 років було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють розглядати емоційну сферу не як окрему характеристику, а як систему взаємопов’язаних психологічних показників.

Важливо зазначити, що емоційна саморегуляція не є ізольованою властивістю. Вона формується у взаємодії з рівнем тривожності, емоційною стабільністю та поведінковими стратегіями подолання стресу. Саме тому використання лише однієї методики не дозволило б отримати цілісну картину. У зв’язку з цим був обраний комплексний підхід, який включає чотири взаємодоповнюючі психодіагностичні інструменти.

Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса (ERQ).

Опитувальник Дж. Гросса є однією з найбільш поширених методик у сучасній психології емоцій. Його особливість полягає в тому, що він дозволяє оцінити не просто наявність емоцій, а способи, якими людина з ними взаємодіє.

З теоретичної точки зору, модель Дж. Гросса ґрунтується на уявленні про те, що емоції можна регулювати на різних етапах їх виникнення. Людина може або змінювати інтерпретацію ситуації, або контролювати зовнішній прояв емоцій.

У межах методики виділяють дві основні стратегії:

- когнітивна переоцінка
- експресивне пригнічення

Когнітивна переоцінка є більш адаптивною, оскільки передбачає зміну способу мислення. Наприклад, підліток може сприймати контрольну роботу не як загрозу, а як можливість перевірити свої знання. Такий підхід знижує рівень внутрішнього напруження.

Експресивне пригнічення, навпаки, пов’язане зі стримуванням емоцій. Хоча зовні така поведінка може виглядати контрольованою, на внутрішньому рівні вона часто супроводжується зростанням напруги.

Методика містить 10 тверджень і дозволяє отримати кількісні показники обох стратегій. Її використання у дослідженні є доцільним, оскільки вона дає змогу оцінити саме механізми емоційної регуляції, а не лише її результат.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна.

Дана методика використовується для вимірювання рівня тривожності як ситуативного, так і стійкого особистісного феномену.

Її важливість у межах дослідження полягає в тому, що тривожність є одним із ключових факторів, який безпосередньо впливає на ефективність емоційної саморегуляції. Підлітки з високим рівнем тривожності зазвичай гірше контролюють свої емоції, частіше реагують імпульсивно та мають труднощі у стресових ситуаціях.

Методика дозволяє розрізнити два рівні:

- реактивна тривожність — змінюється залежно від ситуації
- особистісна тривожність — відображає стабільну схильність до переживання напруги

Таке розділення є принципово важливим, оскільки дозволяє визначити, чи є тривожність ситуативною реакцією, чи стійкою

характеристикою особистості.

У підлітковому віці це особливо актуально, оскільки емоційні реакції часто нестабільні, але вже починають формуватися більш стійкі психологічні риси.

Опитувальник Айзенка.

Опитувальник Г. Айзенка дозволяє визначити рівень нейротизму, який у психології розглядається як показник емоційної нестабільності.

Чим вищий рівень нейротизму, тим частіше людина схильна до переживання тривоги, емоційних коливань і труднощів у самоконтролі.

У контексті підліткового віку цей показник є особливо значущим, оскільки саме в цей період відбувається активне формування емоційної зрілості. Підлітки з високим рівнем нейротизму можуть більш гостро реагувати на оцінювання, критику або соціальні взаємодії.

Методика є короткою, але інформативною, оскільки дозволяє отримати узагальнений показник емоційної стабільності, який потім можна зіставити з іншими змінними дослідження.

Копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Копінг-тест Р. Лазаруса і С. Фолкмана спрямований на вивчення поведінкових стратегій подолання стресу.

Його теоретична основа базується на транзакційній моделі стресу, відповідно до якої реакція людини на складну ситуацію залежить не тільки від самої події, але й від її інтерпретації та оцінки власних ресурсів.

Іншими словами, одна й та сама ситуація може сприйматися різними підлітками абсолютно по-різному: як загроза або як виклик.

Методика дозволяє виявити широкий спектр копінг-стратегій, серед яких:

- активне вирішення проблеми
- планування
- уникнення
- пошук соціальної підтримки

- емоційне дистанціювання

У межах даного дослідження особливо важливим є те, що копінг-стратегії безпосередньо пов’язані з рівнем емоційної саморегуляції. Тобто спосіб поведінки у стресі фактично відображає рівень емоційної зрілості підлітка.

Обґрунтування вибору методик.

Обраний комплекс методик дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як багатовимірне явище. Кожна з методик виконує свою функцію у загальній структурі дослідження.

Методика Дж. Гросса відображає безпосередні механізми регуляції емоцій. Шкала Спілбергера дозволяє оцінити рівень емоційної напруги. Опитувальник Айзенка характеризує загальну емоційну стабільність. Копінг-тест Лазаруса і Фолкмана показує реальну поведінку у стресових ситуаціях.

Саме така структура дозволяє не лише описати стан підлітків, але й проаналізувати внутрішні зв’язки між різними аспектами їхньої психологічної сфери.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У цьому підрозділі подано аналіз результатів, отриманих у ході дослідження особливостей емоційної саморегуляції підлітків. Розглядаються основні показники емоційної регуляції за методикою Гросса (когнітивна переоцінка та придушення емоцій), рівень тривожності за методикою Спілбергера (ситуативна та особистісна тривожність), особливості копінг-стратегій за методикою Лазаруса (вісім способів подолання стресу) та загальний рівень емоційної стійкості, а саме нейротизм за методикою Айзенка.

У дослідженні взяли участь 30 підлітків віком 13-15 років, з них 16 дівчат (53,3%) та 14 хлопців (46,7%). Така кількість респондентів є

достатньою для проведення первинного статистичного аналізу та виявлення загальних тенденцій. Для обробки даних використовувалися різні статистичні методи. По-перше, було використано методи описової статистики, які дозволяють визначити середні значення показників, мінімальні та максимальні результати, а також оцінити розкид відповідей за допомогою стандартного відхилення. По-друге, для порівняння результатів дівчат і хлопців було застосовано U-критерій Манна-Уітні, оскільки групи мають різну кількість учасників. По-третє, для виявлення зв'язків між різними психологічними показниками використовувався коефіцієнт кореляції Спірмена, який добре підходить для невеликих вибірок.

Таблиця 2.1

Результати описової статистики за показниками: емоційна регуляція (Гросс), тривожність (Спілбергер), копінг-стратегії (Лазарус) та нейротизм (Айзенк)

Показник	Середнє	Мін	Макс	Дисперсія	Мода	Асиметрія	Ексцес	Станд.відх.
Гросс – переоцінка	4.839	13.033	6.167	0.493	4.5	-0.250	-0.557	0.702
Гросс – придушення	4.842	2.25	6.000	0.700	5.25	-0.928	1.737	0.837
Ситуативна тривожність	50.400	40	63	21.559	50	0.289	0.873	4.643
Особистісна тривожність	53.100	41	66	39.197	55	-0.220	-0.466	6.261

Продовження таблиці 2.1

Конфронтація	11.167	5	15	5.937	11	-0.207	0.079	2.437
Дистанціювання	12.400	5	16	7.007	12	-0.681	0.754	2.647
Самоконтроль	12.867	8	20	6.189	13	0.724	1.392	2.488
Соціальна підтримка	11.400	6	17	8.662	10	0.326	-0.900	2.943
Відповідальність	7.300	2	11	4.976	8	-0.784	0.164	2.231
Уникнення	15.300	10	22	11.045	14	0.425	-0.853	3.323
Планування	11.200	7	16	4.510	13	-0.327	-0.134	2.124
Позитивна переоцінка	13.133	8	17	8.326	15	-0.410	-1.040	2.886
Нейротизм	13.033	8	22	10.999	14	0.917	0.889	3.316

