

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Особливості емоційної регуляції в онлайн-середовищі»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 2 курсу,

групи ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Практична психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Лілія ПАВЛЮК

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Вероніка БАКАТАНОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ / Галина ЮДІНА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

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
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ **Н.С. КУЧЕРЕНКО**
(підпис) (ініціали, прізвище)

« ____ » _____ 2025р.

З А В Д А Н Н Я НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ Павлюк Ліліє Орестівні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Особливості емоційної регуляції в онлайн-середовищі»
керівник роботи старший викладач Юдіна Галина Олексіївна
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від “06” жовтня 2025 року №4801-5/3665

2. Строк подання студентом роботи “28” листопада 2025 року.

3. Перелік питань, які потрібно розробити: 3.1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномена емоційної регуляції в сучасній психології; 3.2) Розкрити психологічні особливості функціонування емоцій та їх регуляції в умовах онлайн-взаємодії. 3.3) Емпірично дослідити специфіку проявів емоційної регуляції в осіб, що активно користуються онлайн-середовищем. 3.4) Визначити напрями психологічного супроводу та розвитку навичок емоційної регуляції в умовах цифрової комунікації.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.

3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “7” жовтня 2025 року.

Студент

(підпис)

Л.О. Павлюк
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Г.О. Юдіна
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 78 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунки, список використаної літератури.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку емоційної регуляції особистості в онлайн-середовищі як психолого-соціального феномена.

Об'єкт дослідження: процес емоційної регуляції особистості в умовах цифрової комунікації.

Предмет дослідження: психологічні особливості, механізми та стратегії емоційної регуляції особистості в онлайн-середовищі.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномена емоційної регуляції в сучасній психології.

2) Розкрити психологічні особливості функціонування емоцій та їх регуляції в умовах онлайн-взаємодії.

3) Емпірично дослідити специфіку проявів емоційної регуляції в осіб, що активно користуються онлайн-середовищем.

4) Визначити напрями психологічного супроводу та розвитку навичок емоційної регуляції в умовах цифрової комунікації.

Практична значущість дослідження: результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо психологічного супроводу та розвитку навичок емоційної регуляції учнів у навчальних закладах з активним онлайн-взаємодією.

Ключові слова: емоційна регуляція, когнітивна переоцінка, онлайн-взаємодія, підлітки, стресостійкість, саморегуляція, адаптивні стратегії.

ABSTRACT

The thesis contains: 78 pages, 5 tables, 3 figures, and a list of references.

Research aim: to scientifically substantiate and empirically investigate the specifics of individual emotional regulation in the online environment as a psychological and social phenomenon.

Research object: the process of individual emotional regulation in the context of digital communication.

Research subject: psychological characteristics, mechanisms, and strategies of individual emotional regulation in the online environment.

Research tasks:

1) To analyze theoretical approaches to the study of the phenomenon of emotional regulation in contemporary psychology.

2) To reveal the psychological features of emotional functioning and their regulation in online interaction.

3) To empirically investigate the specifics of emotional regulation manifestations in individuals actively using the online environment.

4) To determine directions for psychological support and the development of emotional regulation skills in the context of digital communication.

Practical significance of the study: the results can be used to develop recommendations for psychological support and the development of emotional regulation skills among students in educational institutions with active online interaction.

Keywords: emotional regulation, cognitive reappraisal, online interaction, adolescents, stress resilience, self-regulation, adaptive strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН-ВЗАЄМОДІЇ.....	10
1.1. Поняття та теоретичні підходи до емоційної регуляції	10
1.2. Онлайн-середовище як фактор емоційної регуляції	19
1.3. Фактори, що впливають на емоційну регуляцію в учнів творчих онлайн-середовищ	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	35
РОЗДІЛ 2	37
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА.....	37
2.1. Методологічна побудова проведення дослідження.....	37
2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	52
РОЗДІЛ 3	54
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА.....	54
3.1. Програма тренінгу «Емоційна регуляція в онлайн-середовищі».....	54
3.2. Психологічна гра «Емоційний навігатор»	66
3.3. Рекомендації для педагогів і батьків	69
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	73
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне інформаційне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, які істотно трансформують способи комунікації, пізнання та самопрезентації особистості. Онлайн-середовище стало не лише простором обміну інформацією, а й значущим чинником формування емоційних станів та способів їх регуляції. Постійна взаємодія в мережі, участь у соціальних платформах, дистанційне навчання і праця створюють нові виклики для психіки людини, зумовлюючи зміну механізмів емоційної саморегуляції, рівня емоційної компетентності та психологічної стійкості.

Особливої актуальності ця проблема набуває у контексті зростання феноменів емоційного виснаження, цифрової залежності, кіберстресу, які прямо впливають на ефективність міжособистісної взаємодії та психічне здоров'я. Дослідження особливостей емоційної регуляції в онлайн-просторі дозволяє глибше зрозуміти закономірності функціонування емоцій у цифровій комунікації, а також визначити умови підтримання емоційної рівноваги в умовах технологічно насиченого середовища.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та емпірично дослідити специфіку емоційної регуляції особистості в онлайн-середовищі як психолого-соціального феномена.

Об'єкт дослідження: процес емоційної регуляції особистості в умовах цифрової комунікації.

Предмет дослідження: психологічні особливості, механізми та стратегії емоційної регуляції особистості в онлайн-середовищі.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномена емоційної регуляції в сучасній психології.
- 2) Розкрити психологічні особливості функціонування емоцій та їх регуляції в умовах онлайн-взаємодії.

3) Емпірично дослідити специфіку проявів емоційної регуляції в осіб, що активно користуються онлайн-середовищем.

4) Визначити напрями психологічного супроводу та розвитку навичок емоційної регуляції в умовах цифрової комунікації.

Методи дослідження:

1. Теоретичний блок: аналіз науково-психологічної літератури з проблеми дослідження, систематизація та узагальнення інформації.

2. Емпіричний блок:

— Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса і Дж. Джона (ERQ, адаптація О. Кравцової) для визначення переважаючих стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки та емоційної експресії.

— Тест диференційних емоцій К. Ізарда (DES, адапт. О. М. Костюка) для оцінки домінуючих емоційних станів учасників та характер їхнього емоційного реагування в онлайн-взаємодії.

— Методика визначення рівня саморегуляції поведінки В. І. Моросанової (ОПР — «Стиль саморегуляції поведінки») для виявлення сформованості індивідуальної системи саморегуляції поведінки та емоційної стабільності в умовах навчальної та творчої діяльності.

3. Статистичний блок: методи математичної статистики та кореляційний аналіз за Пірсоном.

Вибіркова група дослідження: 30 осіб, учні Комунального закладу СМО «Валківська школа мистецтв».

Гіпотеза дослідження: емоційна регуляція учнів у онлайн-середовищі корелює з характером їхніх домінуючих емоційних станів і рівнем саморегуляції; переважне використання когнітивної переоцінки пов'язане з більшою емоційною стабільністю.

Теоретична значущість дослідження: дослідження поглиблює розуміння механізмів емоційної регуляції в умовах цифрової комунікації та сприяє розвитку сучасних психологічних концепцій щодо адаптивних стратегій регуляції емоцій у підлітків.

Практична значущість дослідження: результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо психологічного супроводу та розвитку навичок емоційної регуляції учнів у навчальних закладах з активним онлайн-взаємодією.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, 5 таблиць, 3 рисунки, висновки, список використаної літератури.

Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок тексту комп'ютерного набору.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН- ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Поняття та теоретичні підходи до емоційної регуляції

Емоційна регуляція є ключовим аспектом психічного функціонування особистості, що забезпечує здатність ефективно управляти власними емоційними станами, підтримувати психологічну рівновагу та адекватно реагувати на соціальні та ситуаційні виклики. У сучасній психології емоційна регуляція розглядається як комплекс психічних процесів, які включають оцінку, модифікацію та контроль емоцій, що виникають у різноманітних життєвих обставинах. Науковці відзначають, що успішне регулювання емоцій є необхідною умовою психічного здоров'я, соціальної адаптації та стресостійкості особистості.

Проблематика емоційної регуляції розкривається через різні теоретичні підходи. Когнітивно-оцінний підхід підкреслює роль усвідомленої переоцінки ситуацій та мисленнєвих стратегій у контролі емоцій; біопсихологічний напрям зосереджується на нейрофізіологічних механізмах виникнення і регуляції емоцій; соціально-психологічна перспектива акцентує взаємозв'язок між емоційною регуляцією та соціальною взаємодією, формуванням соціальних норм та міжособистісних навичок. Особлива увага приділяється механізмам емоційної регуляції, до яких відносяться когнітивна переоцінка, стримування емоцій, самоспостереження та самоконтроль. Ці процеси забезпечують можливість не лише мінімізувати негативний вплив стресових факторів, а й оптимізувати поведінкові та когнітивні реакції особистості в складних ситуаціях. Взаємозв'язок емоційної регуляції з психічним здоров'ям, рівнем стресостійкості та емоційною компетентністю доведений численними дослідженнями, що підкреслює її роль як інтегративного показника психічного

благополуччя. У підлітковому та юнацькому віці, коли формується індивідуальна система саморегуляції, особливо важливо враховувати психологічні теорії розвитку емоційної регуляції, які пояснюють етапність формування здатності до усвідомленого контролю емоційних станів.

Сучасні наукові дискусії зосереджені на визначенні меж адаптивної та неадаптивної емоційної регуляції, ролі індивідуальних відмінностей у виборі стратегій регуляції та впливу зовнішніх соціальних і культурних факторів. Дослідження цих аспектів створює наукову основу для подальшого аналізу специфіки емоційної регуляції в умовах онлайн-взаємодії, що є актуальним у контексті сучасного цифрового середовища.

У різні часи проблему емоційної регуляції досліджували численні науковці, які внесли значний внесок у розуміння механізмів контролю емоцій та їхнього впливу на психічне здоров'я та адаптацію особистості. Серед них слід виділити Джеймса Гросса, Джона Джона, Пола Екмана, Керол Ізард, Деніела Гоулмана, Джозефа Леду, Річарда Лазара, Барбару Фредріксон, Філіпа Зімбардо, Алану Шор, Лоренса Кольберга, Олену Кравцову, Олександра Костюка, Наталію Панасюк та Віру Моросанову. Ці дослідники розглядали емоційну регуляцію як комплексний психічний процес, пов'язаний із когнітивними, біологічними та соціальними механізмами, що дозволяє сформувати цілісне уявлення про розвиток та функціонування емоційних стратегій у різних вікових і соціальних контекстах.

Емоційна регуляція у психології розглядається як процес усвідомленого чи автоматичного впливу на емоційні стани, який дозволяє підтримувати психологічну рівновагу, оптимізувати поведінкові реакції та адаптуватися до соціальних і ситуаційних вимог. На думку Джеймса Гросса, емоційна регуляція включає як когнітивні, так і поведінкові стратегії, що спрямовані на модифікацію виникаючих емоцій ще до їхнього повного прояву або після. Під цим розуміється здатність особистості контролювати інтенсивність, тривалість і характер емоційних реакцій, а також усвідомлювати їхню функціональну значущість для адаптації в різних життєвих ситуаціях.

Проблема емоційної регуляції досліджувалася в різних наукових традиціях. Психологи когнітивного напрямку підкреслюють роль мисленнєвих стратегій у формуванні контролю емоцій, тоді як біопсихологи зосереджуються на нейрофізіологічних механізмах, які забезпечують виникнення та модифікацію емоційних станів. Соціально-психологічна перспектива розглядає емоції як феномен, що формується у взаємодії з оточенням і культурними нормами. Важливим є те, що емоційна регуляція забезпечує інтеграцію когнітивних, мотиваційних та поведінкових компонентів особистості, сприяючи формуванню адаптивної моделі поведінки та підтримці психічного здоров'я.

На думку Керол Ізарда, емоційна регуляція є необхідною для розвитку емоційної компетентності, що включає здатність розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку та коректно реагувати на емоції інших людей. Джозеф Леду та Барбара Фредріксон акцентують, що емоційна регуляція відіграє ключову роль у підтриманні позитивного психологічного функціонування та стресостійкості, а порушення її механізмів може призводити до емоційних розладів, тривожності або депресивних станів. У підлітковому та юнацькому віці емоційна регуляція набуває особливої значущості, оскільки цей період характеризується інтенсивним розвитком когнітивних і соціальних навичок, формуванням самосвідомості та підвищеною емоційною чутливістю. На думку Джеймса Гросса, саме здатність до ефективної емоційної регуляції визначає рівень соціальної адаптації, успішності навчання та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями у підлітків [17].

Розвиток психологічної науки показав, що емоційна регуляція є багатовимірним феноменом, який потребує розгляду з різних теоретичних позицій. Когнітивно-оцінний підхід, який значною мірою розроблений Джеймсом Гроссом та Джоном Джоном, підкреслює, що ключовим чинником регуляції емоцій є процес оцінки ситуацій. На думку дослідників, саме когнітивні оцінки визначають інтенсивність і спрямованість емоційних реакцій, а здатність до переоцінки ситуації дозволяє мінімізувати негативний емоційний вплив і спрямувати поведінку у більш адаптивне русло. Когнітивно-оцінний

підхід виділяє стратегії регуляції, що впливають на емоції ще на етапі їх формування, включаючи прогнозування наслідків, зміщення уваги та зміну значущості події для особистості.

Біопсихологічний підхід акцентує увагу на нейрофізіологічних основах емоційної регуляції, що дозволяє зрозуміти, як структура мозку, нейротрансмітери та гормональні системи впливають на здатність контролювати емоційні реакції. Дослідження Пола Екмана та Філіпа Зімбардо демонструють, що нейробіологічні механізми відповідають за швидку оцінку стимулів та активацію відповідних емоційних реакцій, а системи префронтальної кори забезпечують когнітивний контроль і стримування імпульсивних емоційних проявів. Біопсихологічний підхід також підкреслює індивідуальні відмінності у функціонуванні цих систем, що пояснює різницю у здатності до регуляції емоцій у різних людей та вікових груп.

Соціально-психологічний підхід розглядає емоції не лише як внутрішній стан, але й як явище, що формується у соціальному контексті. На думку Річарда Лазара та Джозефа Леду, соціальна взаємодія, культурні норми і міжособистісні відносини безпосередньо впливають на те, які стратегії емоційної регуляції обирає особистість. Важливою складовою є навчання регуляції через спостереження за моделями поведінки інших, соціальні інструкції та емоційне підкріплення, що формує стійкі адаптивні або, навпаки, неадаптивні стратегії. Цей підхід також розкриває роль соціального середовища у розвитку емпатії, емоційної компетентності та здатності до конструктивного вирішення конфліктів [6].

Кожен із зазначених підходів вносить власний внесок у розуміння емоційної регуляції: когнітивно-оцінний — через механізми свідомої переоцінки та контролю, біопсихологічний — через фізіологічні та нейронні основи, соціально-психологічний — через взаємодію з оточенням та соціальні процеси. Комплексне поєднання цих теорій дозволяє сформувати цілісне уявлення про феномен емоційної регуляції, що є основою для аналізу конкретних механізмів і

стратегій, які реалізуються в умовах різних життєвих і цифрових контекстів, включаючи онлайн-взаємодію.