Аналіз середніх значень. Як видно з таблиці 2.1, середні значення більшості показників перебувають у помірному діапазоні. Рівень когнітивної переоцінки становить 4,839 бала, а придушення емоцій – 4,842 бала при максимально можливих 6 балах. Це свідчить про те, що підлітки мають досить високий рівень розвитку обох стратегій емоційної регуляції. Ситуативна тривожність становить 50,40 бала, а особистісна тривожність – 53,10 бала при максимально можливих 80 балах. Ці значення є близькими до середнього рівня, що характерно для більшості підлітків цього віку. Серед копінг-стратегій найвищий середній бал отримало уникнення (15,30 бала), а найнижчий – відповідальність (7,30 бала). Показник нейротизму

становить 13,033 бала при максимально можливих 24 балах, що відповідає помірному рівню емоційної нестабільності.

Аналіз мінімальних та максимальних значень. Мінімальне значення переоцінки становить 3,25 бала, а максимальне – 6,00 бала, що вказує на те, що всі підлітки мають принаймні середній рівень цієї стратегії. За шкалою придушення мінімальне значення становить 2,25 бала, а максимальне – 6,00 бала, тобто деякі підлітки мають дуже низький рівень здатності придушувати емоції. Ситуативна тривожність коливається від 40 до 63 балів, а особистісна – від 41 до 66 балів. Це свідчить про те, що серед підлітків є як зовсім не тривожні, так і помірно тривожні. За шкалою нейротизму мінімальне значення становить 8 балів, а максимальне – 22 бали, тобто є підлітки з дуже високим рівнем емоційної нестабільності. Уникнення коливається від 10 до 22 балів, що також вказує на значні відмінності між підлітками у використанні цієї стратегії.

Аналіз стандартного відхилення та дисперсії. Стандартне відхилення для переоцінки становить 0,702, а для придушення – 0,837. Це найменші показники серед усіх змінних, що свідчить про відносну однорідність групи за цими показниками. Більшість підлітків мають бали, які відрізняються від середнього менш ніж на 1 бал. Найбільше стандартне відхилення спостерігається за показником особистісної тривожності (6,261), що вказує на значний розкид результатів. Дисперсія цього показника становить 39,197, що є найвищим значенням. Також високі показники стандартного відхилення мають нейротизм (3,316), уникнення (3,323) та соціальна підтримка (2,943). Це означає, що за цими характеристиками підлітки суттєво відрізняються один від одного.

Аналіз асиметрії та ексцесу. Асиметрія показує відхилення розподілу від нормального. Для переоцінки асиметрія становить -0,250, що є близьким до нуля і свідчить про майже симетричний розподіл. Для придушення асиметрія становить -0,928, що вказує на лівосторонню асиметрію – більшість підлітків мають результати вищі за середнє. Для

нейротизму асиметрія становить 0,917, що свідчить про правосторонню асиметрію – більшість підлітків мають результати нижчі за середнє. Ексцес показує гостровершинність розподілу. Для більшості показників ексцес є близьким до нуля, що свідчить про розподіл, близький до нормального. Винятком є придушення (ексцес 1,737) та самоконтроль (ексцес 1,392), що вказує на дещо більш гостровершинний розподіл.

Аналіз моди. Мода для переоцінки становить 4,5, що дуже близько до середнього значення 4,839. Це означає, що найчастіше зустрічається значення 4,5 бала. Для придушення мода становить 5,25, а середнє – 4,842, тобто більшість підлітків мають дещо вищі бали. Для ситуативної тривожності мода становить 50, що збігається із середнім значенням 50,40. Для нейротизму мода становить 14, а середнє – 13,033, тобто більшість підлітків мають бали близько 14.

Для наочного представлення отриманих результатів на рисунках 2.1 – 2.6 подано діаграми розподілу рівнів за кожною методикою.

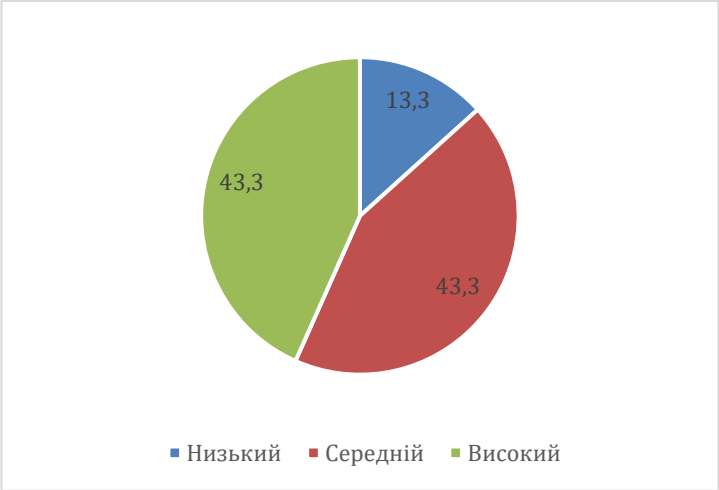


Рис. 2.1 – Розподіл рівнів когнітивної переоцінки у підлітків (n=30, %)

На рисунку 2.1 представлено відсотковий розподіл рівнів когнітивної переоцінки. Як видно з діаграми, лише 13,3% підлітків мають низький рівень розвитку цієї стратегії. Більшість досліджуваних (86,7%) демонструють середній (43,3%) або високий (43,3%) рівні. Це свідчить про

достатній рівень розвитку когнітивної переоцінки у підлітковому віці.

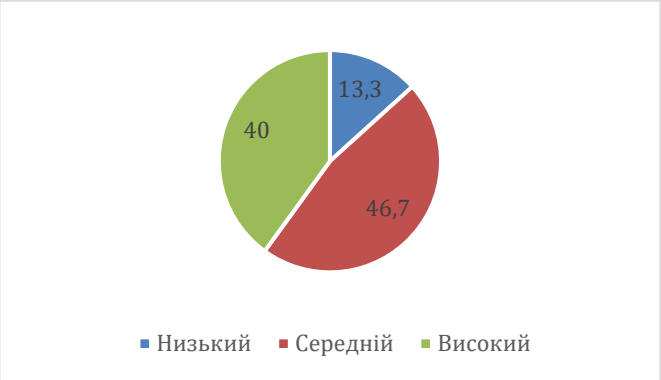


Рис. 2.2 – Розподіл рівнів придушення емоцій у підлітка (n=30, %)

На рисунку 2.2 представлено відсотковий розподіл рівнів придушення емоцій. Найпоширенішим є середній рівень (46,7%). Високий рівень спостерігається у 40,0% підлітків, низький – лише у 13,3%. Отже, більшість досліджуваних (86,7%) мають середній або високий рівень здатності до придушення емоційних реакцій.



Рис. 2.3 – Розподіл рівнів ситуативної тривожності у підлітків (n=30, %)

На рисунку 2.3 представлено відсотковий розподіл рівнів ситуативної тривожності. Переважна більшість підлітків (93,3%) мають високий рівень. Середній рівень спостерігається лише у 6,7% досліджуваних, а низький рівень не зафіксовано в жодного учасника. Таке високе значення може бути

пов'язане з віковими особливостями підліткового періоду та підвищеним емоційним навантаженням.