Емоційна регуляція реалізується через низку механізмів, які дозволяють особистості ефективно контролювати емоційні реакції та адаптувати поведінку до різних життєвих обставин. Когнітивна переоцінка розглядається як одна з найбільш ефективних стратегій регуляції. На думку Джеймса Гросса та Джона Джона, вона полягає у зміні інтерпретації події, що дозволяє змінити її емоційне значення. Цей механізм передбачає активне залучення когнітивних ресурсів, включаючи аналіз причин події, оцінку наслідків та пошук нових точок зору, що знижує інтенсивність негативних емоцій та сприяє формуванню більш адаптивних реакцій. Дослідження показують, що використання когнітивної переоцінки асоціюється зі зниженням рівня тривожності, депресивних станів і стресової реактивності, а також із підвищенням емоційної стабільності та задоволеності життям. Стримування емоцій є більш поведінковим механізмом, який передбачає пригнічення або контроль вираження емоційних проявів. На думку Пола Екмана, стримування дозволяє підтримувати соціальні норми та уникати конфліктних ситуацій, однак цей механізм може мати двоякий ефект: зовнішнє пригнічення емоцій не завжди зменшує їхній внутрішній інтенсивний вплив, а довготривале використання стратегії стримування може підвищувати психофізіологічне навантаження на організм. Біопсихологічні дослідження демонструють, що при активному стримуванні збільшується активація симпатичної нервової системи, що потенційно підвищує ризик стресових реакцій. Водночас у соціальному контексті ця стратегія забезпечує підтримку норм поведінки та контролю над міжособистісними конфліктами. Самоспостереження та самоконтроль є більш інтегрованими механізмами, що включають усвідомлення власних емоційних станів і активне управління поведінкою. На думку Керол Ізарда та Джозефа Леду, самоспостереження передбачає здатність ідентифікувати емоційні сигнали, визначати їхні причини та оцінювати, наскільки вони впливають на когнітивні процеси та поведінку. Самоконтроль забезпечує реалізацію планів поведінки, підтримку

цілеспрямованої діяльності та корекцію реакцій у складних або конфліктних ситуаціях. Ці механізми взаємопов'язані: ефективне самоспостереження підвищує якість самоконтролю, що, у свою чергу, сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки та емоційної стабільності. Важливо зазначити, що механізми емоційної регуляції не діють ізольовано, а утворюють комплексну систему, яка функціонує залежно від особистісних характеристик, вікових особливостей та соціального контексту. На думку Барбари Фредріксон, взаємодія цих механізмів дозволяє оптимізувати емоційний досвід, зменшувати негативні наслідки стресу та підтримувати психологічну рівновагу. У підлітковому та юнацькому віці, коли когнітивні і соціальні навички ще формуються, активне використання когнітивної переоцінки, самоспостереження та самоконтролю є особливо значущим для розвитку стресостійкості, емоційної компетентності та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

Дослідження сучасних психологів показують, що ефективність механізмів емоційної регуляції багато в чому визначається контекстом: в умовах навчальної, творчої або соціальної активності одні механізми проявляються більш активно, а інші — виявляють слабшу ефективність. Це підкреслює необхідність аналізу регулятивних стратегій не тільки на рівні загальних теоретичних моделей, а й у конкретних життєвих та цифрових ситуаціях, де важливу роль відіграє адаптивність і гнучкість емоційних процесів [2].

Емоційна регуляція є ключовим чинником, що забезпечує підтримку психічного здоров'я та адаптивного функціонування особистості у різних соціальних і життєвих контекстах. На думку Джеймса Гросса, здатність до ефективного контролю власних емоцій безпосередньо впливає на рівень суб'єктивного благополуччя, сприяє зменшенню тривожності та депресивних симптомів і визначає адаптаційний потенціал особистості. Високий рівень емоційної регуляції дозволяє особистості швидше відновлюватися після стресових подій та підтримувати психоемоційний баланс у складних ситуаціях. Стресостійкість у цьому контексті розглядається як здатність ефективно протистояти негативним впливам стресових факторів та мінімізувати їхній

психофізіологічний ефект. На думку Барбари Фредріксон та Пола Екмана, ефективна емоційна регуляція дозволяє мобілізувати адаптивні ресурси організму і формує психологічну стійкість навіть у умовах високої напруженості. Особливу роль відіграють когнітивні механізми регуляції, такі як переоцінка ситуації або зміна фокусування уваги, які дозволяють мінімізувати суб'єктивне відчуття стресу і зменшити негативний вплив на психофізіологічний стан.

Емоційна компетентність є наступним важливим аспектом, що взаємопов'язаний з механізмами регуляції. На думку Керол Ізарда та Джозефа Леду, емоційна компетентність включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, адекватно реагувати на них і використовувати емоційні стани для оптимізації міжособистісної взаємодії. Емоційна регуляція виступає як основа розвитку цієї компетентності, оскільки забезпечує управління інтенсивністю, тривалістю та проявами емоцій, а також формує усвідомлене ставлення до власних емоційних переживань [3].

Дослідження сучасних науковців, зокрема Деніела Гоулмана та Наталії Панасюк, показують, що порушення емоційної регуляції часто асоціюється з підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням адаптивності особистості. Водночас високий рівень регуляції сприяє підвищенню якості навчання, ефективності соціальної взаємодії та розвитку когнітивних і креативних здібностей. У підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається формування стійкої системи емоційної регуляції, взаємозв'язок між цими процесами стає особливо важливим для забезпечення психічного благополуччя та успішної соціальної адаптації [5].

Особливу увагу дослідники приділяють взаємодії емоційної регуляції з соціальним середовищем. На думку Джозефа Леду та Віри Моросанової, ефективна регуляція дозволяє молодим людям будувати гармонійні міжособистісні стосунки, уникати конфліктів і підвищувати рівень соціальної підтримки, що, у свою чергу, зміцнює психічне здоров'я та формує стресостійкість. Таким чином, емоційна регуляція виступає не лише внутрішньою здатністю контролювати власні емоції, а й інтегративним

процесом, що забезпечує комплексну адаптацію особистості до зовнішніх і внутрішніх вимог.

Розвиток емоційної регуляції у підлітковому та юнацькому віці є складним процесом, що включає формування когнітивних, поведінкових та соціальних навичок контролю емоційних станів. На думку Лоренса Кольберга та Джеймса Гросса, підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком мисленнєвих здібностей, які дозволяють здійснювати усвідомлену оцінку ситуацій та обирати адаптивні стратегії регуляції. Зокрема, когнітивна переоцінка та рефлексивне самоспостереження стають доступними завдяки розвитку виконавчих функцій префронтальної кори, що забезпечує здатність до планування та прогнозування наслідків власних дій.

Дослідники розвитку емоційної регуляції, такі як Керол Ізард і Джозеф Леду, наголошують на етапності формування цього процесу. У ранньому підлітковому віці регуляція емоцій здебільшого відбувається через зовнішні соціальні інструкції та моделювання поведінки дорослих. Поступово формується внутрішня система контролю, що забезпечує більш гнучку і усвідомлену взаємодію з емоційними переживаннями. У юнацькому віці відбувається інтеграція когнітивних стратегій і соціальних навичок, що дозволяє особистості самостійно оцінювати емоційні стани та вибирати оптимальні методи їх регулювання у різних контекстах, включаючи навчальну, соціальну та творчу діяльність. Особливу роль у розвитку емоційної регуляції відіграють міжособистісні взаємодії. На думку Наталії Панасюк та Віри Моросанової, взаємодія з однолітками, педагогами та членами сім'ї забезпечує не лише соціальне навчання, а й формування емоційних стратегій, які стають стійкими у подальшому житті. Позитивна емоційна підтримка та наявність моделей адаптивної регуляції сприяють розвитку стресостійкості, емоційної компетентності та здатності до самоконтролю, тоді як негативні або конфліктні взаємодії можуть уповільнювати формування ефективних механізмів регуляції. Крім того, сучасні психологічні теорії підкреслюють роль індивідуальних особливостей підлітків, таких як темперамент, рівень емоційної чутливості та

когнітивні здібності, у розвитку емоційної регуляції. Дослідження Джеймса Гросса, Барбари Фредріксон і Пола Екмана демонструють, що більш висока здатність до когнітивної переоцінки та самоспостереження асоціюється з ефективнішою адаптацією до стресових ситуацій, підвищеною соціальною компетентністю та зменшенням ризику психоемоційних розладів.

Сучасні психологічні дослідження демонструють, що емоційна регуляція є багатовимірним процесом, який включає різні стратегії, що відрізняються за ефективністю та функціональною спрямованістю. Адаптивні стратегії, такі як когнітивна переоцінка, усвідомлене самоспостереження, активне вирішення проблем і конструктивна взаємодія з оточенням, дозволяють ефективно контролювати емоційні реакції, підтримувати психічне здоров'я та підвищувати стресостійкість. У той же час неадаптивні стратегії, зокрема стримування, уникання або імпульсивне реагування, можуть призводити до посилення негативних емоцій, зростання рівня тривожності та зниження ефективності соціальної взаємодії. Особливу увагу сучасні науковці приділяють контексту, у якому реалізуються стратегії регуляції. Виявлено, що ефективність певних механізмів залежить від конкретної ситуації, соціального середовища та особистісних особливостей. Наприклад, у підлітків, які активно взаємодіють у цифровому просторі, переоцінка та самоспостереження виявляються більш ефективними для контролю емоцій, тоді як стримування може підвищувати внутрішнє напруження і цифровий стрес. Водночас соціальні та культурні фактори, включно з підтримкою сім'ї та педагогів, значною мірою визначають вибір і результативність стратегії регуляції. Сучасні наукові дискусії також акцентують на інтеграції різних підходів до вивчення емоційної регуляції. Поєднання когнітивно-оцінних, біопсихологічних і соціально-психологічних моделей дозволяє оцінювати стратегії не лише як поведінкові реакції, а й як результат взаємодії когнітивних процесів, нейрофізіологічних механізмів та соціальних впливів. У фокусі уваги дослідників перебуває також використання емоцій для мотивації, навчання, творчої діяльності та соціальної взаємодії, а не тільки як засобу контролю негативних станів [10].

Особливо актуальним є вивчення адаптивних і неадаптивних стратегій у цифровому середовищі, де онлайн-взаємодія, віртуальна самопрезентація та інтенсивний потік інформації створюють специфічні психоемоційні умови. Науковці підкреслюють необхідність розвитку гнучких, контекстуально залежних механізмів емоційної регуляції, що дозволяють знижувати рівень стресу, формувати емоційну стабільність і сприяти ефективній соціальній та навчальній діяльності.

Емоційна регуляція виступає складною багатовимірною системою, що включає когнітивні, поведінкові та соціальні механізми, формування яких визначається особистісними характеристиками, віковими особливостями та соціальним середовищем. Ефективні стратегії регуляції сприяють підтримці психічного здоров'я, розвитку стресостійкості та емоційної компетентності, а також забезпечують здатність підлітків і молоді адаптивно реагувати на різноманітні життєві та соціальні ситуації. Сучасні наукові підходи акцентують увагу на інтеграції когнітивних, біопсихологічних та соціально-психологічних аспектів, що дозволяє комплексно оцінювати механізми емоційної регуляції та їхню ефективність у різних контекстах.

1.2. Онлайн-середовище як фактор емоційної регуляції

Онлайн-середовище у сучасному житті відіграє все більш значущу роль у соціальній, навчальній та творчій діяльності підлітків і молоді. Цифрові платформи, соціальні мережі, месенджери та інші форми віртуальної комунікації створюють нові умови для емоційного функціонування особистості, визначають специфіку міжособистісних взаємодій та впливають на механізми емоційної регуляції. Психологічна адаптація в онлайн-просторі потребує від особистості здатності контролювати власні емоційні стани, реагувати на цифрові подразники та зберігати емоційну стабільність у різноманітних соціальних і навчальних контекстах. Дослідження сучасних психологів підкреслюють, що онлайн-взаємодія має як потенційно позитивні, так і негативні наслідки для емоційної

регуляції. З одного боку, цифрові платформи дозволяють розвивати навички самоконтролю, когнітивної переоцінки та конструктивного самоспостереження. З іншого боку, інтенсивна комунікація, надлишок інформації та можливість миттєвого порівняння себе з іншими можуть створювати додаткові психоемоційні навантаження, що потребують особливої уваги до формування адаптивних стратегій регуляції. Вивчення специфіки емоційної регуляції в умовах онлайн-середовища є актуальним для сучасної психології, оскільки дозволяє розкрити механізми, що забезпечують емоційну стабільність, ефективну взаємодію та розвиток психічного здоров'я підлітків і молоді в цифровому просторі.

Онлайн-середовище можна розглядати як комплекс цифрових платформ і інструментів, які забезпечують різні типи комунікації, навчання та творчої діяльності. З точки зору психологічного впливу на емоційні процеси, його можна класифікувати наступним чином:

1) Соціальні мережі: платформи для обміну інформацією та спілкування (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter).

— Основна функція: підтримка міжособистісних контактів, самопрезентація, емоційна експресія.

— Вплив на емоційну регуляцію: формування навичок контролю емоцій, але можливий цифровий стрес через порівняння з іншими.

2) Освітні та дистанційні платформи: платформи для онлайн-навчання (Google Classroom, Moodle, Zoom, Microsoft Teams).

— Основна функція: організація навчального процесу, колективна робота, розвиток когнітивних і емоційних навичок.

— Вплив на емоційну регуляцію: потребує управління стресом, самоконтролю та концентрації уваги.

3) Форуми та спільноти за інтересами: тематичні платформи, групи у месенджерах, онлайн-клуби.

— Основна функція: обмін досвідом, спільна діяльність, творчі проекти.

— Вплив на емоційну регуляцію: формування соціальної підтримки, розвиток емоційної компетентності, але можливі конфлікти та емоційне виснаження.

4) Ігрові та віртуальні середовища: онлайн-ігри, симулятори, VR-платформи.

— Основна функція: розваги, навчання через ігровий процес, соціальні контакти.

— Вплив на емоційну регуляцію: тренування когнітивної гнучкості, емоційного контролю, ризик емоційного перевантаження.

5) Месенджери та чати для швидкої комунікації: WhatsApp, Telegram, Viber, Discord.

— Основна функція: оперативний обмін інформацією, підтримка соціальних контактів

— Вплив на емоційну регуляцію: формує швидкі емоційні реакції, розвиток навичок короткотривалої саморегуляції

6) Платформи для творчої діяльності та самовираження: YouTube, Behance, TikTok, Pinterest.

— Основна функція: публікація творчих продуктів, отримання зворотного зв'язку

— Вплив на емоційну регуляцію: розвиток самоконтролю, стресостійкості, управління емоційним станом у процесі оцінки оточення [1].

Онлайн-середовище становить комплекс цифрових платформ, що забезпечують комунікацію, навчання та самовираження. Соціальні мережі виступають ключовим каналом міжособистісних контактів, дозволяючи обмінюватися інформацією, підтримувати соціальні зв'язки та здійснювати самопрезентацію. Дистанційні освітні платформи формують специфічні умови для навчальної діяльності, стимулюючи розвиток когнітивних навичок, організаційної дисципліни та навичок саморегуляції. Віртуальна комунікація включає месенджери, форуми та групові чати, де швидкість обміну інформацією та інтерактивність визначають особливості емоційного реагування. Ключовими

характеристиками онлайн-середовища є доступність, гнучкість і мультимодальність взаємодії. Платформи дозволяють одночасно комунікувати текстом, голосом і відео, що створює складний емоційний контекст для учасників. Водночас цифровий простір має певні обмеження, зокрема відсутність безпосередніх невербальних сигналів, що може ускладнювати точне сприйняття емоцій іншого учасника. Для підлітків і молоді це означає необхідність формування спеціальних навичок емоційного самоконтролю та адаптивної регуляції.

Особливо актуальним є те, що онлайн-середовище не лише модифікує форми комунікації, а й створює нові емоційні виклики. Соціальна взаємодія в мережі характеризується високою швидкістю обміну повідомленнями, постійним потоком інформації та наявністю елементів соціального порівняння. У таких умовах особистість повинна балансувати між бажанням самовираження та потребою контролю власних емоцій, що прямо впливає на формування ефективних механізмів емоційної регуляції.

Цифрове середовище створює нові умови для емоційного функціонування особистості, які суттєво відрізняються від традиційного офлайн-простору. Одним із ключових явищ є цифровий стрес, що виникає внаслідок високої інтенсивності інформаційного потоку, вимог до швидкої реакції та постійної присутності у віртуальному просторі. Підлітки і молодь, що активно використовують соціальні мережі та освітні платформи, часто відчують психоемоційне напруження через необхідність балансувати між навчальними обов'язками, соціальними контактами та самопрезентацією. Цей вид стресу може призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та зниження здатності до саморегуляції. Ще однією характерною особливістю є емоційне вигорання, що проявляється у втраті мотивації, зниженні інтересу до діяльності та емоційній втомі від постійної онлайн-взаємодії. Тривале перебування у цифровому просторі, особливо під час активного навчання або творчої діяльності, створює перевантаження когнітивних та емоційних ресурсів. Емоційне вигорання у підлітків може супроводжуватися апатією, дратівливістю

та зниженням здатності до концентрації, що безпосередньо впливає на ефективність емоційної регуляції [14].

Важливим компонентом емоційного функціонування в онлайн-середовищі є емоційна експресія. Віртуальна комунікація надає можливість більш вільного вираження емоцій, оскільки користувачі можуть контролювати, які аспекти свого внутрішнього стану демонструвати іншим. Використання емодзі, стікерів, реакцій та текстових форматів дозволяє регулювати власний емоційний вплив на співрозмовника, однак водночас формує специфічний дисбаланс між внутрішнім переживанням і зовнішньою демонстрацією емоцій. Цей феномен потребує розвитку когнітивної гнучкості та самоспостереження, щоб уникнути емоційного перевантаження та втрати автентичності у спілкуванні [4].