Рис. 2.4 – Розподіл рівнів особистісної тривожності у підлітків (n=30, %)

На рисунку 2.4 представлено відсотковий розподіл рівнів особистісної тривожності. Високий рівень зафіксовано у 86,7% підлітків, середній – у 13,3%. Низький рівень не виявлено в жодного з учасників. Таким чином, більшість досліджуваних підлітків мають стійку схильність до тривожного реагування, що є характерним для підліткового віку.



Рис. 2.5 – Розподіл рівнів нейротизму у підлітків (n=30, %)

На рисунку 2.5 представлено відсотковий розподіл рівнів нейротизму (емоційної нестабільності). Середній рівень є найпоширенішим (47% підлітків). Високий рівень спостерігається у 26% досліджуваних, низький –

у 27%. Отже, більшість підлітків мають середній рівень емоційної нестабільності, що відповідає віковій нормі.

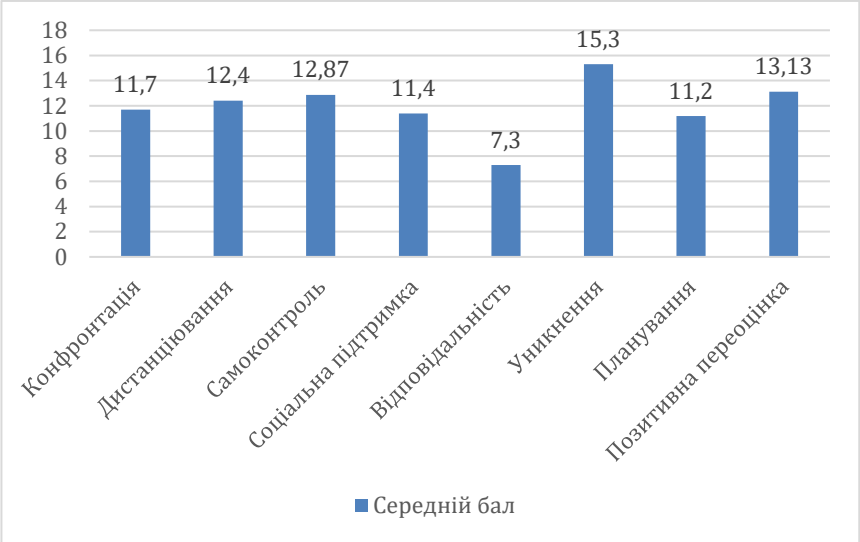


Рис. 2.6 – Середні значення копінг-стратегій у підлітків (n=30, бали)

На рисунку 2.6 представлено середні значення копінг-стратегій за методикою Лазаруса. Найвищий середній бал отримала стратегія уникнення (15,30), що свідчить про досить поширене використання цього способу реагування на стрес. Також високі показники спостерігаються за шкалами позитивної переоцінки (13,13) та самоконтролю (12,87). Найнижчий бал зафіксовано за шкалою відповідальності (7,30). Середні значення інших стратегій перебувають на помірному рівні.

Далі було проведено порівняння показників між дівчатами та хлопцями за допомогою U-критерію Манна-Уітні. Результати порівняння наведено в таблиці 2.2. Повна версія таблиці (з усіма 13 показниками) представлена в Додатку Б.

Таблиця 2.2

Порівняння показників між дівчатами (n=16) та хлопцями (n=14)

Показник	Дівчата	Хлопці	U-критерій	p-рівень	Значущість

Уникнення	16.688	13.714	62,0	0,04	так (p<0,05)

Як видно з таблиці 2.2, статистично значущих відмінностей між дівчатами та хлопцями майже немає. З тринадцяти показників лише один демонструє статистично значущу різницю – це стратегія уникнення (p=0,04). Усі інші показники (переоцінка, придушення, ситуативна та особистісна тривожність, конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, соціальна підтримка, відповідальність, планування, позитивна переоцінка та нейротизм) не показали статистично значущих відмінностей (p>0,05).

Єдина значуща відмінність виявлена за шкалою уникнення. Середній бал дівчат становить 16,688, а хлопців – 13,714. Різниця становить 2,974 бала, U-критерій дорівнює 62,0, p-рівень – 0,04. Це означає, що дівчата достовірно частіше, ніж хлопці, обирають стратегію втечі-уникнення у стресових ситуаціях. Коли виникає складна або лякаюча ситуація, дівчата частіше схильні уникати її, відвертатися, думати про щось інше, намагатися не звертати увагу на проблему.

Таблиця 2.3

Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками

Показники	Коефіцієнт кореляції r	p-рівень	Характер зв'язку
Придушення ↔ нейротизм	-0.380	0,04	негативний, значущий
Планування ↔ позитивна переоцінка	0.333	0,04	позитивний, значущий
Самоконтроль ↔ планування	0.390	0,03	позитивний, значущий

У таблиці 2.3 представлено результати кореляційного аналізу за Спірменом. Повну таблицю кореляційних зв'язків (з усіма 18 парами показників) наведено в Додатку А. У тексті ж розглянемо лише статистично

значущі зв'язки ($p < 0,05$), яких виявлено три.

Перший значущий зв'язок: придушення емоцій та нейротизм ($r = -0,380$, $p = 0,04$).

Цей зв'язок є негативним та помірним за силою. Коефіцієнт кореляції -0,380 свідчить про те, що між двома змінними існує обернена залежність помірної вираженості. Це означає, що при зростанні рівня нейротизму на одну умовну одиницю показник придушення емоцій зменшується в середньому на 0,380 умовної одиниці. Іншими словами, чим вищим є рівень емоційної нестабільності у підлітка, тим рідше він використовує стратегію придушення емоцій.

Нейротизм, згідно з теорією Айзенка, є однією з фундаментальних рис особистості, яка відображає ступінь емоційної стабільності або нестабільності. Особи з високим рівнем нейротизму характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною лабільністю, схильністю до частих змін настрою, дратівливістю, імпульсивністю та низькою стресостійкістю. Вони гостро реагують на зовнішні подразники, схильні до надмірних емоційних реакцій навіть на незначні стимули. Їм важко регулювати свій емоційний стан, оскільки емоції виникають раптово та мають високу інтенсивність.

Придушення емоцій, згідно з моделлю емоційної регуляції Гросса, є стратегією, що належить до групи "регуляція реакції". Вона передбачає свідоме стримування емоційних проявів після того, як емоція вже виникла. Людина, яка використовує придушення, намагається не показувати назовні свої переживання, контролює міміку, жести, інтонацію, може навіть намагатися не думати про те, що її турбує. Однак дослідження показують, що придушення є неефективною стратегією в довгостроковій перспективі, оскільки воно не знижує саму емоцію, а лише її зовнішні прояви, і часто призводить до зростання фізіологічної активації та погіршення когнітивних процесів.

Виявлений негативний зв'язок між нейротизмом та придушенням

можна пояснити таким чином. Підліткам з високим рівнем нейротизму дуже важко свідомо стримувати свої емоції з кількох причин. По-перше, їхні емоції є надто інтенсивними, щоб їх можна було легко контролювати. Коли людина відчуває сильний гнів або страх, спроби приховати ці емоції вимагають значних зусиль і часто виявляються неуспішними. По-друге, емоційно нестабільні підлітки мають нижчий рівень довільного контролю над своїми психічними процесами, їм важче регулювати не лише емоції, але й увагу, мислення, поведінку. По-третє, високий нейротизм пов'язаний з підвищеною імпульсивністю, тобто схильністю реагувати миттєво, не обдумуючи наслідків. Імпульсивна реакція зазвичай передбачає відкрите вираження емоції, а не її стримування.

Наприклад, підліток з високим нейротизмом (20-22 бали за методикою Айзенка), який отримав незадовільну оцінку, швидше за все, одразу виявить своє розчарування або гнів: може заплакати, гримнути дверима, вилаятися. Його реакція буде миттєвою та неконтрольованою. Він не зможе взяти себе в руки, заспокоїтися та приховати свої переживання. Натомість підліток з низьким рівнем нейротизму (8-10 балів), який є емоційно стабільним, у тій самій ситуації зможе стримати свої емоції. Він може спокійно вийти з класу, взяти паузу, подумати, а потім уже вирішувати проблему. Він краще контролює свої прояви, тому може дозволити собі не показувати своє справжнє ставлення до ситуації, якщо це є соціально недоречним.

Цей зв'язок має важливе практичне значення для психологічної роботи з підлітками. Він свідчить про те, що для емоційно нестабільних підлітків стратегія придушення емоцій є малодоступною або неефективною. Психологам, які працюють з такими підлітками, слід рекомендувати не придушення, а інші стратегії емоційної регуляції, наприклад, когнітивну переоцінку (зміну ставлення до ситуації), пошук соціальної підтримки або фізичні методи зняття напруги. Тренування навичок самоконтролю для підлітків з високим нейротизмом може бути менш ефективним, ніж

навчання альтернативним стратегіям.

Другий значущий зв'язок: самоконтроль та планування (r = 0,390, p = 0,03).

Цей зв'язок є позитивним і найсильнішим у дослідженні. Коефіцієнт кореляції 0,390 свідчить про помірний прямий зв'язок між двома змінними. При зростанні рівня самоконтролю на одну умовну одиницю показник планування зростає в середньому на 0,390 умовної одиниці. Іншими словами, чим краще підліток вміє контролювати свою поведінку та емоційні реакції, тим частіше він обирає стратегію планування у стресових ситуаціях.

Самоконтроль, у розумінні копінг-стратегій Лазаруса, є стратегією, спрямованою на регуляцію власних дій, емоцій та імпульсів у стресовій ситуації. Вона передбачає здатність людини стримувати себе, не піддаватися першим імпульсивним реакціям, заспокоюватися, брати паузу перед тим, як діяти. Людина з високим самоконтролем не кричить, не тікає, не впадає в паніку, навіть якщо внутрішньо дуже переживає.

Планування є когнітивною стратегією подолання стресу, що належить до групи "проблемно-орієнтованих копінг-стратегій". Вона передбачає активний аналіз проблемної ситуації, пошук інформації, генерування можливих варіантів вирішення, оцінку наслідків кожного варіанту, створення покрокового плану дій та його реалізацію. Планування вимагає від людини високого рівня когнітивної зрілості, здатності до абстрактного мислення, прогнозування та саморефлексії.

Зв'язок між самоконтролем та плануванням є глибоко закономірним з психологічної точки зору. Для того щоб розпочати планувати, людині необхідно спочатку припинити імпульсивне реагування. Якщо підліток у відповідь на стрес одразу кричить, плаче або тікає, у нього не залишається когнітивних ресурсів для аналізу ситуації та створення плану. Імпульсивна реакція "забирає" увагу та енергію, не дозволяючи переключитися на раціональне мислення. Натомість підліток, який здатний себе контролювати, може сказати собі: "Стоп, заспокойся, подумай". Він бере

паузу, знижує емоційне збудження, і вже після цього починає аналізувати, що сталося і що можна зробити.

Таким чином, самоконтроль виступає своєрідним "воротним механізмом", який уможливлює використання більш складних когнітивних стратегій, зокрема планування. Без достатнього рівня самоконтролю планування стає практично неможливим, оскільки людина просто не встигає дійти до етапу аналізу – вона вже відреагувала імпульсивно.

Підлітки з високим рівнем самоконтролю (наприклад, 18-20 балів) зазвичай є більш зрілими, врівноваженими, здатними до рефлексії. Вони не піддаються паніці, навіть у складних ситуаціях зберігають здатність мислити раціонально. Саме тому вони частіше використовують планування. Підлітки з низьким самоконтролем (8-10 балів) реагують миттєво, часто необдумано. Вони можуть сказати або зробити щось, про що згодом шкодують. Для них планування є недоступною стратегією, оскільки вони не роблять паузу між стимулом і реакцією.

Цей зв'язок має велике практичне значення. Він підказує напрямок психокорекційної роботи з підлітками, які мають труднощі з подоланням стресу. Оскільки самоконтроль є передумовою для планування, розвиток навичок самоконтролю має бути першим кроком у навчанні конструктивних копінг-стратегій. Тренування здатності стримувати імпульсивні реакції (наприклад, через дихальні вправи, техніки заземлення, паузи перед відповіддю) створює фундамент, на якому потім можна будувати більш складні навички вирішення проблем. Без цього фундаменту навчання плануванню може бути неефективним, оскільки підліток просто не зможе застосувати отримані знання в реальній стресовій ситуації.

Третій значущий зв'язок: планування та позитивна переоцінка (r = 0,333, p = 0,04).

Цей зв'язок є позитивним і помірним за силою. Коефіцієнт кореляції 0,333 свідчить про те, що підлітки, які часто використовують стратегію планування, також часто використовують стратегію позитивної переоцінки.

І навпаки, ті, хто рідше планує, рідше шукають позитивний сенс у складних ситуаціях.

Позитивна переоцінка, згідно з класифікацією копінг-стратегій Лазаруса, є стратегією, спрямованою на зміну ставлення до проблемної ситуації. Вона передбачає здатність людини побачити в негативній події позитивні аспекти, знайти сенс у стражданні, винести урок з невдачі. Людина, яка використовує позитивну переоцінку, може подумати: "Ця неприємність допомогла мені зрозуміти свої помилки", "Можливо, це сталося для того, щоб я став сильнішим", "У всьому поганому є і щось добре". Ця стратегія не означає заперечення проблеми або уникання реальності. Навпаки, вона передбачає визнання того, що проблема існує, але активний пошук у ній позитивного сенсу.

Планування та позитивна переоцінка належать до різних груп копінг-стратегій. Планування є проблемно-орієнтованою стратегією (спрямованою на зміну ситуації), а позитивна переоцінка є емоційно-орієнтованою стратегією (спрямованою на зміну ставлення до ситуації). Однак обидві вони є конструктивними, адаптивними стратегіями, які допомагають людині впоратися зі стресом без втечі, заперечення або самообвинувачення.

Позитивний зв'язок між цими двома стратегіями свідчить про те, що підлітки, які взагалі схильні до активного, усвідомленого подолання стресу, використовують цілий комплекс конструктивних стратегій. Вони не обмежуються одним способом реагування, а гнучко застосовують різні підходи залежно від ситуації. Якщо ситуацію можна змінити, вони вдаються до планування. Якщо ситуацію змінити неможливо, вони намагаються змінити своє ставлення до неї через позитивну переоцінку. Така гнучкість є ознакою психологічної зрілості та високої стресостійкості.