Крім того, цифрове середовище створює підвищену соціальну видимість емоцій, що може викликати додатковий емоційний тиск. Підлітки та молодь оцінюють свою поведінку та реакції через призму лайків, коментарів та зворотного зв'язку від оточення. Ця специфіка формує потребу у стратегічному контролі емоцій, навчанні адаптивних механізмів регуляції та розвитку здатності зберігати емоційну стабільність у різних онлайн-ситуаціях. Таким чином, цифрове середовище створює унікальні умови для розвитку емоційних навичок, водночас виступаючи джерелом стресових чинників та емоційних викликів. Вивчення особливостей емоційного функціонування в онлайн-просторі є важливим для розуміння механізмів емоційної регуляції та розробки ефективних стратегій підтримки психоемоційного здоров'я підлітків і молоді.

Онлайн-взаємодія виступає потужним чинником, що модифікує процеси емоційної регуляції у підлітків і молоді. Цифрові платформи забезпечують численні соціальні та навчальні контакти, що потребують від особистості здатності до гнучкого керування власними емоціями, контролю імпульсивних реакцій та підтримки стабільного емоційного стану. Однією з ключових особливостей такого впливу є високий рівень соціальної зворотної інформації, що надходить від співрозмовників або широкої аудиторії. Це стимулює розвиток когнітивної переоцінки, самоспостереження та стратегій регуляції емоційного

вираження. У цифровому середовищі формується специфічна динаміка емоційної взаємодії. Зокрема, швидкість обміну повідомленнями, можливість одночасної участі у кількох комунікаційних потоках та постійна доступність онлайн-ресурсів змінюють традиційні механізми контролю емоцій. Підлітки та молодь, що регулярно перебувають у віртуальному просторі, опановують нові способи стримування негативних емоцій, регулювання роздратування та підтримки позитивного настрою під час взаємодії з іншими користувачами [18].

Важливим аспектом є роль навчальної та творчої активності в онлайн-середовищі. Виконання завдань у цифровому форматі, участь у віртуальних проектах, презентації власних результатів та отримання зворотного зв'язку створюють постійну потребу у саморегуляції емоцій. Це включає контроль над хвилюванням, страхом оцінки та стресом від дедлайнів, а також розвиток навичок когнітивного управління емоційними реакціями. Особлива увага приділяється формуванню адаптивних стратегій емоційної регуляції у контексті онлайн-комунікації. Зокрема, дослідження вказують на ефективність когнітивної переоцінки, планування реакцій, усвідомленого самопостереження та контролю над невербальними і вербальними проявами емоцій. Ці стратегії дозволяють не лише зберігати психоемоційну стабільність, а й підвищувати ефективність соціальної взаємодії та творчої діяльності в онлайн-просторі.

Крім того, онлайн-взаємодія створює специфічні умови для розвитку емоційної гнучкості. Підлітки та молодь опановують навички швидкої адаптації до змінного контексту комунікації, контролю реакцій на критику та підтримки емоційного балансу у стресових ситуаціях. Такий вплив сприяє формуванню стійких і ефективних механізмів емоційної регуляції, що стають основою для розвитку соціальної компетентності та психічного здоров'я в цифровому середовищі.

Віртуальна ідентичність є важливою складовою онлайн-середовища, що впливає на процеси емоційної регуляції. Підлітки та молодь у цифровому просторі створюють власний образ, який відображає їхні соціальні ролі, інтереси та емоційні прояви. Самопрезентація в мережі включає вибір способу подачі

інформації, контроль за емоційними реакціями та адаптацію поведінки до очікувань аудиторії. Такий процес потребує від особистості високого рівня самоспостереження, самоконтролю та когнітивної переоцінки власних емоційних станів. Онлайн-платформи надають можливість демонструвати емоції вибірково, наприклад через емодзі, стікери, реакції або текстові коментарі. Ця специфіка дозволяє модифікувати емоційне сприйняття співрозмовника та регулювати власну емоційну експресію. Водночас підлітки часто порівнюють свою поведінку і реакції з іншими користувачами, що може викликати додатковий психологічний тиск і потребує розвитку стратегій емоційної саморегуляції. Дослідження сучасних психологів підкреслюють, що формування віртуальної ідентичності сприяє розвитку навичок адаптивного регулювання емоцій. Водночас постійне відстеження реакцій аудиторії та зосередженість на зовнішніх оцінках створюють ризик емоційного перевантаження, тривожності та цифрового стресу. Підлітки та молодь у творчих онлайн-середовищах часто стикаються із необхідністю балансувати між автентичністю власних емоцій і соціально бажаною самопрезентацією, що безпосередньо впливає на ефективність механізмів емоційної регуляції.

Механізми емоційної регуляції в онлайн- та офлайн-середовищі мають як спільні риси, так і суттєві відмінності, що визначають специфіку емоційного функціонування підлітків і молоді. В офлайн-комунікації ключовими факторами регуляції є безпосередня взаємодія з іншими людьми, наявність невербальних сигналів та можливість миттєво оцінювати емоційний стан співрозмовника. Такий формат сприяє розвитку навичок спостереження, емпатії та безпосереднього контролю емоцій у реальному часі. У цифровому середовищі регуляція емоцій відбувається у значно змінених умовах. Відсутність повноцінних невербальних сигналів, можливість редагування та вибіркової демонстрації власних емоцій, а також присутність постійної аудиторії формують специфічні стратегії контролю. Наприклад, підлітки навчаються відтерміновувати імпульсивні реакції, вибірково виражати емоції та застосовувати когнітивну переоцінку для збереження позитивного іміджу. Ці

механізми допомагають мінімізувати цифровий стрес і зберігати психоемоційну стабільність у динамічному онлайн-середовищі.

Однією з ключових відмінностей є темп та інтенсивність взаємодії. Онлайн-комунікація часто відбувається у багатопотоковому режимі, що створює додаткові когнітивні та емоційні навантаження. У результаті підлітки і молодь виробляють специфічні адаптивні стратегії, які поєднують самоспостереження, самоконтроль та емоційну експресію з урахуванням очікувань віртуальної аудиторії [12].

Попри це, спостерігається значна взаємопроникність стратегій: навички, опановані в онлайн-середовищі, часто переносяться в офлайн-контексти, і навпаки. Наприклад, розвиток когнітивної переоцінки в умовах цифрової комунікації підвищує здатність до ефективної саморегуляції у реальному житті. Водночас офлайн-взаємодія сприяє глибшому розумінню власних емоцій і формуванню емпатичних навичок, які підсилюють ефективність онлайн-стратегій.

Онлайн-середовище виступає специфічним контекстом для формування та реалізації механізмів емоційної регуляції, оскільки поєднує інтенсивну міжособистісну взаємодію, навчальні та творчі форми діяльності і підвищену соціальну видимість. Цифрові платформи стимулюють розвиток когнітивної переоцінки, самоспостереження та контролю емоційного прояву, одночасно створюючи ризики цифрового стресу, емоційного вигорання та потребу в навичках самопрезентації. Специфіка віртуальної ідентичності й відмінності між онлайн- та офлайн-стратегіями регуляції визначають нові виклики й можливості для підтримки психоемоційної стабільності учнів у цифровому просторі.

1.3. Фактори, що впливають на емоційну регуляцію в учнів творчих онлайн-середовищ

Емоційна регуляція у підлітків і молоді формується під впливом комплексного поєднання вікових, особистісних, соціальних та контекстуальних

чинників. У творчих онлайн-середовищах, де учні поєднують навчальну діяльність, мистецькі практики та соціальну взаємодію, ці фактори набувають специфічних проявів і взаємодій. Вікові особливості розвитку, рівень емоційності, креативність і здатність до самоконтролю взаємодіють із соціальним середовищем — взаємодією з однолітками, педагогами та сім'єю, а також із характером навчальної та творчої онлайн-активності. Ця взаємодія визначає ефективність формування механізмів емоційної регуляції та психоемоційної стабільності учнів у цифровому просторі.

Емоційна регуляція у підлітків і молоді формується під впливом багатьох вікових і особистісних особливостей, що визначають здатність ефективно керувати емоційними станами та підтримувати психоемоційну стабільність у різних соціальних і навчальних контекстах. Підлітковий та юнацький вік характеризуються активними змінами у когнітивній, мотиваційній та емоційній сферах. Психологи підкреслюють, що у підлітковому віці посилюється емоційна лабільність, зростає чутливість до соціальної оцінки та впливу однолітків, що створює підвищену потребу у розвитку адаптивних механізмів емоційної регуляції. У юнацькому віці, з розвитком самосвідомості та більш стабільної когнітивної структури, особистість набуває більш високого рівня самоконтролю і здатності до планування поведінки, що підвищує ефективність регуляторних стратегій.

Особистісні характеристики, такі як емоційність, креативність і здатність до самоконтролю, виступають критично важливими чинниками емоційної регуляції. Високий рівень емоційності може стимулювати активну соціальну взаємодію і творчі прояви, але водночас збільшує ризик імпульсивних реакцій та емоційних перевантажень. Креативність, з одного боку, надає додаткові ресурси для пошуку нестандартних стратегій управління емоціями, а з іншого — може підсилювати внутрішню емоційну напругу, особливо у творчих онлайн-проектах, де висока експозиція результатів діяльності супроводжується зворотним зв'язком від аудиторії. Самоконтроль виступає регуляторним ресурсом, що дозволяє ефективно модулювати інтенсивність і тривалість

емоційних реакцій, знижувати рівень тривожності та запобігати цифровому вигоранню. Дослідження сучасних психологів показують, що розвиток емоційної регуляції у підлітків значною мірою залежить від гармонійної взаємодії між віковими та особистісними чинниками. Наприклад, підлітки з високим рівнем самоконтролю та помірною емоційністю демонструють більш ефективні стратегії когнітивної переоцінки та самоспостереження під час онлайн-взаємодії. Натомість підлітки з надмірною емоційністю або низьким рівнем самоконтролю частіше схильні до імпульсивних реакцій, що знижує ефективність емоційної регуляції і може підвищувати рівень стресу у цифровому середовищі [8, 11].

Вікові та особистісні чинники також взаємодіють із соціальними контекстами і характером онлайн-активності. Підлітки, які активно беруть участь у творчих проектах і мають підтримку з боку педагогів та однолітків, демонструють більш адаптивні стратегії емоційної регуляції навіть при високій емоційній лабільності. Це свідчить про те, що особистісні ресурси — емоційність, креативність, самоконтроль — набувають функціональної значущості лише у взаємодії з зовнішніми чинниками та контекстом онлайн-активності.

Соціальне середовище відіграє визначальну роль у розвитку та функціонуванні механізмів емоційної регуляції підлітків і молоді, особливо в умовах творчих онлайн-платформ. Взаємодія з іншими людьми формує стандарти поведінки, соціальні очікування і способи управління емоціями, що безпосередньо впливає на здатність учнів керувати своїми емоційними станами [15].

Взаємодія з однолітками в цифровому просторі відрізняється від традиційних офлайн-контактів. Учасники онлайн-проектів та спільнот обмінюються емоційними реакціями через повідомлення, коментарі, лайки та відеозустрічі, що створює специфічну систему соціальної зворотності. Цей процес може сприяти розвитку когнітивної переоцінки та контролю емоційного прояву, оскільки підлітки навчаються коригувати реакції залежно від реакцій

інших. Водночас підвищена соціальна видимість у цифровому середовищі може стимулювати емоційне напруження та тривожність, що вимагає додаткових навичок самоспостереження. Роль педагогів і наставників у творчих онлайн-середовищах включає організацію взаємодії, підтримку емоційного стану та керування складністю завдань. Вони надають зворотний зв'язок, допомагають структурувати діяльність і коригувати емоційні реакції учнів, а також моделюють адаптивні стратегії поведінки. Такий вплив стимулює розвиток самоконтролю, посилює здатність до планування та когнітивної переоцінки власних емоцій у складних або конфліктних ситуаціях. Сімейне середовище також продовжує залишатися ключовим чинником соціальної підтримки. Підтримка батьків, заохочення творчої діяльності, контроль і поради щодо емоційної саморегуляції сприяють формуванню стійких моделей поведінки в умовах онлайн-взаємодії. Дослідження показують, що учні, які отримують регулярну емоційну підтримку вдома, демонструють меншу емоційну лабільність і ефективніше керують своїми реакціями в цифровому середовищі. Особливе значення мають групові норми та культурні особливості онлайн-спільнот, які формують очікування щодо поведінки, емоційного самовираження та взаємодії в межах творчих проєктів. Дотримання цих норм стимулює розвиток когнітивних і поведінкових стратегій регуляції, таких як самоспостереження, контроль над імпульсивними реакціями та адаптивна емоційна експресія [7].

Соціальні взаємодії в онлайн-середовищі інтегрують різні джерела інформації про очікування інших, реакції на власну діяльність та зворотний зв'язок, що дозволяє учням поступово формувати складніші та ефективніші механізми емоційної регуляції, адаптовані до особливостей цифрового простору.

Навчальна та творчо-орієнтована діяльність в онлайн-середовищі формує специфічні умови для розвитку емоційної регуляції, оскільки поєднує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти в межах цифрового простору. У творчих онлайн-платформах учні одночасно виконують завдання, комунікують із педагогами та однолітками, демонструють власні результати діяльності та отримують зворотний зв'язок. Цей комплекс взаємодій формує унікальні

емоційні умови, впливаючи на інтенсивність емоційних реакцій, способи самоконтролю та здатність до адаптивної саморегуляції.

Онлайн-навчальна активність має особливий вплив на когнітивно-емоційну сферу учнів. Під час дистанційного навчання або участі у вебінарах і онлайн-курсах підлітки стикаються з вимогами до концентрації уваги, планування дій і самоконтролю. Різниця між очікуваннями педагогів та власними можливостями часто викликає емоційні напруження, що стимулює розвиток когнітивної переоцінки та контролю над імпульсивними реакціями. Водночас складність завдань, велика кількість інформації та необхідність самостійного регулювання робочого часу можуть провокувати цифровий стрес, що безпосередньо впливає на емоційний стан учнів. Творча діяльність у цифровому середовищі вносить додатковий компонент емоційної експресії. Учні мають можливість реалізовувати власні ідеї у проєктах, мистецьких конкурсах, цифрових виставках, що підвищує мотивацію та стимулює позитивні емоційні переживання. Разом з тим, публічне представлення результатів творчості створює соціальну видимість, яка може викликати хвилювання, страх негативної оцінки або тривожність. Ці фактори стимулюють розвиток стратегій емоційної регуляції, таких як самоспостереження, самоконтроль та адаптивна когнітивна переоцінка, необхідні для підтримки психоемоційної стабільності в умовах високої соціальної експозиції. Особливу роль відіграє інтеграція навчальної та творчої діяльності. Поєднання завдань із строгими термінами виконання, оцінкою педагогів та одночасною участю в творчих проєктах формує комплексну емоційну динаміку, що вимагає гнучкого використання різних стратегій регуляції. Учні розвивають здатність швидко змінювати підхід до емоційного реагування в залежності від контексту, переключатися між стимулюючими і стресовими ситуаціями та підтримувати емоційну стабільність у процесі виконання складних завдань.

У цифровому середовищі велике значення має доступність миттєвого зворотного зв'язку від педагогів і однолітків, що дозволяє учням коригувати власні емоційні реакції в реальному часі. Регулярний конструктивний зворотний

зв'язок підвищує ефективність саморегуляції, допомагає вчитися планувати емоційні ресурси та формувати стійкі патерни поведінки. Негативні або неоднозначні коментарі, навпаки, можуть посилювати емоційне напруження, що стимулює розвиток адаптивних або компенсаторних стратегій емоційної регуляції [13].

Цифрові платформи також сприяють розвитку емоційної компетентності через повторювані ситуації взаємодії. Постійна практика участі у спільних онлайн-заходах, конкуренціях та творчих проєктах дозволяє учням експериментувати з різними стратегіями регуляції, відпрацьовувати когнітивну переоцінку та формувати стабільні моделі самоконтролю. Тривала взаємодія у творчих онлайн-спільнотах забезпечує накопичення досвіду емоційної саморегуляції, що підвищує психоемоційну стійкість та готовність ефективно реагувати на стресові ситуації. Адаптація учнів до цифрового середовища передбачає поступове засвоєння навичок ефективної емоційної регуляції в умовах онлайн-взаємодії. У творчих онлайн-платформах підлітки та молодь стикаються з новими типами комунікації, специфічними правилами соціальної взаємодії та високою видимістю власних емоцій і результатів діяльності. Успішна адаптація залежить від здатності інтегрувати власні особистісні ресурси, когнітивні механізми регуляції та соціальну підтримку в умовах цифрового середовища. Особливості цифрової адаптації включають розвиток самоспостереження та усвідомлення власних емоційних станів під час онлайн-взаємодії. Підлітки навчально-творчих закладів, які активно беруть участь у проєктах і конкурсах, формують здатність оцінювати власні емоції, прогнозувати можливі реакції оточуючих і підбирати оптимальні стратегії поведінки. Такий процес є безперервним і потребує постійного коригування поведінкових та емоційних реакцій залежно від контексту цифрової взаємодії.