Підлітки, які використовують обидві стратегії, не тікають від проблеми (як це роблять ті, хто обирає уникнення) і не фіксуються на негативних емоціях (як ті, хто схильний до самозвинувачення або конфронтації). Вони залишаються в контакті з реальністю, визнають

наявність проблеми, але при цьому зберігають активну позицію: вони або змінюють ситуацію, або змінюють своє ставлення до неї.

Наприклад, підліток, який не склав іспит, може використати планування: сісти і скласти графік підготовки до перескладання, знайти репетитора, розподілити час. А може використати позитивну переоцінку: вирішити, що ця невдача допомогла йому зрозуміти, які теми він знає недостатньо добре, і що тепер у нього є можливість підтягнути свої знання. А може використати і те, і інше: спочатку переосмислити ситуацію (прийняти її як досвід, а не катастрофу), а потім спланувати дії з виправлення становища.

Цей зв'язок має практичне значення для розробки програм психологічної підтримки підлітків. Він свідчить про те, що навчання однієї конструктивної стратегії може сприяти розвитку іншої. Розвиваючи у підлітків здатність до планування, можна побічно сприяти розвитку позитивної переоцінки, і навпаки. Тому в психокорекційних програмах доцільно поєднувати тренування обох стратегій, показуючи підліткам, як вони доповнюють одна одну.

Більшість перевірених кореляційних зв'язків (15 з 18) не досягли статистичної значущості, тобто p-рівень перевищив 0,05. Це може бути пов'язано з невеликим обсягом вибірки (30 осіб), оскільки для виявлення слабких кореляцій необхідна значно більша кількість респондентів. Також можливо, що деякі з цих зв'язків дійсно відсутні в генеральній сукупності. Однак кілька незначущих кореляцій демонструють цікаві тенденції, які заслуговують на увагу та можуть бути перевірені на більших вибірках у майбутніх дослідженнях.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції у підлітків

Результати емпіричного дослідження, представлені в попередніх

підрозділах, виявили низку особливостей емоційної саморегуляції підлітків, які стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій. Зокрема, було встановлено гендерні відмінності у використанні стратегій подолання стресу (дівчата частіше обирають уникнення), виявлено зв'язки між самоконтролем та плануванням, між плануванням та позитивною переоцінкою, а також негативний зв'язок між придушенням емоцій та нейротизмом. Запропоновані нижче рекомендації адресовані психологам, педагогам та батькам і можуть бути використані в індивідуальній та груповій роботі з підлітками.

Рекомендації щодо роботи з гендерними особливостями.

Дослідження показало, що дівчата достовірно частіше, ніж хлопці, обирають стратегію уникнення у стресових ситуаціях (16,69 бала проти 13,71 бала, p=0,04). Це означає, що дівчата-підлітки більш схильні тікати від проблем, не думати про них, відвертати увагу, уникати розмов на складні теми.

Тому в роботі з дівчатами слід приділяти особливу увагу формуванню активних, конструктивних стратегій подолання стресу. Дівчатам важливо пояснювати, що уникнення не вирішує проблему, а лише відстрочує її, і що існують більш ефективні способи реагування, такі як планування дій, пошук соціальної підтримки або когнітивна переоцінка ситуації. Рекомендується також створювати безпечне середовище, де дівчата можуть без страху обговорювати свої проблеми та пробувати нові способи поведінки.

Рекомендації щодо розвитку самоконтролю.

У дослідженні виявлено позитивний зв'язок між самоконтролем та плануванням (r=0,39, p=0,03). Це найсильніший зв'язок серед усіх виявлених. Він свідчить про те, що самоконтроль є необхідною передумовою для раціонального, продуманого вирішення проблем. Без здатності стримувати імпульсивні реакції підліток не може перейти до аналізу ситуації та створення плану дій.

Тому в роботі з підлітками, які мають труднощі з подоланням стресу,

рекомендується починати з розвитку навичок самоконтролю. Доцільно навчати підлітків простим технікам заспокоєння, таким як глибоке дихання, пауза перед реакцією, рахунок до десяти, техніка заземлення (зосередження на навколишніх предметах, звуках, відчуттях). Лише після того, як підліток опанує ці базові навички, можна переходити до навчання стратегіям планування та вирішення проблем.

Рекомендації щодо роботи з емоційно нестабільними підлітками.

Дослідження виявило негативний зв'язок між придушенням емоцій та нейротизмом (r=-0,38, p=0,04). Це означає, що підліткам з високим рівнем емоційної нестабільності дуже важко стримувати свої емоції, не показувати їх назовні. Придушення для них є неефективною стратегією, оскільки їхні емоції є надто інтенсивними та нестабільними.

Таким підліткам не слід рекомендувати придушення як спосіб емоційної регуляції. Замість цього варто пропонувати когнітивну переоцінку, яка, як показало дослідження, не пов'язана з нейротизмом (r=0,06, p=0,74) і є однаково доступною для підлітків з різним рівнем емоційної стабільності. Когнітивна переоцінка передбачає зміну ставлення до ситуації, пошук інших способів її інтерпретації. Наприклад, замість думки «ця ситуація жахлива, я не впораюся» можна подумати «це складно, але я можу спробувати різні варіанти» або «ця ситуація – це досвід, який мене чомусь навчить».

Для практичної роботи з емоційно нестабільними підлітками рекомендується використовувати техніку «Щоденник емоцій». Підліток щодня записує, які емоції він відчував, що їх викликало, і як він на це відреагував. Через 1-2 тижні разом з психологом аналізується, в яких ситуаціях спрацювало придушення (якщо спрацювало), а в яких – ні, і що можна було зробити замість цього (наприклад, переоцінку або паузу). Це допомагає підлітку побачити власні патерни реагування і свідомо обирати інші стратегії.

Рекомендації щодо формування конструктивних стратегій

подолання стресу.

Дослідження показало позитивний зв'язок між плануванням та позитивною переоцінкою (r=0,33, p=0,04). Це означає, що ці дві конструктивні стратегії часто використовуються разом. Підлітки, які схильні планувати свої дії, також частіше знаходять позитивний сенс у складних ситуаціях.

Тому рекомендується розвивати ці стратегії в комплексі. Підлітків слід навчати не лише складати плани дій у стресових ситуаціях, але й шукати позитивні аспекти, бачити в невдачах досвід та уроки. Наприклад, після невдало написаної контрольної роботи можна не лише спланувати підготовку до перескладання, але й переосмислити ситуацію: «ця двійка показала мені, які теми я знаю недостатньо добре» або «тепер я знаю, на що звернути увагу при підготовці». Таке поєднання практичних дій та психологічного переосмислення допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати впевненість у собі.

Ефективною формою роботи є груповий тренінг «Мій план дій». Підлітки отримують опис стресової ситуації (наприклад, «мене не запросили на день народження»). Кожен складає свій план дій, використовуючи алгоритм планування, а потім додає 1-2 позитивних переформулювання (наприклад, «можливо, вони забули, а це означає, що я можу нагадати про себе», «це звільнило час для інших справ»). Потім відбувається обговорення: чиї плани були найбільш реалістичними, чиї переформулювання – найбільш переконливими. Такий формат дозволяє підліткам вчитися один в одного.

Рекомендації щодо підтримки тривожних підлітків.