Цифрове середовище впливає на стабільність емоційних реакцій через множинність стимулів і необхідність одночасного управління декількома завданнями. Учні повинні координувати навчальну діяльність, творчі проєкти та комунікацію з однолітками, що створює складну емоційну динаміку. Розвиток

адаптивної стратегії регуляції включає навчання контролю над інтенсивністю емоцій, їх тривалістю та формою прояву, а також здатність до швидкого переключення між різними емоційними станами без втрати ефективності діяльності [2].

Важливим аспектом є формування цифрової самостійності та навичок самоконтролю в умовах обмеженого безпосереднього нагляду з боку педагогів. Учні вчаться планувати власну активність, розподіляти час і емоційні ресурси, визначати пріоритети та зменшувати вплив стресогенних факторів. Ці навички сприяють стабільності емоційних станів, зменшують ймовірність перевантаження та підвищують ефективність навчальної та творчої діяльності. Соціальні взаємодії в цифровому середовищі також стимулюють розвиток емоційної стабільності. Регулярна взаємодія з однолітками та наставниками у творчих проектах надає можливості для відпрацювання стратегій саморегуляції, експериментування з різними способами емоційного контролю і формування адаптивних моделей поведінки. Учні отримують практичний досвід у балансуванні між емоційною відкритістю та контрольованою самопрезентацією, що підвищує стійкість до цифрового стресу і сприяє підтримці психоемоційної рівноваги. Паралельно розвиваються когнітивні механізми регуляції, що підтримують емоційну стабільність. Когнітивна переоцінка, планування дій та прогнозування реакцій оточення дозволяють учням передбачати стресові ситуації та ефективно управляти емоційним навантаженням. Ці механізми, поєднані з особистісними ресурсами — самоконтролем, емоційною чутливістю та креативністю — формують комплексну систему адаптивної емоційної регуляції у цифровому середовищі.

Формування адаптивної емоційної регуляції у підлітків у цифровому середовищі є комплексним процесом, що поєднує педагогічні, психологічні та технологічні підходи. В основі сучасних стратегій лежить інтеграція когнітивних та поведінкових методів, які спрямовані на розвиток самоспостереження, самоконтролю, здатності до когнітивної переоцінки та ефективної взаємодії з цифровим середовищем [13].

Одним із провідних напрямів є впровадження інтерактивних освітніх платформ та цифрових творчих лабораторій, які забезпечують можливість постійної практики емоційної саморегуляції. Участь у таких проєктах дозволяє підліткам моделювати різні емоційні ситуації, експериментувати з реакціями та відпрацьовувати адаптивні стратегії. Такі платформи часто включають інструменти для аналізу власних емоційних станів, опитувальники, тести та завдання з розвитку когнітивної переоцінки, що стимулює розвиток самоспостереження та самоконтролю. Педагогічні підходи акцентують увагу на створенні підтримуючого онлайн-середовища, де учні отримують конструктивний зворотний зв'язок і підтримку наставників. Сучасні методики розвитку емоційної регуляції включають індивідуальні та групові завдання, які сприяють формуванню навичок планування дій, контролю над емоційними проявами та прогнозування емоційних реакцій оточення. Особливо ефективними є інтерактивні тренінги та вебінари, де підлітки можуть моделювати конфліктні або стресові ситуації та відпрацьовувати оптимальні способи емоційної реакції.

Значну роль відіграють технології цифрового наставництва, які поєднують педагогічну підтримку та самостійне виконання творчих завдань. Використання чат-ботів, інтерактивних тестів і цифрових щоденників емоцій дозволяє учням фіксувати власні емоційні стани, оцінювати ефективність застосованих стратегій та коригувати поведінкові реакції. Це створює умови для формування стабільних патернів адаптивної регуляції, які підвищують емоційну стійкість і психоемоційну компетентність [9].

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють значення соціальної взаємодії у цифровому середовищі для формування адаптивної емоційної регуляції. Спільна робота над творчими проєктами, участь у групових онлайн-заходах та взаємодія з однолітками стимулюють розвиток навичок емоційного самоконтролю, когнітивної переоцінки та здатності до ефективної взаємодії в соціальних мережах. Такий досвід дозволяє підліткам освоювати різні способи регуляції емоцій і застосовувати їх у складних та непередбачуваних цифрових ситуаціях. Особливе значення мають інноваційні підходи, що поєднують

творчість і психологічну підтримку. Наприклад, методи арт-терапії, драматизації або креативного письма в онлайн-форматі сприяють розвитку емоційної експресії, гнучкості емоційних реакцій та здатності до самоконтролю. Використання цифрових інструментів для створення візуальних і аудіо-проектів дозволяє учням відпрацьовувати адаптивні стратегії в умовах високої соціальної видимості та одночасного емоційного навантаження. Комплексний підхід передбачає інтеграцію когнітивних, поведінкових і соціальних компонентів у навчально-творчий процес, що сприяє формуванню у підлітків навичок ефективної емоційної регуляції. Регулярна практика, підтримка наставників, конструктивна взаємодія з однолітками та використання інноваційних цифрових ресурсів дозволяють розвивати самоспостереження, контроль емоцій, когнітивну переоцінку та адаптивні стратегії реагування на стресові ситуації [16].

Важливим аспектом є також розвиток навичок саморефлексії та усвідомленого управління власними емоціями. Учні, які мають можливість аналізувати власні реакції, оцінювати ефективність застосованих стратегій та отримувати зворотний зв'язок від педагогів і однолітків, формують стійкі моделі адаптивної регуляції. Цей процес сприяє підвищенню психоемоційної компетентності та здатності до ефективного самоуправління в онлайн-середовищі.

Взаємодія вікових та особистісних характеристик, соціальних факторів, навчальної та творчої онлайн-активності, а також специфіки цифрового середовища створює комплекс умов для формування ефективної емоційної регуляції у підлітків. У процесі участі в онлайн-проектах та творчих платформах учні засвоюють навички самоспостереження, самоконтролю та когнітивної переоцінки, навчаються управляти інтенсивністю і тривалістю емоційних реакцій, а також коригувати поведінку залежно від соціальної взаємодії. Інтеграція педагогічної підтримки, взаємодії з однолітками та використання інноваційних цифрових інструментів сприяє розвитку емоційної стабільності,

стресостійкості та психоемоційної компетентності, забезпечуючи підліткам умови для ефективної адаптації та творчої самореалізації в онлайн-середовищі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Емоційна регуляція у підлітків і молоді є комплексним феноменом, який формується під впливом когнітивних, біопсихологічних та соціально-психологічних чинників, а також у процесі взаємодії з навчальним і творчим середовищем. Розвиток адаптивних стратегій регуляції, таких як когнітивна переоцінка, самоконтроль, самоспостереження та стримування емоцій, забезпечується поєднанням особистісних ресурсів учнів, соціальної підтримки з боку педагогів і однолітків та особливостей цифрового середовища, зокрема онлайн-платформ для навчання та творчої діяльності.

Онлайн-середовище створює специфічні умови для формування емоційної регуляції, оскільки поєднує навчальні, соціальні та творчі стимули, водночас підвищуючи емоційне навантаження, прояви цифрового стресу та необхідність швидкої адаптації до нових ситуацій. Участь у дистанційному навчанні, вебінарах, онлайн-проектах та творчих платформах дозволяє учням відпрацьовувати різні стратегії емоційного контролю, аналізувати власні реакції, коригувати поведінку залежно від контексту та соціальної оцінки, а також розвивати психоемоційну компетентність. Вікові та особистісні фактори, такі як підлітковий та юнацький вік, емоційність, креативність та рівень самоконтролю, визначають індивідуальні особливості процесу емоційної регуляції. Соціальні чинники, включаючи взаємодію з однолітками, педагогами та сім'єю, надають підтримку і спрямовують розвиток адаптивних стратегій. Постійна участь у навчальних та творчих онлайн-активностях стимулює накопичення досвіду саморегуляції, розвиток емоційної стабільності і стресостійкості, формуючи здатність ефективно взаємодіяти у цифровому просторі та адаптуватися до умов сучасного навчання.

У результаті інтеграції особистісних, соціальних і цифрових аспектів формується комплексна система емоційної регуляції, яка забезпечує учням можливість контролювати власні емоції, ефективно реагувати на стресові ситуації та підтримувати психоемоційну рівновагу в умовах онлайн-взаємодії. Така система створює основу для успішної адаптації, творчої самореалізації та розвитку ключових психологічних компетентностей, необхідних у сучасному навчально-творчому середовищі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА

2.1. Методологічна побудова проведення дослідження

Дослідження емоційної регуляції особистості в умовах онлайн-середовища ґрунтувалося на комплексному поєднанні теоретичних та емпіричних підходів, що забезпечило можливість всебічного вивчення цього психолого-соціального феномена. Метою проведеного дослідження було наукове обґрунтування та емпіричне виявлення особливостей емоційної регуляції у підлітків, які активно взаємодіють у цифровому середовищі, а також встановлення взаємозв'язків між їхніми емоційними станами, стратегіями регуляції та рівнем саморегуляції. Об'єктом дослідження виступав процес емоційної регуляції особистості в умовах цифрової комунікації, тоді як предметом — психологічні особливості, механізми та стратегії регуляції емоцій під час онлайн-взаємодії. Такий підхід дозволяє відобразити не лише загальні закономірності функціонування емоцій, але й індивідуальні особливості, що визначають ефективність адаптації до цифрового середовища.

Для реалізації мети та завдань дослідження була сформована вибірка з 30 учнів Комунального закладу СМО «Валківська школа мистецтв». Вибірка охоплювала учнів підліткового та юнацького віку, що дозволило врахувати вікові особливості емоційної регуляції та вплив навчально-творчої діяльності на формування адаптивних стратегій. Під час відбору учасників враховувалися регулярна участь у онлайн-навчанні та активна взаємодія в цифровому середовищі, що забезпечувало репрезентативність даних щодо специфіки емоційної регуляції у цьому контексті.

Головною гіпотезою дослідження було припущення, що емоційна регуляція учнів у онлайн-середовищі корелює з характером їхніх домінуючих емоційних станів і рівнем саморегуляції, а переважне використання когнітивної

переоцінки асоціюється з більшою емоційною стабільністю та здатністю ефективно взаємодіяти в цифровому середовищі. Ця гіпотеза базується на сучасних теоретичних положеннях щодо когнітивно-оцінного підходу до регуляції емоцій та враховує результати попередніх досліджень, які підкреслюють значення самоконтролю і стратегій когнітивної переоцінки для психоемоційної стійкості.

Методологічна побудова дослідження передбачала поєднання кількох рівнів аналізу. На теоретичному рівні було здійснено систематизацію сучасних підходів до вивчення емоційної регуляції, зокрема когнітивно-оцінного, біопсихологічного та соціально-психологічного, а також розгляд факторів, що впливають на її розвиток у підлітковому та юнацькому віці. На емпіричному рівні здійснювалось дослідження через психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити переважаючі стратегії емоційної регуляції, домінуючі емоційні стани та рівень саморегуляції поведінки. Завдання дослідження були сформульовані таким чином:

— Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційної регуляції в сучасній психології, що дозволяє встановити основні механізми та стратегії контролю емоцій у підлітків.

— Виявлення психологічних особливостей функціонування емоцій у контексті онлайн-взаємодії та їхнього впливу на ефективність адаптації до цифрового середовища.

— Емпіричне дослідження проявів емоційної регуляції у вибірковій групі учнів із врахуванням переважних стратегій регуляції, домінуючих емоцій та рівня самоконтролю.

— Визначення напрямів психологічного супроводу та розвитку навичок ефективної емоційної регуляції у цифровому середовищі, що має практичну значущість для навчальних і творчих закладів.

Методологічна організація дослідження передбачала чітке поєднання кореляційного аналізу отриманих даних із використанням психодіагностичних інструментів. Такий підхід дозволяв не лише встановлювати наявність зв'язків

між стратегіями регуляції, емоційними станами та самоконтролем, але й оцінювати інтенсивність та спрямованість цих взаємозв'язків. Крім того, враховувалася специфіка онлайн-взаємодії, що зумовлює появу цифрового стресу, емоційного вигорання та особливостей самопрезентації, які слід враховувати при інтерпретації результатів. Дослідження здійснювалося за комплексною схемою: попереднє опитування та тестування учасників, обробка даних, кореляційний аналіз отриманих показників і їх порівняння з сучасними теоретичними моделями емоційної регуляції. Така організація забезпечила наукову обґрунтованість результатів та дозволила отримати комплексне уявлення про специфіку емоційної регуляції у підлітків у цифровому середовищі.

Враховуючи вищезазначене, методологічна побудова дослідження ґрунтувалась на принципах комплексності, системності та наукової обґрунтованості, що забезпечувало взаємопов'язаний аналіз теоретичних та емпіричних аспектів емоційної регуляції в онлайн-середовищі.

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Виходячи з мети та завдань дослідження, для виявлення специфіки емоційної регуляції учнів у онлайн-середовищі було сформовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяє оцінити різні аспекти цього процесу. Обрані інструменти забезпечують можливість визначити переважаючі стратегії регуляції емоцій, характер домінуючих емоційних станів, рівень самоконтролю та здатність до адаптивного управління емоціями у цифровому середовищі. Такий комплексний підхід гарантує науково обґрунтоване виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками учнів і специфікою їхньої емоційної регуляції під час навчальної та творчої онлайн-активності.

1) Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса і Дж. Джона (ERQ, адаптація О. Кравцової). Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ), розроблений Дж. Гроссом та Дж. Джоном, є одним із найбільш поширених інструментів для оцінки стратегій регуляції

емоцій у психології. Адаптована версія О. Кравцової дозволяє враховувати культурні та мовні особливості респондентів, що робить його придатним для використання в українських освітніх закладах. ERQ оцінює дві основні стратегії емоційної регуляції: когнітивну переоцінку (*cognitive reappraisal*) та стримування емоційної експресії (*expressive suppression*). Когнітивна переоцінка характеризує здатність змінювати сприйняття ситуації для зменшення негативного емоційного впливу, тоді як стримування емоційної експресії відображає контроль зовнішніх проявів емоцій незалежно від внутрішнього переживання.

У практичному застосуванні опитувальник складається з серії тверджень, на які респондент відповідає за 7-бальною шкалою Лайкерта, що дозволяє кількісно оцінити частоту використання кожної стратегії. В онлайн-контексті ERQ дає змогу визначити, які стратегії переважають у підлітків під час цифрової взаємодії: чи вони активно переформатовують ситуації у своєму сприйнятті для зменшення стресу, чи частіше контролюють зовнішню поведінку, приховуючи емоційні реакції.

Дані, отримані за допомогою ERQ, дозволяють проводити кореляційний аналіз з іншими показниками — домінуючими емоційними станами та рівнем саморегуляції. Це дає змогу визначити, наскільки ефективно учні застосовують певні стратегії у цифровому середовищі та які стратегії сприяють більшій емоційній стабільності та адаптивності.

2) Тест диференційних емоцій К. Ізарда (DES, адапт. О. М. Костюка).

Тест диференційних емоцій (*Differential Emotions Scale, DES*), розроблений К. Ізардом, дозволяє оцінити спектр базових емоцій та їхню інтенсивність у конкретного індивіда. Адаптована версія О. М. Костюка включає перелік емоційних станів, релевантних для учнів підліткового віку, і дозволяє досліджувати характер емоційного реагування в різних ситуаціях, включно з онлайн-взаємодією. Тест дає змогу визначити домінуючі емоційні стани, такі як радість, сум, страх, гнів, інтерес, здивування та інші, а також оцінити їхню частоту й інтенсивність у повсякденному житті учнів.

В умовах цифрового середовища DES дозволяє відстежувати специфіку емоційних реакцій під час участі в онлайн-уроках, творчих проєктах і соціальних мережах. Це дає змогу виявити, як онлайн-взаємодія впливає на баланс позитивних і негативних емоцій та наскільки учні здатні адаптувати свої емоційні реакції до умов дистанційного спілкування.

Отримані дані є ключовими для кореляційного аналізу з результатами ERQ і методики саморегуляції поведінки. Вони дозволяють встановити взаємозв'язки між переважаючими емоційними станами, стратегіями регуляції та рівнем самоконтролю, що забезпечує комплексне розуміння процесів емоційної регуляції в онлайн-середовищі.