Хоча зв'язок між особистісною тривожністю та соціальною підтримкою не досяг статистичної значущості (r=0,28, p=0,13), спостерігається чітка тенденція: більш тривожні підлітки частіше звертаються за допомогою до інших людей.

Тому рекомендується створювати в навчальному закладі атмосферу

довіри та безпеки, де підліток може без страху звернутися до психолога, вчителя або однолітків за порадою, співчуттям або допомогою. Важливо пояснювати підліткам, що звернення по допомогу є не ознакою слабкості, а розумною стратегією подолання стресу. Також рекомендується проводити групові заходи, які сприяють згуртуванню колективу та розвитку взаємопідтримки.

Важливо також навчати підлітків правильно просити про допомогу. Часто тривожні підлітки або бояться звернутися, або роблять це невдало (наприклад, в агресивній формі або з плачем). Рекомендується відпрацьовувати з ними алгоритм звернення по допомогу: 1) визначити, хто саме може допомогти (з кола підтримки), 2) вибрати відповідний час і місце, 3) сказати чітко, що сталося («у мене проблема...»), 4) сказати, яка допомога потрібна («мені потрібно, щоб ти просто послухав/щоб ти порадив/щоб ти допоміг зробити...»). Такий алгоритм робить звернення по допомогу передбачуваним і менш лякаючим.

Для батьків підлітків можна запропонувати коротку пам'ятку «Як допомогти дитині впоратися зі стресом». По-перше, не забороняйте емоції: замість «не плач» скажіть «я бачу, що тобі боляче, давай поговоримо». По-друге, не кажіть «не переймайся» – краще запитайте «що саме тебе турбує? давай розберемося разом». По-третє, не пропонуйте просто «заспокойся» – навчіть дитину дихальній техніці або зробіть паузу разом. По-четверте, підтримуйте будь-які спроби дитини діяти – навіть якщо результат неідеальний, хваліть за зусилля, а не за результат. По-п'яте, будьте прикладом: діліться власним досвідом подолання стресу, це показує, що труднощі бувають у всіх, і їх можна подолати.

Таким чином, на основі результатів емпіричного дослідження можна сформулювати такі основні практичні рекомендації.

По-перше, у роботі з дівчатами-підлітками слід приділяти особливу увагу подоланню стратегії уникнення та формуванню активних способів вирішення проблем.

По-друге, розвиток навичок самоконтролю має бути першим кроком у навчанні підлітків конструктивним стратегіям подолання стресу, оскільки без самоконтролю неможливе ефективне планування.

По-третє, підліткам з високим рівнем емоційної нестабільності (нейротизму) не слід рекомендувати придушення емоцій; замість цього варто пропонувати когнітивну переоцінку, яка не залежить від рівня нейротизму.

По-четверте, планування та позитивну переоцінку доцільно розвивати в комплексі, показуючи підліткам, як вони доповнюють одна одну.

По-п'яте, важливо підтримувати тривожних підлітків у їхньому прагненні до соціальної підтримки, створюючи безпечне середовище для звернення по допомогу.

Отже, розроблені на основі емпіричного дослідження рекомендації охоплюють п'ять ключових напрямків психологічної допомоги підліткам: робота з гендерними особливостями (дівчата та уникнення), розвиток самоконтролю, корекція стратегій для емоційно нестабільних підлітків, формування комплексу конструктивних стратегій (планування + позитивна переоцінка) та підтримка тривожних підлітків через соціальну підтримку. Впровадження цих рекомендацій у практичну діяльність психологічної служби навчальних закладів сприятиме підвищенню психологічного благополуччя підлітків та зниженню ризиків розвитку емоційних розладів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було представлено результати емпіричного дослідження особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Дослідження проведено на вибірці з 30 осіб (16 дівчат та 14 хлопців) віком 14-15 років. Використовувалися методика емоційної регуляції Гросса, методика діагностики самооцінки тривожності Спілбергера-Ханіна, методика копінг-стратегій Лазаруса та опитувальник Айзенка (шкала

нейротизму). Статистична обробка включала методи описової статистики, порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уітні та кореляційний аналіз за Спірменом. На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки.

Описова статистика. Середні значення більшості показників перебувають у межах вікової норми. Рівень когнітивної переоцінки становить 4,84 бала, придушення емоцій – 4,84 бала (при максимумі 6 балів), що вказує на достатній рівень розвитку обох стратегій емоційної регуляції. Ситуативна тривожність становить 50,40 бала, особистісна – 53,10 бала (при максимумі 80 балів), що є помірними показниками, характерними для підліткового віку. Серед копінг-стратегій найвищий середній бал отримало уникнення (15,30), найнижчий – відповідальність (7,30). Нейротизм становить 13,03 бала (при максимумі 24 бали), що відповідає помірному рівню емоційної нестабільності.

Аналіз стандартних відхилень показав, що найбільш однорідною група є за показниками емоційної регуляції (σ=0,70-0,84), тобто більшість підлітків мають подібний рівень розвитку цих навичок. Найбільший розкид спостерігається за показником особистісної тривожності (σ=6,26), нейротизму (σ=3,32) та уникнення (σ=3,32), що свідчить про значні індивідуальні відмінності за цими характеристиками.

Гендерні відмінності. За результатами порівняння за U-критерієм Манна-Уітні, статистично значущих відмінностей між дівчатами та хлопцями не виявлено за більшістю показників. Єдиним винятком є стратегія уникнення: середній бал дівчат становить 16,69, хлопців – 13,71 (p=0,04). Таким чином, дівчата достовірно частіше, ніж хлопці, обирають стратегію втечі-уникнення у стресових ситуаціях. За показниками когнітивної переоцінки (p=0,72), придушення (p=0,54), ситуативної (p=0,68) та особистісної тривожності (p=0,85), конфронтації (p=0,29), дистанціювання (p=0,97), самоконтролю (p=0,28), соціальної підтримки (p=0,90), відповідальності (p=0,42), планування (p=0,21), позитивної переоцінки (p=0,24) та нейротизму (p=0,62) статистично значущих

відмінностей не виявлено. Це дозволяє стверджувати, що загалом дівчата та хлопці-підлітки є більш схожими, ніж різними, у сфері емоційної саморегуляції.

Кореляційні зв'язки. У результаті кореляційного аналізу виявлено три статистично значущі зв'язки.

По-перше, виявлено негативний зв'язок між придушенням емоцій та нейротизмом (r=-0,38, p=0,04). Це означає, що чим вищим є рівень емоційної нестабільності у підлітка, тим рідше він використовує стратегію придушення емоцій. Підліткам з високим нейротизмом важко стримувати свої емоційні прояви, оскільки їхні емоції є надто інтенсивними та нестабільними. Отже, придушення є стратегією, яка вимагає певного рівня емоційної стабільності, і є малодоступною для емоційно лабільних підлітків.

По-друге, виявлено позитивний зв'язок між самоконтролем та плануванням (r=0,39, p=0,03). Це найсильніший зв'язок у дослідженні. Він свідчить про те, що підлітки з високим рівнем самоконтролю частіше обирають стратегію планування. Самоконтроль виступає як необхідна передумова для раціонального, продуманого вирішення проблем, оскільки без здатності пригальмувати імпульсивну реакцію неможливо перейти до аналізу ситуації та створення плану дій.