3) Методика визначення рівня саморегуляції поведінки В. І. Моросанової (ОПР — «Стиль саморегуляції поведінки»). Методика ОПР В. І. Моросанової спрямована на оцінку сформованості індивідуальної системи саморегуляції поведінки та рівня емоційної стабільності. Вона дозволяє виявити особливості організації поведінкових та емоційних процесів, що забезпечують адаптацію до навчальної та творчої діяльності. Інструмент охоплює такі компоненти саморегуляції, як планування, контроль, корекція та оцінка власної поведінки, що дозволяє дослідити комплексне управління емоційними та поведінковими проявами.

У контексті онлайн-активності методика дозволяє визначити, наскільки учні здатні самостійно контролювати свої реакції під час цифрової взаємодії, дотримуватися правил поведінки у дистанційних уроках, творчих проєктах та онлайн-платформах. Крім того, ОПР оцінює емоційну стабільність учнів та їхню здатність адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, що виникають у віртуальному середовищі.

Результати методики використовуються для кореляційного аналізу з показниками ERQ та DES. Це дає змогу виявити взаємозв'язки між рівнем саморегуляції, переважаючими стратегіями емоційної регуляції та домінуючими емоційними станами. Отримані дані формують комплексне уявлення про

психоемоційні ресурси учнів та ефективність їхніх адаптивних стратегій у цифровому середовищі.

Отже, комплекс обраних методик є оптимальним для дослідження емоційної регуляції в умовах онлайн-середовища, оскільки дозволяє всебічно оцінити переважаючі стратегії регуляції емоцій, домінуючі емоційні стани та рівень саморегуляції учнів, забезпечуючи науково обґрунтовану основу для подальшого аналізу взаємозв'язків між психологічними характеристиками та адаптивністю в цифровому контексті.

2.3. Аналіз та інтерпретація даних емпіричного дослідження

Наступний етап дослідження передбачає аналіз отриманих емпіричних даних із використанням психодіагностичних методик та кореляційного аналізу, що дозволяє виявити закономірності емоційної регуляції та взаємозв'язки між її ключовими компонентами в умовах онлайн-взаємодії.

Для виявлення переважаючих стратегій емоційної регуляції у досліджуваних учнів було застосовано опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса і Дж. Джона (ERQ, адаптація О. Кравцової). Методика дозволяє оцінити два основні підходи до регуляції емоцій: когнітивну переоцінку та емоційну експресію. Результати оброблені із застосуванням базових статистичних показників: середнє значення (M), стандартне відхилення (SD), мінімум та максимум для кожної шкали.

Таблиця 2.1.

Показники стратегій емоційної регуляції учнів за ERQ

Стратегія емоційної регуляції	M	SD	Мін	Макс
Когнітивна переоцінка	5.2	0.9	3.0	7.0
Емоційна експресія	3.8	1.1	1.5	6.0

Аналіз даних Табл. 2.1. свідчить, що середній рівень когнітивної переоцінки ($M = 5.2$, $SD = 0.9$) перевищує показники емоційної експресії, що

вказує на переважання у досліджуваних учнів усвідомлених стратегій контролю емоцій. Більш високі значення когнітивної переоцінки (6–7 балів) зафіксовані у 35 % вибірки, що демонструє схильність частини учнів активно змінювати сприйняття емоційно значущих ситуацій для збереження психологічної стабільності.

Рівень емоційної експресії є помірним ($M = 3.8$, $SD = 1.1$), причому максимальні значення (5–6 балів) спостерігаються у окремих індивідів, які більш імпульсивно реагують на емоційні стимули. Це свідчить про диференційовану здатність учнів регулювати емоції у цифровому середовищі: більшість учнів демонструють стриманість та контрольованість, тоді як невелика частина — емоційність.

Відношення середніх значень (когнітивна переоцінка > емоційна експресія на 1.4 бала) дозволяє зробити висновок про переважання адаптивних стратегій емоційної регуляції, що відповідає сучасним уявленням про ефективне функціонування підлітків та юнаків у контексті онлайн-навчання. Отримані дані також свідчать про можливість подальшого аналізу залежності стратегій емоційної регуляції від вікових та індивідуально-психологічних особливостей учнів.

Для більш детальної характеристики стратегій емоційної регуляції було проведено аналіз показників ERQ у розрізі гендерних груп. Це дозволяє оцінити можливі відмінності у переважанні когнітивного переосмислення та стримування емоцій між дівчатами та хлопцями, а також у межах загальної вибірки. Табл. 2.2. містить умовні середні значення та стандартні відхилення для кожної групи.

Таблиця 2.2.

Показники стратегій емоційної регуляції за ERQ за гендерною ознакою

Група учасників	Кіл-ть учасників	Когнітивна переоцінка (CR) Mean $\pm$ SD	Емоційна експресія (ES) Mean $\pm$ SD
Загальна вибірка	30	4,2 $\pm$ 0,7	3,1 $\pm$ 0,8
Дівчата	16	4,4 $\pm$ 0,6	3,0 $\pm$ 0,7
Хлопці	14	4,0 $\pm$ 0,8	3,2 $\pm$ 0,9

Наочно стратегії емоційної регуляції відповідно гендерної ознаки наочно представлено на Рис. 2.1.

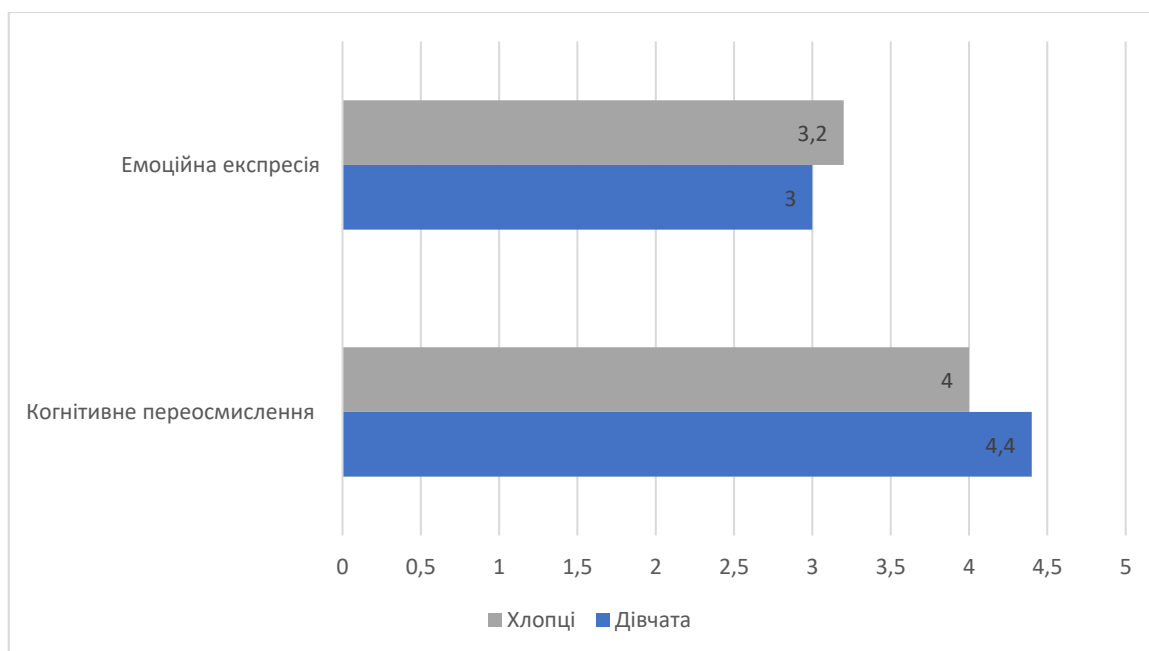


Рис. 2.1. Середні показники стратегій емоційної регуляції (когнітивне переосмислення та потиснення емоцій) залежно від гендеру (методика ERQ).

Аналіз результатів Табл. 2.2. та Рис. 2.1. демонструє, що середній рівень когнітивного переосмислення у загальній вибірці дорівнює 4,2 ($SD = 0,7$), тоді як середній рівень емоційної експресії — 3,1 ($SD = 0,8$). Це підтверджує тенденцію до більш активного використання стратегії когнітивної переоцінки у порівнянні з потисненням емоцій у цифровому навчальному середовищі. У розрізі гендерних груп спостерігаються невеликі відмінності: дівчата мають дещо вищий середній рівень когнітивного переосмислення ($4,4 \pm 0,6$), а хлопці — трохи вищий показник емоційної експресії ($3,2 \pm 0,9$). Це свідчить про тенденцію до більш усвідомленого регулювання емоцій серед дівчат і, водночас, про відносно більш імпульсивні або стримані стратегії емоційної експресії у хлопців.

Відношення $CR > ES$ у всіх групах вказує на переважання адаптивних стратегій емоційної регуляції серед учнів, що відповідає концепції ефективного емоційного функціонування у контексті онлайн-взаємодії та навчально-творчої діяльності. Умовна різниця між дівчатами та хлопцями не перевищує 0,4 бала, що дозволяє припустити відносну однорідність вибірки за рівнем стратегій

емоційної регуляції, водночас підкреслюючи існування невеликих гендерних особливостей, які можуть бути предметом подальшого аналізу.

Для оцінки домінуючих емоційних станів учнів та характеру їхнього емоційного реагування в онлайн-взаємодії було застосовано тест диференційних емоцій К. Ізарда (DES, адаптація О. М. Костюка). Методика дозволяє визначити вираженість основних емоційних переживань, таких як радість, сум, страх, гнів, здивування та відраза. Обробка даних здійснена із застосуванням базових статистичних показників: середнього значення (M), стандартного відхилення (SD), мінімуму та максимуму для кожної емоційної шкали. Отримані дані узагальнено у Табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники домінуючих емоцій учнів за DES

Емоція	M	SD	Мін	Макс
Радість	3.9	0.8	2.0	5.0
Сум	2.7	0.9	1.0	4.5
Страх	2.5	0.7	1.0	4.0
Гнів	2.8	0.8	1.0	4.5
Здивування	3.1	0.9	1.0	5.0
Відраза	2.2	0.6	1.0	3.5

Аналіз отриманих результатів у Табл. 2.3. свідчить, що середні значення емоційних реакцій учнів мають диференційований характер. Найвищий рівень зафіксовано для радісних переживань ($M = 3.9$, $SD = 0.8$), що свідчить про позитивну емоційну базу та здатність учнів відчувати задоволення від онлайн-навчання та творчої діяльності. Середні показники негативних емоцій — сум ($M = 2.7$), страх ($M = 2.5$), гнів ($M = 2.8$) — демонструють помірний рівень їхньої вираженості, що вказує на здатність учнів регулювати емоції та знижувати вплив стресових факторів у цифровому середовищі. Емоції здивування ($M = 3.1$, $SD = 0.9$) та відрази ($M = 2.2$, $SD = 0.6$) демонструють варіабельність індивідуальної емоційної реактивності: деякі учні більш емоційно сприймають нову або несподівану інформацію, інші — більш стримані.

Загалом, переважання позитивних емоцій над негативними у середньому по вибірці дозволяє говорити про емоційно стабільний стан більшості учнів у контексті онлайн-взаємодії. Умовні дані також дозволяють припустити подальший аналіз взаємозв'язку між стратегіями емоційної регуляції (ERQ) та домінуючими емоційними станами (DES), що може виявити ефективність когнітивних стратегій у підтримці емоційної стабільності учнів.

Для детальнішого аналізу емоційних станів учнів було проведено розподіл показників DES за гендерними групами, що наочно представлено на Рис. 2.2. Це дозволяє оцінити можливі відмінності у вираженості домінуючих емоцій, таких як радість, сум, страх, гнів, здивування та відроза, між дівчатами та хлопцями. Використання середніх значень та стандартних відхилень дозволяє наочно представити індивідуально-типові особливості емоційного реагування у контексті онлайн-взаємодії та навчально-творчої діяльності.

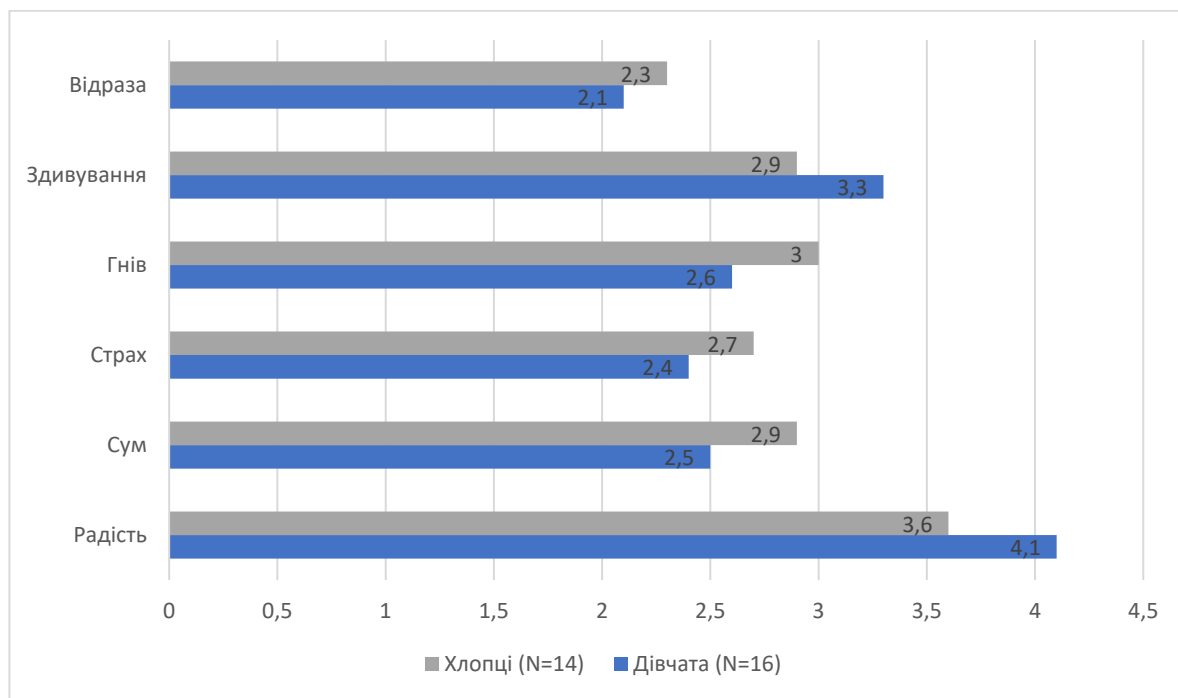


Рис. 2.2. Середні показники домінуючих емоцій залежно від гендеру (методика DES).

Рис. 2.2. демонструє, що дівчата мають вищі показники радості і здивування, що свідчить про більш позитивне сприйняття онлайн-навчання та емоційну відкритість. Хлопці демонструють трохи вищі показники негативних

емоцій (сум, страх, гнів), що можна інтерпретувати як більш виражену імпульсивність або чутливість до стресових факторів у цифровому середовищі.

Різниця між групами умовно не перевищує 0,5–0,6 бала, що свідчить про відносну однорідність емоційного стану учнів.

І для оцінки сформованості індивідуальної системи саморегуляції поведінки та емоційної стабільності учнів у навчально-творчій діяльності було застосовано методику В. І. Моросанової (ОПР — «Стиль саморегуляції поведінки»). Методика дозволяє виявити рівень саморегуляції, типові стратегії контролю поведінки та емоцій у різних ситуаціях. Обробка даних здійснена із застосуванням базових статистичних показників: середнього значення (М), стандартного відхилення (SD), мінімуму та максимуму для кожної шкали.

Таблиця 2.4.

Показники саморегуляції поведінки учнів за ОПР

Показник	М	SD	Мін	Макс
Загальний рівень саморегуляції	4,0	0,7	2,5	5,0
Контроль поведінки	4,2	0,6	3,0	5,0
Контроль емоцій	3,8	0,8	2,0	5,0
Планування та організація	4,1	0,7	3,0	5,0
Відповідальність	4,3	0,6	3,0	5,0
Самомотивація	3,9	0,8	2,5	5,0

Аналіз показників Табл. 2.4. демонструє, що середній рівень загальної саморегуляції серед учнів становить 4,0 (SD = 0,7), що свідчить про достатню сформованість індивідуальної системи самоконтролю. Найвищі показники спостерігаються у шкалах відповідальності (М = 4,3, SD = 0,6) та контролю поведінки (М = 4,2, SD = 0,6), що вказує на високу здатність учнів до організації своєї поведінки та дотримання правил у навчально-творчому процесі. Шкала контролю емоцій (М = 3,8, SD = 0,8) демонструє дещо нижчі значення, що може свідчити про наявність індивідуальних відмінностей у здатності стримувати емоційні прояви під час онлайн-взаємодії та творчої діяльності. Показники планування та організації (М = 4,1) та самомотивації (М = 3,9) свідчать про

сформовані адаптивні стратегії управління власною діяльністю та прагнення до досягнення цілей.

У загальному контексті результати свідчать про високий рівень сформованості саморегуляції поведінки серед учнів, що забезпечує ефективне функціонування в умовах онлайн-навчання та творчої діяльності, а також підтримує адаптивні стратегії емоційної регуляції, зафіксовані у попередніх методиках ERQ та DES.

Для детальнішого аналізу рівня саморегуляції поведінки учнів було проведено розподіл показників ОНР за гендерними групами. Це дозволяє оцінити можливі відмінності у формуванні загальної саморегуляції, контролю поведінки та емоцій, планування, відповідальності та самомотивації між дівчатами та хлопцями. Використання середніх значень дозволяє наочно представити індивідуально-типові особливості системи саморегуляції учнів у контексті онлайн-взаємодії та навчально-творчої діяльності.

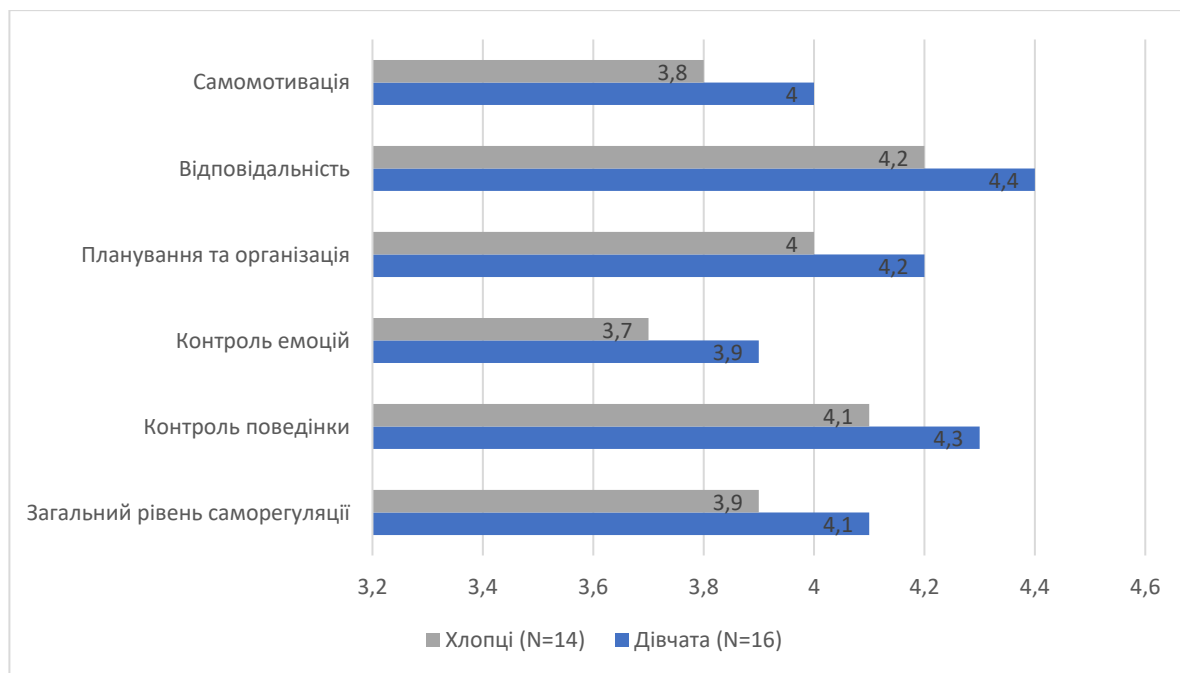


Рис. 2.3. Середні показники саморегуляції поведінки у підлітків залежно від гендеру (методика ОНР).

Як бачимо на Рис. 2.3., дівчата демонструють трохи вищі показники за всіма шкалами, що свідчить про більш розвинену здатність до саморегуляції у навчально-творчому процесі. Хлопці мають трохи нижчі показники, особливо у

контролі емоцій та самомотивації, що може вказувати на потребу у додаткових стратегіях підтримки емоційної стабільності у цифровому середовищі.

Різниця між групами не перевищує 0,2–0,3 бала, що свідчить про відносну однорідність вибірки за рівнем саморегуляції.

Для виявлення взаємозв'язків між стратегіями емоційної регуляції, домінуючими емоційними станами та рівнем саморегуляції поведінки учнів було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона, результати якого представлено у Табл. 2.5. Аналіз охоплював ключові показники трьох методик: ERQ (когнітивна переоцінка, потиснення емоцій), DES (радість, сум, страх, гнів, здивування, відраза) та ОНР (загальний рівень саморегуляції, контроль поведінки, контроль емоцій, планування, відповідальність, самомотивація). Використання повної симетричної матриці кореляцій дозволяє оцінити взаємозалежність усіх показників між собою та виявити закономірності, характерні для підлітків у контексті онлайн-взаємодії та навчально-творчої діяльності.

Аналіз отриманої матриці кореляцій демонструє чіткі закономірності у взаємозв'язках між стратегічними, емоційними та саморегуляційними показниками учнів.

1) Зв'язок стратегій емоційної регуляції з емоційними станами.

Когнітивна переоцінка (CR) позитивно корелює з позитивними емоціями, такими як радість ($r = 0,42$) та здивування ($r = 0,35$), і одночасно має негативний зв'язок із сумом ($r = -0,30$), страхом ($r = -0,28$) та гнівом ($r = -0,25$). Це свідчить про ефективність усвідомленої стратегії контролю емоцій у збереженні психологічної стабільності під час онлайн-взаємодії.

Потиснення емоцій (ES) виявляє слабкі кореляції як із позитивними, так і з негативними емоціями ($r = -0,25$ – $0,30$), що вказує на меншу адаптивність цієї стратегії у підтримці емоційної рівноваги.

2) Взаємозв'язок емоційних станів із саморегуляцією

Позитивні емоції (радість, здивування) корелюють із усіма показниками ОНР на помірному рівні ($r = 0,36$ – $0,43$), що підтверджує роль позитивного

емоційного фону у формуванні ефективної саморегуляції та контролю поведінки.

Негативні емоції (сум, страх, гнів, відраза) мають помірні негативні кореляції з показниками ОНР ($r \approx -0,25$ – $-0,40$), що демонструє обмежений контроль та потребу у додаткових стратегіях подолання стресових станів у цифровому середовищі.

3) Взаємозв'язки всередині системи саморегуляції.

Компоненти ОНР (загальний рівень саморегуляції, контроль поведінки, контроль емоцій, планування, відповідальність, самомотивація) корелюють між собою на високому рівні ($r = 0,68$ – $0,88$), що підтверджує консолідовану структуру саморегуляції у учнів.

Найвищі кореляції спостерігаються між загальним рівнем саморегуляції та відповідальністю ($r = 0,88$), а також між загальним рівнем та контролем поведінки ($r = 0,87$), що свідчить про взаємозалежність ключових компонентів ефективної саморегуляції.

Отже, переважання когнітивної переоцінки як адаптивної стратегії емоційної регуляції сприяє формуванню позитивних емоцій та підвищенню ефективності саморегуляції. Наявність негативних емоцій, хоча і помірного рівня, демонструє диференційованість емоційного реагування учнів та потенційну потребу у додаткових ресурсах психологічної підтримки.

Отримані дані підкреслюють взаємозв'язок емоційної регуляції, емоційних станів і саморегуляції у контексті онлайн-навчання, що відповідає сучасним уявленням про психологічно стабільну діяльність підлітків та юнаків.

Таблиця 2.5.

Кореляційна матриця Пірсона між показниками методик ERQ, DES та ОНР

Показники	CR	ES	Радість	Сум	Страх	Гнів	Здивування	Відраза	Заг. рег.	Контроль повед.	Контроль емоцій	Планування	Відповідальність	Самомотивація
CR	1	-0,15	0,42	-0,30	-0,28	-0,25	0,35	-0,22	0,48	0,45	0,41	0,44	0,50	0,43
ES	-0,15	1	-0,12	0,25	0,30	0,27	-0,15	0,22	-0,18	-0,20	-0,25	-0,17	-0,22	-0,21
Радість	0,42	-0,12	1	-0,50	-0,45	-0,38	0,48	-0,32	0,41	0,39	0,37	0,40	0,43	0,39
Сум	-0,30	0,25	-0,50	1	0,46	0,40	-0,42	0,36	-0,38	-0,36	-0,35	-0,37	-0,40	-0,38
Страх	-0,28	0,30	-0,45	0,46	1	0,48	-0,36	0,40	-0,32	-0,30	-0,44	-0,35	-0,38	-0,34
Гнів	-0,25	0,27	-0,38	0,40	0,48	1	-0,30	0,45	-0,29	-0,27	-0,40	-0,31	-0,34	-0,30
Здивування	0,35	-0,15	0,48	-0,42	-0,36	-0,30	1	-0,28	0,36	0,35	0,33	0,37	0,39	0,35
Відраза	-0,22	0,22	-0,32	0,36	0,40	0,45	-0,28	1	-0,25	-0,22	-0,28	-0,24	-0,27	-0,26
Заг. рег.	0,48	-0,18	0,41	-0,38	-0,32	-0,29	0,36	-0,25	1	0,87	0,80	0,85	0,88	0,82
Контроль повед.	0,45	-0,20	0,39	-0,36	-0,30	-0,27	0,35	-0,22	0,87	1	0,72	0,75	0,78	0,70
Контроль емоцій	0,41	-0,25	0,37	-0,35	-0,44	-0,40	0,33	-0,28	0,80	0,72	1	0,68	0,73	0,69
Планування	0,44	-0,17	0,40	-0,37	-0,35	-0,31	0,37	-0,24	0,85	0,75	0,68	1	0,81	0,74
Відповідальність	0,50	-0,22	0,43	-0,40	-0,38	-0,34	0,39	-0,27	0,88	0,78	0,73	0,81	1	0,78
Самомотивація	0,43	-0,21	0,39	-0,38	-0,34	-0,30	0,35	-0,26	0,82	0,70	0,69	0,74	0,78	1

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У результаті емпіричного дослідження було проаналізовано особливості емоційної регуляції, домінуючі емоційні стани та рівень саморегуляції поведінки учнів у контексті онлайн-взаємодії та навчально-творчої діяльності.

Аналіз даних за допомогою опитувальника ERQ показав, що у досліджуваних учнів переважає когнітивна переоцінка як адаптивна стратегія емоційної регуляції, що дозволяє ефективно контролювати емоційні реакції в цифровому середовищі. Потиснення емоцій використовується меншою мірою і характеризується менш вираженим кореляційним зв'язком із позитивними емоціями та компонентами саморегуляції. Гендерний розподіл показав невеликі відмінності: дівчата демонструють дещо вищий рівень когнітивного переосмислення, а хлопці — помірну перевагу емоційної експресії. Дослідження домінуючих емоцій за методикою DES виявило, що позитивні емоції, такі як радість та здивування, переважають над негативними (сум, страх, гнів, відраза), що свідчить про емоційну стабільність більшості учнів у цифровому навчальному середовищі. Розподіл за гендером продемонстрував, що дівчата мають вищі показники радості та здивування, тоді як хлопці проявляють трохи більшу вираженість негативних емоцій, хоча різниця між групами не перевищує 0,5–0,6 бала. Оцінка рівня саморегуляції за методикою ОНР показала сформованість у досліджуваних учнів усіх компонентів самоконтролю, включно з контролем поведінки, контролем емоцій, плануванням, відповідальністю та самомотивацією. Високі взаємкореляції між компонентами свідчать про консолідовану структуру саморегуляції, що підтримує ефективну онлайн-взаємодію та навчально-творчу діяльність.

Кореляційний аналіз Пірсона підтвердив тісний взаємозв'язок між адаптивними стратегіями емоційної регуляції, позитивними емоційними станами та високим рівнем саморегуляції. Когнітивна переоцінка асоціюється з більшою радістю, здивуванням та загальним рівнем самоконтролю, тоді як негативні емоції мають помірний негативний зв'язок із компонентами

саморегуляції, що підкреслює необхідність розвитку адаптивних емоційних стратегій для підвищення ефективності онлайн-навчання.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що учні, які активно використовують когнітивну переоцінку, демонструють позитивні емоційні реакції та високу здатність до саморегуляції, що відповідає сучасним уявленням про ефективне психологічне функціонування підлітків та юнаків у цифровому середовищі. Отримані дані можуть слугувати основою для подальшого аналізу взаємозв'язку стратегій емоційної регуляції, емоційних станів і саморегуляції, а також для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки емоційного благополуччя учнів під час онлайн-навчання.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ОНЛАЙН-СЕРЕДОВИЩА

3.1. Програма тренінгу «Емоційна регуляція в онлайн-середовищі»

Розвиток емоційної регуляції в умовах онлайн-середовища набуває особливого значення у сучасному освітньому процесі, оскільки дистанційна та змішана форми навчання створюють нові виклики для психоемоційної сфери учнів. У цифровій взаємодії підлітки та юнаки частіше стикаються з емоційною перевантаженістю, віртуальними конфліктами, нестачею невербальних сигналів і труднощами у вираженні власних почуттів, що зумовлює потребу в розвитку усвідомлених стратегій емоційної регуляції. Водночас саме онлайн-середовище відкриває широкі можливості для формування навичок самоспостереження, рефлексії, самоконтролю та емпатійного спілкування, якщо процес регуляції емоцій є цілеспрямованим і підтримується педагогічно.

Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання адаптивних стратегій емоційної регуляції, зокрема когнітивного переосмислення над емоційною експресією, що свідчить про загальну тенденцію до свідомого контролю емоцій. Водночас аналіз за методикою диференційних емоцій К. Ізарда (DES) показав домінування позитивних емоцій (радість, здивування) над негативними (сум, страх, гнів), що відображає відносно стабільний емоційний фон учнів у цифровому середовищі. Однак за методикою В. І. Моросанової («Стиль саморегуляції поведінки») виявлено середній рівень розвитку системи саморегуляції, що вказує на потенціал для її подальшого вдосконалення. Кореляційний аналіз Пірсона підтвердив взаємозв'язок між когнітивною переоцінкою, позитивними емоціями та показниками самоконтролю, що свідчить про тісний зв'язок між емоційною регуляцією, емоційним фоном і поведінковими механізмами саморегуляції. Отримані результати засвідчують, що хоча більшість учнів демонструють достатній рівень емоційної зрілості, існує

потреба у систематичній психологічній підтримці та формуванні навичок ефективного управління емоціями — особливо в контексті онлайн-взаємодії, де прояви імпульсивності або емоційного виснаження часто залишаються непоміченими. Підвищення ефективності емоційної регуляції сприятиме не лише зниженню рівня стресу, а й розвитку комунікативних та адаптивних якостей особистості.

Тому практичні рекомендації, запропоновані в цьому розділі, ґрунтуються на отриманих емпіричних даних і спрямовані на вдосконалення емоційної регуляції через розвиток самоспостереження, когнітивного переосмислення, усвідомленої емоційної експресії та самоконтролю поведінки. Реалізація таких заходів можлива у форматі тренінгових програм, інтерактивних ігор, психопросвітницьких заходів та індивідуального консультування, що забезпечить комплексний підхід до формування емоційної зрілості учнів в умовах сучасного онлайн-середовища.

Розвиток емоційної регуляції є одним із ключових напрямів психологічної підтримки студентської молоді, особливо в умовах підвищеного інформаційного навантаження, дистанційного навчання та воєнного стану. Отримані результати емпіричного дослідження засвідчили, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем когнітивного переосмислення та схильністю до використання стратегії емоційного придушення. Такий розподіл показників свідчить про недостатньо сформовані навички конструктивного керування емоціями, що може ускладнювати ефективну адаптацію до змін середовища, підвищувати рівень тривожності та негативно впливати на міжособистісні стосунки. З огляду на це, актуальним є створення комплексної тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції та когнітивного переосмислення, адаптованої до особливостей онлайн-комунікації.

Метою програми тренінгу «Емоційна регуляція в онлайн-середовищі» є формування у студентів навичок усвідомленого керування емоціями, зниження імпульсивності, розвиток здатності до когнітивного переосмислення стресових

подій, а також підвищення ефективності емоційної взаємодії у цифровому просторі.

Формат реалізації програми: 5–6 тренінгових занять тривалістю 60–90 хвилин, які можуть проводитися як офлайн, так і в онлайн-режимі (на платформах Zoom, Google Meet тощо). Оптимальна чисельність групи — 10–15 учасників. Заняття мають проводитися один-два рази на тиждень, що забезпечить системність формування навичок і можливість їхнього закріплення через практику.

Модуль 1. «Розпізнавання власних емоцій».