По-третє, виявлено позитивний зв'язок між плануванням та позитивною переоцінкою (r=0,33, p=0,04). Це означає, що підлітки, які використовують планування, також схильні до пошуку позитивного сенсу у складних ситуаціях. Обидві ці стратегії є конструктивними способами подолання стресу і часто використовуються разом, утворюючи комплекс активних, усвідомлених стратегій.

Інші досліджувані кореляційні зв'язки (наприклад, між переоцінкою та тривожністю, між нейротизмом та самоконтролем, між особистісною тривожністю та соціальною підтримкою) виявилися статистично не значущими, що може бути пов'язано з невеликим обсягом вибірки.

Особливо важливо відзначити відсутність значущого зв'язку між когнітивною переоцінкою та нейротизмом ($r=0,06$, $p=0,74$), що свідчить про те, що переоцінка, на відміну від придушення, є більш універсальною стратегією, однаково доступною для підлітків з різним рівнем емоційної стабільності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було досліджено особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Мета роботи полягала у теоретичному аналізі та емпіричному вивченні зв'язку між емоційною саморегуляцією, рівнем тривожності, копінг-стратегіями та нейротизмом у підлітків. На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки.

1. У першому розділі роботи було розглянуто основні наукові підходи до проблеми емоційної саморегуляції. Аналіз літератури показав, що емоційна саморегуляція є важливою складовою розвитку особистості, яка забезпечує здатність усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоції. У підлітковому віці цей процес ще не є повністю сформованим, тому емоційні реакції можуть бути більш інтенсивними та імпульсивними. Підлітковий вік є періодом значних змін у поведінці, мисленні та емоційній сфері, що підкреслюється у працях С. Д. Максименка, М. В. Савчина, Н. Л. Коломінського. Тривожність у підлітковому віці розглядається як поширене явище, що виникає внаслідок поєднання зовнішніх вимог і внутрішніх переживань. Важливе місце у теоретичному аналізі займає підхід Р. Лазаруса та С. Фолкман, згідно з яким реакція на стрес залежить від суб'єктивного оцінювання ситуації. Копінг-стратегії у підлітковому віці ще перебувають у процесі формування і можуть змінюватися залежно від емоційного стану та соціального середовища. Таким чином, емоційна саморегуляція, тривожність та копінг-стратегії є взаємопов'язаними компонентами єдиної психологічної системи.

2. Результати описової статистики показали, що рівень когнітивної переоцінки та придушення емоцій становить 4,84 бала (при максимумі 6 балів), ситуативна тривожність – 50,40 бала, особистісна тривожність – 53,10 бала (при максимумі 80 балів), нейротизм – 13,03 бала (при максимумі 24 бали). Найбільш однорідною група є за показниками емоційної регуляції, найбільший розкид спостерігається за особистісною тривожністю та

нейротизмом.

Порівняльний аналіз за U-критерієм Манна-Уітні показав, що дівчата та хлопці-підлітки мають статистично значущі відмінності лише за однією шкалою – уникненням. Дівчата обирають цю стратегію частіше (16,69 бала проти 13,71 бала, p=0,04). За всіма іншими показниками відмінностей не виявлено.

3. Кореляційний аналіз виявив три статистично значущі зв'язки. По-перше, негативний зв'язок між придушенням емоцій та нейротизмом (r=-0,38, p=0,04): чим вищий рівень емоційної нестабільності, тим рідше підліток використовує придушення. По-друге, позитивний зв'язок між самоконтролем та плануванням (r=0,39, p=0,03): самоконтроль є передумовою для раціонального вирішення проблем. По-третє, позитивний зв'язок між плануванням та позитивною переоцінкою (r=0,33, p=0,04): конструктивні стратегії використовуються разом.

4. На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків. Рекомендується враховувати гендерні особливості (дівчата потребують додаткової підтримки у подоланні стратегії уникнення), розвивати самоконтроль як основу для планування, відмовитися від придушення для емоційно нестабільних підлітків, поєднувати планування та позитивну переоцінку, а також підтримувати тривожних підлітків у зверненні за соціальною підтримкою.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано. Отримані результати підтверджують, що емоційна саморегуляція, рівень тривожності, копінг-стратегії та нейротизм тісно пов'язані між собою. Виявлені закономірності можуть бути використані в роботі практичних психологів при розробці програм розвитку емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коломінський Н. Л. Психологія підлітка: соціальні та емоційні аспекти розвитку. Київ : Каравела, 2023. 288 с.

2. Климчук В. О. Емоційна стійкість як предиктор вибору ефективних копінг-стратегій // Психологічні перспективи. 2019. Вип. 34. С. 102–111.

3. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : ВВП «Мрія», 2012. 416 с.

4. Кулєшова О. В., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів // Psychology Travelogs. 2025. № 1. С. 108–117.

5. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Слово, 2021. 560 с.

6. Михальчук Ю. О. Психологічні особливості копінг-поведінки осіб із високим рівнем тривожності // Проблеми сучасної психології. 2020. Вип. 48. С. 154–165.

7. Савчин М. В. Психологія розвитку особистості. Київ : Академвидав, 2021. 384 с.

8. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.

9. Чебикін О. Я. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції // Наука і освіта. 2020. № 1. С. 19–28.

10. Чебикін О. Я. Психологія емоційної регуляції діяльності : монографія. Одеса : Астропринт, 2021. 240 с.

11. Шебанова В. І. Психологія копінг-поведінки : навч. посіб. Херсон : ХДУ, 2016. 210 с.

12. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях // Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 368–379.

13. Юрчинська Г. К. Емоційна саморегуляція особистості як предмет психологічного дослідження // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. Вип. 4. С. 211–217.

14. Яворська-Вєтрова І. В. Емоційна саморегуляція у підлітків: теоретичний та емпіричний аспекти // Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 11, Вип. 17. С. 230–241.

15. Compas B. E. Coping with stress during childhood and adolescence // Psychological Bulletin. 1987. Vol. 101(3). P. 393–403.

16. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences // Psychophysiology. 2002. Vol. 39(3). P. 281–291.

17. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 456 p.

18. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляційні зв'язки між досліджуваними показниками

Показники	Коефіцієнт кореляції r	p-рівень	Характер зв'язку
Гросс переоцінка ↔ ситуативна тривожність	-0.175	0,36	негативний, незначущий
Гросс переоцінка ↔ особистісна тривожність	0.027	0,88	позитивний, незначущий
Гросс придушення ↔ ситуативна тривожність	-0.134	0,48	негативний, незначущий
Гросс придушення ↔ особистісна тривожність	-0.007	0,97	негативний, незначущий
Переоцінка ↔ нейротизм	0.064	0,74	позитивний, незначущий
Переоцінка ↔ позитивна переоцінка	0.045	0,81	позитивний, незначущий
Особистісна тривожність ↔ втеча-уникнення	0.012	0,95	позитивний, незначущий
Нейротизм ↔ втеча-уникнення	-0.013	0,94	негативний, незначущий
Нейротизм ↔ ситуативна тривожність	0.104	0,58	позитивний, незначущий

Продовження додатку А

Нейротизм ↔ особистісна тривожність	0.264	0,16	позитивний, незначущий
Нейротизм ↔ самоконтроль	-0.162	0,39	негативний, незначущий
Нейротизм ↔ позитивна переоцінка	0.090	0,64	позитивний, незначущий
Особистісна тривожність ↔ самоконтроль	-0.105	0,58	негативний, незначущий
Особистісна тривожність ↔ соціальна підтримка	0.284	0,13	позитивний, незначущий
Втеча-уникнення ↔ самоконтроль	0.105	0,58	позитивний, незначущий