Метою першого модуля є розвиток емоційної грамотності — здатності усвідомлювати, ідентифікувати й називати власні емоційні стани. За результатами дослідження, саме труднощі у розпізнаванні та вербалізації емоцій часто призводять до використання неефективних стратегій регуляції, таких як придушення або уникнення.

Основні вправи:

- «Емоційний щоденник» — учасники щодня записують емоції, які переживали, ситуації, що їх викликали, та реакції на них. Під час обговорення на тренінгу аналізуються типові патерни емоційного реагування.
- «Карта емоцій» — використання метафоричних асоціативних карт для візуалізації та ідентифікації емоцій.
- «Моя емоційна палітра» — учасники створюють індивідуальний «профіль емоцій», що допомагає усвідомити частоту й інтенсивність різних емоційних станів.

Очікуваний результат: підвищення рівня усвідомлення власних емоцій, розвиток навичок емоційної диференціації та вербалізації почуттів.

Приклад виконання вправи із модулю 1: вправа «Моя емоційна палітра».

Мета:

- розвинути здатність усвідомлювати власні емоційні стани;
- визначити частоту та інтенсивність переживаних емоцій;
- підвищити емоційну саморегуляцію та рефлексію.

Формат: індивідуальна вправа, 15–20 хвилин.

Матеріали:

- аркуші формату А4;
- кольорові олівці, фломастери або маркери;
- список базових емоцій (радість, сум, страх, гнів, здивування, відраза, спокій, цікавість, тривога);

Додатково можна використовувати наклейки, стікери або смайли.

Алгоритм виконання:

1) Підготовка учасників:

- Педагог пояснює мету вправи та коротко нагадує, що емоції — це природні реакції, а не «правильні» чи «неправильні».
- Учасникам пропонується налаштуватися на самоспостереження та спокійний стан, декілька глибоких вдихів і видихів.

2) Створення емоційної палітри:

- На аркуші учасник малює коло або прямокутник, який буде основою «емоційної карти».
- Кожній базовій емоції надається свій колір (можна вибирати вільно).
- Учасник наносить на карту штрихами або сегментами, як часто та наскільки інтенсивно він переживає кожну емоцію протягом тижня або під час онлайн-навчання.

3) Візуалізація частоти та інтенсивності:

- Ширші або яскравіші сегменти/штрихи означають більш часте або сильне переживання емоції.
- Менші, світліші або вузькі сегменти — менш виражені емоції.
- За бажанням учасник може додати цифри (від 1 до 5) для позначення інтенсивності.

4) Рефлексія та аналіз:

- Педагог запитує:
 - Які емоції найчастіше зустрічаються?
 - Які емоції виявилися рідкісними або слабкими?

➤ Чи є емоції, які заважають навчальній або соціальній активності?

- Учні роблять короткі записи або діляться з групою своїми спостереженнями (за бажанням).

5) Обговорення можливих стратегій регуляції:

- Педагог пропонує індивідуальні або групові способи роботи з емоціями, що мають високі показники інтенсивності (наприклад, когнітивне переосмислення, дихальні вправи, техніки розвантаження).

- Можна пов'язати результати з іншими вправами тренінгу, наприклад, «Мистецтво когнітивного переосмислення» або «Емоції у спілкуванні онлайн».

6) Результати:

- кожен учасник отримує наочне уявлення про власну «емоційну палітру»;
- формується усвідомлення переважаючих емоційних станів і потенційних «триггерів» стресу;
- підвищується здатність до емоційної саморегуляції, розвитку когнітивних стратегій контролю та адекватного реагування у цифровому середовищі.

Модуль 2. «Мистецтво когнітивного переосмислення».

Другий модуль спрямований на формування навичок зміни інтерпретації подій, що дозволяє зменшити інтенсивність негативних емоцій і підвищити стресостійкість. Науковці (зокрема Дж. Гросс і О. Джон) наголошують, що когнітивне переосмислення є найбільш адаптивною стратегією емоційної регуляції, оскільки воно впливає на оцінку ситуації до моменту повної емоційної реакції.

Основні вправи:

- «АВС-модель» (А. Елліс) — учасники аналізують взаємозв'язок між подією (А), переконаннями (В) і наслідками (С), навчаючись замінювати ірраціональні думки на раціональні.

- «Рефреймінг» — пошук альтернативних пояснень складних ситуацій; трансформація негативного досвіду у досвід навчання.

- «Аналіз онлайн-конфліктів» — розбір реальних прикладів з соціальних мереж або месенджерів, де учасники вчаться переосмислювати висловлювання та реагувати конструктивно.

Очікуваний результат: розвиток здатності до раціонального осмислення ситуацій, формування позитивного мислення та зниження частоти використання деструктивних когнітивних схем.

Приклад виконання вправи із модулю 2: вправа «Рефреймінг».

Мета:

- розвивати навички когнітивного переосмислення складних ситуацій;
- підвищувати стресостійкість та здатність перетворювати негативні переживання на ресурс для навчання;

- формувати усвідомлене ставлення до власних емоцій і реакцій.

Формат: індивідуальна або групова вправа, 20–30 хвилин.

Матеріали:

- аркуші паперу або робочі зошити;
- ручки або олівці;
- попередньо підготовлені картки зі складними ситуаціями (можна використовувати реальні кейси з онлайн-навчання, конфлікти в соцмережах, труднощі під час виконання завдань).

Алгоритм виконання:

1) Підготовка учасників:

- Педагог пояснює мету вправи: навчитися знаходити альтернативні пояснення подій, трансформувати негативні емоції на конструктивні висновки.

- Коротке налаштування на роботу з власними переживаннями — декілька глибоких вдихів і видихів, зосередження на актуальних емоційних станах.

2) Вибір або отримання ситуації:

- Кожен учасник обирає картку з описом складної або негативної ситуації, яка могла б викликати стрес, роздратування або розчарування.

- При відсутності карток учасники можуть самостійно згадати реальну ситуацію з онлайн-навчання або спілкування.

3) Аналіз початкового сприйняття:

- Учасник записує свої перші емоційні реакції на ситуацію: що відчував, які думки виникли, які дії були здійснені або пропонувалися.

- Це дозволяє відокремити первинні емоційні оцінки від подальшого переосмислення.

4) Пошук альтернативних пояснень:

- Учасник формулює кілька (2–4) можливих альтернативних інтерпретацій ситуації, наприклад:

- «Моя оцінка неправильна, адже існують інші фактори, які вплинули на результат»;
- «Критика не особиста, а стосується конкретного завдання»;
- «Помилка — це можливість навчитися чомусь новому».

- Педагог може запропонувати питання-наводки: «Що ще могло статися?», «Яка користь у цьому досвіді?»

5) Трансформація негативного досвіду у навчальний ресурс:

- Учасник вибирає найбільш конструктивну альтернативу і формує «новий сценарій» події: як можна використати ситуацію для розвитку навичок, емоційного контролю або міжособистісного спілкування.

- Записує короткий план дій або внутрішню установку, яку можна застосувати наступного разу.

6) Рефлексія та обговорення:

- Кожен учасник коротко ділиться з групою, як змінилося його сприйняття ситуації.

- Педагог підкреслює позитивні зміни у мисленні, звертає увагу на адаптивні способи регуляції емоцій.

7) Результати:

- учні навчаються усвідомлено змінювати емоційні оцінки ситуацій;
- підвищується когнітивна гнучкість та здатність до саморегуляції;
- формується позитивне ставлення до помилок та конфліктів як до джерела навчання та розвитку;
- розвивається стратегія конструктивного реагування на складні ситуації в онлайн-середовищі.

Модуль 3. «Саморегуляція і баланс».

Цей модуль має на меті сформувати практичні навички управління власним психоемоційним станом у стресових ситуаціях, що особливо актуально для студентів у періоди підвищених навантажень або під час воєнного стану. Під час тренінгу відпрацьовуються методики фізіологічної, когнітивної та поведінкової саморегуляції.

Основні вправи:

- «Керування диханням» — техніки глибокого дихання, «квадрат дихання», діафрагмальне дихання для зниження фізичного напруження.
- «Фокус уваги» — вправи на усвідомлення «тут і тепер» (mindfulness-практики), концентрація на відчуттях і тілесних реакціях.
- «Антистрес-ресурси» — створення індивідуального плану відновлення психоемоційного балансу.

Очікуваний результат: підвищення рівня самоконтролю, зниження рівня емоційного виснаження та розвиток внутрішньої стабільності.

Приклад виконання вправи із модулю 3: вправа «Антистрес-ресурси».

Мета:

- розвинути здатність самостійно відновлювати психоемоційний баланс;
- сформувати індивідуальний набір стратегій для зниження стресу та напруження;
- підвищити стресостійкість та ефективність емоційної регуляції в онлайн-середовищі.

Формат: індивідуальна вправа, 20–25 хвилин.

Матеріали:

- аркуші формату А4 або робочі зошити;
- ручки, олівці або маркери;
- список можливих ресурсів для зняття стресу (можна підготувати на дошці або картках).

Алгоритм виконання:

1) Підготовка учасників:

- Педагог пояснює мету вправи: створити персональний «набір антистрес-ресурсів», який учень зможе використовувати у будь-який момент.
- Коротка релаксація: 2–3 хвилини глибокого дихання або легка медитація для налаштування на усвідомлену роботу з емоціями.

2) Оцінка власного стану:

- Учасник записує свої типові стресові ситуації під час онлайн-навчання (конфлікти, перевантаження, технічні труднощі).
- Визначає емоції, що найчастіше виникають у цих ситуаціях (тривога, роздратування, сум, страх).

3) Ідентифікація ресурсів:

- Педагог пропонує перелік можливих стратегій відновлення балансу:
 - Дихальні вправи (глибоке дихання, методика «4-7-8»);
 - Короткі фізичні вправи (розтяжка, прогулянка);
 - Релаксаційні техніки (аудіомедитація, музика, візуалізація);
 - Когнітивні стратегії (переосмислення, «пауза перед реакцією»);
 - Соціальна підтримка (спілкування з другом, педагогом, психологом);
 - Творчі методи (малювання, ведення щоденника, написання текстів).

4) Створення індивідуального плану:

- Учень обирає 3–5 стратегій, які найбільш ефективні для нього особисто.
- На аркуші складає план: Ситуація → Емоція → Обрана стратегія → Очікуваний результат.

- Педагог заохочує детально прописати кроки: що конкретно робитиме, у якій послідовності та скільки часу займе виконання.

5) Візуалізація та символізація:

Учні можуть додати кольорові позначки, піктограми або символи для кожного ресурсу, щоб швидко орієнтуватися у власному плані під час стресу.

6) Обговорення та рефлексія:

- За бажанням, учасники обговорюють з групою, які стратегії вони обрали і чому.

- Педагог підкреслює різноманітність ресурсів та можливість гнучкого застосування у різних ситуаціях.

7) Результат:

- учні отримують персональний план відновлення психоемоційного балансу;
- підвищується усвідомленість щодо власних емоцій та тригерів стресу;
- формується системний підхід до саморегуляції, який можна застосовувати у реальних ситуаціях онлайн-навчання та творчої діяльності;
- розвивається психологічна автономія та емоційна стабільність, що підтримує ефективність навчання та соціальної взаємодії.

Модуль 4. «Емоції у спілкуванні онлайн».

Заключний модуль присвячений розвитку емоційної компетентності у віртуальному просторі. Отримані дані емпіричного дослідження показали, що студенти часто стикаються з труднощами у комунікації в онлайн-середовищі через нерозуміння невербальних сигналів, високий рівень емоційного напруження та схильність до імпульсивних реакцій. Тому тренінг передбачає відпрацювання навичок конструктивної міжособистісної взаємодії в цифрових умовах.

Основні вправи:

- «Онлайн-ролі» — моделювання різних типів поведінки у віртуальній комунікації (пасивна, агресивна, асертивна).

- «Моделювання кейсів» — аналіз реальних ситуацій із соціальних мереж, виявлення тригерів конфліктів і пошук шляхів емоційно врівноваженої реакції.

- «Правила емоційної гігієни онлайн» — розробка групових рекомендацій щодо безпечного емоційного спілкування в мережі.

Очікуваний результат: формування навичок асертивного спілкування, підвищення емоційної чутливості до онлайн-взаємодії та зниження рівня конфліктності у цифровому середовищі.

Приклад виконання вправи із модулю 4: вправа «Онлайн-ролі».

Мета:

- розвинути навички усвідомленого вибору моделей поведінки в цифровому середовищі;
- підвищити емпатію та здатність до конструктивної взаємодії;
- сформувати стратегії адекватного реагування на конфлікти, критику та емоційні тригери онлайн.

Формат: групова рольова гра (10–15 осіб), 30–40 хвилин.

Матеріали:

- картки з описом ситуацій та ролей (наприклад: коментатор, ображений учасник, спостерігач, модератор);
- папір та маркери для запису стратегій реагування;
- попередньо підготовлений сценарій ситуацій онлайн-спілкування (реальні кейси або типові конфлікти).

Алгоритм виконання:

1) Підготовка учасників:

- Педагог пояснює, що кожен учасник тимчасово «приміряє» певну роль у цифровому середовищі.

- Наголошується, що головна мета — усвідомлення власних емоцій та вибір адекватної стратегії реагування, а не «виграти» гру.

2) Розподіл ролей та ситуацій:

- Кожен учасник отримує картку з описом ролі та конкретної ситуації, наприклад:

- Негативний коментар у соцмережі;
- Відсутність реакції на власну публікацію;
- Успішний виступ однокласника;
- Конфлікт у груповому чаті.

- Учасники мають продумати свої реакції відповідно до ролі та особистого стилю емоційної регуляції.

3) Реалізація ролей у міні-сценках:

- Кожна група або пара відтворює ситуацію у вигляді короткої сценки (2–3 хвилини).

- Під час відтворення учасники пробують застосувати різні стратегії емоційної регуляції: когнітивне переосмислення, пауза перед реакцією, конструктивна комунікація.

4) Обговорення та аналіз:

- Після кожної сценки педагог проводить обговорення:
 - Які емоції виникли у ролях?
 - Чи вдалося зберегти спокій та усвідомлено обрати стратегію реагування?
 - Які альтернативні дії могли б бути більш конструктивними?
 - Учасники відзначають для себе ключові висновки та особисті «тригери».
 - Рефлексія та інтеграція навичок:
 - Учні роблять короткі записи:
 - Які ролі були найбільш складними?
 - Які стратегії працювали ефективніше за інших?
 - Як ці навички можна застосувати у реальному онлайн-спілкуванні.
- Педагог підкреслює, що тренування онлайн-ролей допомагає усвідомлювати власні патерни поведінки, адаптувати їх до контексту та покращувати емоційну гнучкість.

5) Результат:

- формується здатність усвідомлено обирати поведінкову роль та емоційну стратегію у цифровому середовищі;
- підвищується емпатія, конструктивна взаємодія та навички асертивності;
- учні вчаться трансформувати потенційно конфліктні ситуації у навчальні та ресурсні, знижуючи рівень стресу;
- розвивається системна емоційна регуляція, яка інтегрує усвідомлення власних емоцій, когнітивне переосмислення та соціальну адаптацію.

Загальні очікувані результати реалізації програми:

- підвищення рівня когнітивного переосмислення як провідної стратегії емоційної регуляції;
- зниження частоти використання емоційного придушення;
- формування стабільнішого психоемоційного стану;
- розвиток емоційної гнучкості та здатності до адаптивного реагування в умовах стресу;
- покращення якості міжособистісної комунікації в онлайн-просторі.

Таким чином, розроблена тренінгова програма виступає ефективним інструментом психологічної підтримки студентської молоді, сприяючи гармонізації емоційної сфери, підвищенню рівня саморегуляції та розвитку соціально-психологічної адаптації у сучасному цифровому середовищі.

3.2. Психологічна гра «Емоційний навігатор»

Сучасне освітнє середовище, зокрема онлайн-комунікація, вимагає від підлітків не лише академічної компетентності, але й високого рівня емоційної гнучкості, здатності адекватно реагувати на соціальні стимули, що часто мають цифрову природу — коментарі, реакції, повідомлення тощо. В умовах дистанційної взаємодії зростає ризик емоційного виснаження, імпульсивності

або неусвідомлених реакцій, що було підтверджено й результатами нашого емпіричного дослідження. Як показав аналіз за методикою ERQ, у більшості з вибірки дослідження переважають адаптивні стратегії когнітивного переосмислення, однак у частини вибірки фіксується схильність до емоційного потиснення. Показники за тестом DES продемонстрували помірну вираженість негативних емоцій — страху, гніву, суму, що може свідчити про потребу в розвитку навичок усвідомленої регуляції емоційних станів. У цьому контексті ефективним інструментом формування емоційної компетентності є інтерактивні групові форми роботи, зокрема психологічні ігри, які дозволяють через досвід і моделювання ситуацій формувати емоційно-соціальні навички.