Додаток Б

Порівняння показників між дівчатами (n=16) та хлопцями (n=14)

Показник	Дівчата	Хлопці	U-критерій	p-рівень	Значущість
Гросс – переоцінка	4.864	4.810	102,5	0,72	Ні
Гросс – придушення	4.938	4.732	96,0	0,54	Ні
Ситуативна тривожність	49.688	51.214	101,0	0,68	Ні
Особистісна тривожність	53.438	52.714	106,5	0,58	Ні
Конфронтація	11.750	10.500	85,0	0,29	Ні
Дистанціювання	12.375	12.429	111,5	0,97	Ні
Самоконтроль	13.375	12.286	84,5	0,28	Ні
Соціальна підтримка	11.563	11.214	108,0	0,90	Ні
Відповідальність	7.750	6.786	91,5	0,42	Ні
Планування	11.938	10.357	80,0	0,21	Ні
Позитивна переоцінка	13.750	12.429	82,0	0,24	Ні
Нейротизм	13.250	12.786	99,0	0,62	Ні

Додаток В

Сирі бали досліджуваних за методиками емоційної регуляції (Гросс) та ситуативної тривожності (Спілбергер)»

Ваша стать	Вік	Грос_переоцінк	грос_придушення	Спілберг_ситуативна
Чоловіча	15	3,666666667	4	56
Жіноча	14	5	4,25	47
Жіноча	14	5,833333333	4,5	56
Жіноча	15	5,666666667	4,75	40
Жіноча	16	5,166666667	3,75	56
Жіноча	14	3,833333333	4,25	63
Чоловіча	14	4,166666667	2,25	50
Чоловіча	15	4,333333333	3,75	53
Жіноча	14	3,5	3,75	45
Жіноча	14	5,166666667	5,25	49
Чоловіча	15	4,333333333	5	55
Чоловіча	15	4,833333333	5,5	50
Жіноча	15	4,5	4,75	46
Жіноча	15	4,5	5	44
Чоловіча	14	5,166666667	5,5	52
Чоловіча	14	3,5	5,25	50
Жіноча	15	4,5	6	53
Жіноча	14	5	5	50
Чоловіча	15	5,333333333	5	47
Чоловіча	14	5,5	4,25	49
Чоловіча	15	5,166666667	4,5	51
Жіноча	14	4,5	5,25	53
Чоловіча	14	5,833333333	6	47
Чоловіча	14	6,166666667	4,75	54
Жіноча	15	5,333333333	5,25	44
Жіноча	14	5,5	5,25	52
Жіноча	14	4,5	6	49
Чоловіча	15	5	5,75	55
Чоловіча	15	4,333333333	4,75	48
Жіноча	14	5,333333333	6	48

Додаток Г

Сирі бали за методикою копінг-стратегій Лазаруса

Ваша стать	Вік	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль
Чоловіча	15	11	14	16
Жіноча	14	14	15	13
Жіноча	14	11	12	13
Жіноча	15	12	13	12
Жіноча	16	11	16	9
Жіноча	14	11	5	11
Чоловіча	14	10	9	8
Чоловіча	15	9	12	10
Жіноча	14	15	9	13
Жіноча	14	11	12	17
Чоловіча	15	9	11	11
Чоловіча	15	8	13	12
Жіноча	15	5	12	10
Жіноча	15	13	11	11
Чоловіча	14	11	12	15
Чоловіча	14	14	16	14
Жіноча	15	8	9	20
Жіноча	14	10	16	14
Чоловіча	15	8	8	11
Чоловіча	14	9	15	12
Чоловіча	15	12	13	12
Жіноча	14	12	13	14
Чоловіча	14	13	13	13
Чоловіча	14	12	11	13
Жіноча	15	10	11	17
Жіноча	14	15	16	12
Жіноча	14	15	12	14
Чоловіча	15	10	13	13
Чоловіча	15	11	14	12
Жіноча	14	15	16	14

Продовження додатку Г

Ваша стать	Вік	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальност	Втеча-уникнення	Планове вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Чоловіча	15	16	11	14	12	14
Жіноча	14	13	8	20	13	15
Жіноча	14	10	5	15	12	8
Жіноча	15	11	8	14	13	17
Жіноча	16	14	10	14	9	15
Жіноча	14	10	10	17	8	11
Чоловіча	14	9	4	11	12	17
Чоловіча	15	9	5	14	7	15
Жіноча	14	16	7	14	7	11
Жіноча	14	15	9	20	13	17
Чоловіча	15	8	8	13	10	9
Чоловіча	15	9	8	20	11	9
Жіноча	15	9	9	21	13	8
Жіноча	15	17	8	17	13	13
Чоловіча	14	14	7	13	12	13
Чоловіча	14	16	7	11	9	14
Жіноча	15	8	6	15	13	15
Жіноча	14	10	9	22	12	17
Чоловіча	15	11	3	11	9	9
Чоловіча	14	11	2	12	10	13
Чоловіча	15	11	6	10	11	15
Жіноча	14	10	8	17	11	16
Чоловіча	14	6	8	12	13	13
Чоловіча	14	10	9	14	10	13
Жіноча	15	13	8	15	13	16
Жіноча	14	13	9	19	12	11
Жіноча	14	8	7	14	16	15
Чоловіча	15	12	7	18	11	11
Чоловіча	15	15	10	19	8	9
Жіноча	14	8	3	13	13	15

Додаток Д

Сирі бали досліджуваних за шкалою нейротизму (Айзенк)

Ваша стать	Вік	Айзенк_нейротизм
Чоловіча	15	19
Жіноча	14	16
Жіноча	14	20
Жіноча	15	14
Жіноча	16	22
Жіноча	14	12
Чоловіча	14	15
Чоловіча	15	14
Жіноча	14	9
Жіноча	14	13
Чоловіча	15	10
Чоловіча	15	13
Жіноча	15	12
Жіноча	15	12
Чоловіча	14	8
Чоловіча	14	13
Жіноча	15	11
Жіноча	14	15
Чоловіча	15	16
Чоловіча	14	9
Чоловіча	15	13
Жіноча	14	10
Чоловіча	14	14
Чоловіча	14	10
Жіноча	15	15
Жіноча	14	9
Жіноча	14	11
Чоловіча	15	11
Чоловіча	15	14
Жіноча	14	11

Додаток Е

Розподіл результатів дослідження за рівнями (у%, n=30)

Методика	Шкала	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Гросс	Когнітивна переоцінка	13,3	43,3	43,3
Гросс	Придушення емоцій	13,3	46,7	40,0
Спілбергер	Ситуативна тривожність	0	6,7	93,3
Спілбергер	Особистісна тривожність	0	13,3	86,7
Айзенк	Нейротизм	27,0	47,0	26,0
Лазарус	Конфронтація	30	33	30
Лазарус	Дистанціювання	30	33	33
Лазарус	Самоконтроль	27	50	23
Лазарус	Соціальна підтримка	30	33	37
Лазарус	Відповідальність	30	43	27
Лазарус	Уникнення	33	40	27
Лазарус	Планування	27	50	23
Лазарус	Позитивна переоцінка	37	37	26