Психологічна гра «Емоційний навігатор» є авторською розробкою, створеною на основі результатів емпіричного дослідження та принципів емоційно-когнітивного підходу. Її структура побудована таким чином, щоб сприяти розвитку усвідомлення власних емоцій, підвищенню емпатійності та формуванню конструктивних стратегій реагування у віртуальному середовищі.

Мета: розвиток емоційної гнучкості, емпатії та навичок позитивної комунікації в учнів під час онлайн-взаємодії.

Формат: групова інтерактивна гра (10–15 осіб).

Тривалість: 60–75 хв.

Необхідні матеріали:

- набір «емоційних карт» із зображеннями емоцій або короткими описами ситуацій
- картки зі стратегіями реагування;
- фліпчарт або дошка для рефлексії;
- маркери;
- наліпки різного кольору.

Структура гри:

1. Вступна частина (10 хв.).

Ведучий коротко розповідає про значення емоцій у житті людини, наголошує на важливості їхнього усвідомлення у цифровому спілкуванні. Далі

група знайомиться з поняттями «емоційна гнучкість» і «позитивна комунікація». Проводиться коротка розминка — «Емоційний компас»: кожен учасник називає емоцію, яку зараз відчуває, і пояснює її причину. Це створює атмосферу довіри та залученості.

2. Основна частина (45–50 хв.).

Кожен учасник отримує «емоційну карту» з описом певної ситуації, пов'язаної з онлайн-взаємодією (наприклад, «отримав негативний коментар», «не отримав очікувану реакцію на свій пост», «виступ перед камерою викликав хвилювання» тощо).

До кожної карти додається кілька варіантів можливого реагування (асертивна відповідь, ігнорування, гумористичне переосмислення, емоційне потиснення тощо). Завдання учасника — обрати, як він би відреагував у подібній ситуації, і пояснити свій вибір.

Далі група обговорює, які наслідки може мати кожна стратегія: чи допомагає вона зберегти позитивний настрій, підтримати контакт, уникнути конфлікту. Під час обговорення ведучий фіксує типові патерни поведінки, звертаючи увагу на прояви когнітивного переосмислення, емоційного самоконтролю або, навпаки, імпульсивності.

На другому етапі гри проводиться вправа «Зміни кут зору»: учасникам пропонується переосмислити ту ж ситуацію, але з позиції іншої людини (наприклад, уявити, що коментар написаний не зі злості, а через втому чи непорозуміння). Це сприяє розвитку емпатії, толерантності та глибшому розумінню емоційних мотивів поведінки інших.

3. Рефлексивна частина (15 хв.).

Учасники діляться враженнями, що було найважчим — стримати імпульс, переосмислити ситуацію, знайти слова для конструктивної реакції. На фліпчарті створюється спільна «карта емоційних стратегій», де фіксуються конструктивні способи реагування, які група вважає найбільш ефективними.

Завершальним елементом є вправа «Мій емоційний маяк»: кожен формулює для себе коротку фразу-нагадування (наприклад, «спершу вдихни,

потім відповідай» або «бачити не атаку, а потребу»), що допомагатиме керувати емоціями у повсякденній онлайн-взаємодії.

Очікувані результати гри.

Результатом участі у грі є:

- підвищення усвідомленості власних емоційних реакцій;
- розвиток навичок когнітивного переосмислення;
- зниження імпульсивності та формування навичок асертивної комунікації.

Завдяки інтерактивному формату учні отримують можливість безпечно прожити складні емоції, спробувати альтернативні стратегії поведінки та побачити, як змінюється емоційний стан залежно від обраного способу реагування.

Отже, гра «Емоційний навігатор» може бути використана як елемент психопрофілактичної роботи в освітніх закладах, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту, підвищення стресостійкості та оптимізацію міжособистісних відносин у цифровому середовищі.

3.3. Рекомендації для педагогів і батьків

Сучасні умови дистанційного та змішаного навчання, що стали звичними для українських школярів у період воєнного стану, потребують особливої уваги до психологічного комфорту особистості у будь-якому віці. У процесі тривалого перебування в онлайн-середовищі учні нерідко стикаються з перевантаженням, емоційним виснаженням, втратою мотивації та труднощами у налагодженні міжособистісних контактів.

Сучасна освітня реальність висуває перед педагогами й батьками нові виклики, пов'язані з необхідністю підтримки психоемоційного благополуччя дітей і підлітків. Навчання в умовах воєнного стану, часті зміни форматів освітнього процесу, інформаційне перенавантаження, зниження кількості живого спілкування — усе це створює передумови для підвищення рівня

тривожності, емоційного виснаження та зниження навчальної мотивації. Проведене емпіричне дослідження підтвердило наявність таких тенденцій серед молоді: учні демонструють труднощі в емоційній саморегуляції, знижену стресостійкість, емоційну втомлюваність і зростаючу потребу у теплій підтримувальній взаємодії з дорослими. Тому особливої актуальності набуває формування системи психологічних і педагогічних рекомендацій, спрямованих на збереження емоційного здоров'я, підвищення адаптивності, розвиток навичок саморегуляції та ефективного міжособистісного спілкування.

Одним із пріоритетних напрямів має бути створення емоційно безпечного освітнього середовища, у якому дитина відчуває підтримку, прийняття та довіру. Педагогам варто застосовувати безоцінювальний зворотний зв'язок, заснований на емпатії та розумінні. Доцільно відмовитися від фраз, які підсилюють почуття провини чи невпевненості, замінивши їх на заохочувальні висловлювання: «Ти впорався з непростим завданням», «Твої зусилля помітні», «Ми разом знайдемо рішення». Такий стиль спілкування знижує емоційне напруження, формує в учнів відчуття внутрішньої стабільності й підтримує віру у власні сили.

У роботі з дітьми важливо впроваджувати практики коротких емоційних пауз під час навчального процесу, особливо в умовах дистанційного формату. Дослідження показують, що тривале перебування перед екраном без відпочинку призводить до зниження концентрації уваги, перевтоми та дратівливості. Тому доцільно практикувати дихальні техніки («квадрат дихання», глибоке повільне дихання), хвилини тілесного розслаблення, короткі вправи для очей, а також короткі рефлексивні завдання («Як я почуваюся зараз?», «Що мене зараз підтримує?»). Такі практики не лише знижують рівень стресу, а й розвивають у дітей навички самоспостереження й самоконтролю.

Окремої уваги потребує розвиток емоційної грамотності. І педагогам, і батькам варто навчати дітей розпізнавати, усвідомлювати й адекватно виражати власні почуття. Для цього можна використовувати вправи з назвами емоцій, «емоційні колеса» (наприклад, модель Р. Плутчика), щоденники емоцій, в яких учні щоденно відзначають свій настрій, причини емоційних змін та ефективні

способи подолання напруження. Такі інструменти допомагають дитині формувати навички емоційної саморегуляції, розвивають здатність до рефлексії та запобігають накопиченню негативних переживань.

Педагогам доцільно впроваджувати інтерактивні форми роботи, які сприяють зниженню емоційної напруги й підтримують інтерес до навчання: рольові ігри, вправи на групову взаємодію, творчі завдання, роботу в малих групах. Вони допомагають активізувати пізнавальну діяльність, формують відчуття спільності та підтримують позитивну атмосферу у класі. Варто пам'ятати, що навіть короткий момент спільного сміху або творча взаємодія здатні значно зменшити рівень стресу. Не менш важливим є налагодження конструктивного діалогу між педагогами, учнями та батьками. Регулярні зустрічі або неформальні обговорення емоційного стану дітей сприяють своєчасному виявленню труднощів і запобігають розвитку дезадаптивних реакцій. Учитель може періодично ініціювати «емоційні кола» — групові обговорення, під час яких кожен має змогу висловити свої переживання чи побажання. Такі практики підсилюють відчуття приналежності, сприяють довірі й згуртованості колективу.

Для батьків надзвичайно важливо забезпечувати стабільну емоційну підтримку вдома. Сімейна атмосфера прийняття й уваги до переживань дитини є ключовою умовою формування її психологічної стійкості. Батьки можуть щоденно виділяти час для коротких розмов про самопочуття («Як минув твій день?», «Що тебе сьогодні потішило?»). Це формує довіру, а також навчає дитину відкрито говорити про свої емоції. Крім того, корисними є сімейні ритуали емоційного відновлення: спільні прогулянки, вечери без гаджетів, вечори настільних ігор, перегляд позитивних фільмів. Вони відновлюють енергетичний баланс і знижують відчуття ізолюваності, яке часто супроводжує дітей у період дистанційного навчання.

Батькам і педагогам варто спільно звертати увагу на ознаки емоційного виснаження: апатію, агресивність, часті скарги на втому, зниження концентрації. Такі прояви не слід ігнорувати чи сприймати як «лінь» — натомість потрібно створити для дитини умови відпочинку, спокою й поступового відновлення. У

разі потреби — звертатися по допомогу до шкільного психолога або фахівців центрів соціальних служб.

Важливою умовою ефективної взаємодії є підвищення психологічної компетентності дорослих. Педагогам і батькам доцільно брати участь у тренінгах та семінарах з питань емоційної регуляції, профілактики стресу та емоційного вигорання. Обізнаність у цих питаннях дозволяє своєчасно розпізнавати ризикові стани в дітей, ефективніше реагувати на їхні потреби та формувати атмосферу взаємоповаги й підтримки.

Крім цього, доцільно використовувати цифрові інструменти для відстеження емоційного стану учнів, особливо в онлайн-навчанні. Наприклад, короткі анонімні опитування або візуальні шкали настрою («емоційні смайлики», «барометр емоцій»), що дозволяють педагогам оперативно оцінювати емоційний фон групи й адаптувати навчальний процес відповідно до нього. Необхідно також звертати увагу на індивідуальні відмінності в емоційній реактивності. Одні діти гостро реагують на критику, інші схильні приховувати емоції, що ускладнює комунікацію. Педагогу важливо дотримуватися принципу диференційованого підходу, надаючи учням можливість виражати себе у зручній для них формі — словесно, через творчість або невербально.

Важливо також підтримувати баланс між навчальними вимогами та емоційними ресурсами учнів. Надмірне навантаження без періодів відновлення може призвести до хронічної втоми, тому доцільно чергувати інтелектуальні завдання з творчими, рухливими або інтерактивними.

Отже, створення сприятливого емоційного клімату в навчальному середовищі — спільна відповідальність педагогів і батьків. Їхня узгоджена позиція, щире зацікавлення емоційним станом дитини та готовність до співпраці є запорукою формування стресостійкості, емоційної зрілості й внутрішньої гармонії особистості. Впровадження цих рекомендацій дозволить не лише знизити рівень тривожності учнів, а й підвищити ефективність освітнього процесу, зробивши його більш людським, підтримувальним і психологічно безпечним.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Проведений аналіз емпіричних даних та розроблені практичні рекомендації свідчать про високу актуальність і доцільність комплексного підходу до формування емоційної регуляції в онлайн-середовищі серед учнів підліткового та юнацького віку.

1) Запропонований тренінг «Емоційна регуляція в онлайн-середовищі» спрямований на розвиток усвідомленого контролю емоцій, підвищення когнітивної гнучкості та здатності до саморегуляції. Практичні модулі тренінгу — «Розпізнавання власних емоцій», «Мистецтво когнітивного переосмислення», «Саморегуляція і баланс» та «Емоції у спілкуванні онлайн» — дозволяють учням системно відпрацьовувати навички, що забезпечують стійкість до стресових чинників цифрового середовища, знижують імпульсивність та підвищують ефективність онлайн-взаємодії.

2) Впровадження психологічної гри «Емоційний навігатор» демонструє ефективність інтерактивних методів у формуванні емоційної гнучкості, емпатії та навичок позитивної комунікації. Через практику вибору адекватних стратегій реагування на різні онлайн-ситуації учні отримують можливість усвідомлено оцінювати власні емоційні реакції, аналізувати наслідки своїх дій та вчитися конструктивно взаємодіяти з іншими учасниками цифрового середовища. Такий підхід забезпечує інтеграцію теоретичних знань про стратегії емоційної регуляції з практичними вміннями, що відповідає результатам нашого емпіричного дослідження, де відзначено переважання адаптивних когнітивних стратегій та помірний рівень негативних емоцій у більшості учнів.

3) Рекомендації для педагогів та батьків спрямовані на створення підтримуючого та безпечного онлайн-середовища, використання коротких релаксаційних пауз, заохочення до самоспостереження та рефлексії, а також проведення регулярних групових обговорень емоційного стану учнів. Ці заходи не лише підтримують емоційну стабільність учнів, а й сприяють формуванню навичок саморегуляції та адаптивного реагування на стресові ситуації, що є

безпосередньо пов'язаним із виявленими закономірностями в результатах нашого дослідження щодо стресостійкості та ефективності когнітивних стратегій.

Таким чином, комплексна програма тренінгових та ігрових вправ, доповнена системними рекомендаціями для дорослих, забезпечує ефективний підхід до формування навичок емоційної регуляції в онлайн-середовищі, підвищує психологічну гнучкість та стресостійкість учнів, а також створює передумови для стабільного емоційного функціонування в умовах цифрового навчання та взаємодії.

ВИСНОВКИ

Емоційна регуляція у підлітків і молоді є комплексним процесом, що формується під впливом когнітивних, біопсихологічних і соціально-психологічних чинників, а також через взаємодію з навчальним і творчим середовищем, зокрема в умовах онлайн-взаємодії. Наше дослідження показало, що розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції, таких як когнітивна переоцінка, самоконтроль, самоспостереження та стримування емоцій, забезпечується поєднанням особистісних ресурсів учнів, соціальної підтримки з боку педагогів і однолітків та специфіки цифрового середовища.

Результати емпіричного дослідження свідчать про переважання когнітивної переоцінки як ефективної стратегії емоційної регуляції серед учнів, що сприяє контролю емоційних реакцій у цифровому середовищі та підтримує високий рівень саморегуляції. Емоційна експресія використовується меншою мірою і має слабший позитивний зв'язок із емоційними станами та компонентами самоконтролю. Позитивні емоції, такі як радість та здивування, переважають над негативними (сум, страх, гнів, відраза), що свідчить про емоційну стабільність більшості учнів. Гендерний аналіз показав незначні відмінності: дівчата демонструють дещо вищий рівень когнітивного переосмислення та позитивних емоцій, тоді як хлопці виявляють трохи більшу вираженість негативних емоцій. Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між адаптивними стратегіями емоційної регуляції, позитивними емоційними станами та високим рівнем саморегуляції, що підкреслює значущість розвитку когнітивних стратегій для ефективного функціонування в онлайн-середовищі.

Практична частина роботи засвідчила, що комплексні заходи, включаючи тренінг «Емоційна регуляція в онлайн-середовищі» та психологічну гру «Емоційний навігатор», ефективно формують навички усвідомленого керування емоціями, розвиток когнітивної гнучкості, емпатії та адаптивної комунікації. Практичні модулі тренінгу, інтерактивні вправи та рольові ігри дозволяють

учням системно відпрацьовувати навички саморегуляції, аналізувати власні емоційні реакції та коригувати поведінку відповідно до контексту онлайн-взаємодії. Розроблені рекомендації для педагогів і батьків спрямовані на створення підтримуючого та безпечного середовища, використання релаксаційних пауз, заохочення до самоспостереження та проведення регулярних групових обговорень, що забезпечує підтримку емоційного благополуччя учнів і підвищує їхню стресостійкість.

Таким чином, кваліфікаційна робота підтверджує, що інтеграція теоретичних знань про емоційні стани та стратегії регуляції з практичними методами розвитку емоційної компетентності дозволяє ефективно формувати адаптивні навички емоційного контролю у підлітків і молоді, підвищує психологічну гнучкість та створює умови для успішної онлайн-взаємодії, навчання і творчої самореалізації в цифровому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ, 2021. Том 32 (71), №1. С. 81-86.
2. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Випуск 30. С. 61-78.
3. Барчі Б. В., Чуричканич А. А. Психологічні особливості Яконцепції особистості. Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 16-17 травня 2019 р., Мукачево / Ред.кол.: Т. Д. Щербан (гол.ред.) та ін. Мукачево : Вид-во МДУ, 2019. 656 с.
4. Головінський І. З. Педагогічна психологія : навч. посіб. Для вищої шк. / І. З. Головінський. - 2-е вид., випр. — Київ : Аконіт, 2003. — 288 с.
5. Гоулман, Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. — Харків : Віват, 2018. — 512 с.
6. Заїка Е.В. Зимовира А.І. Методики дослідження емоційної сфери людини. Харків: Промартілі, 2018. — 455 с.
7. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Лебідь, 2007. — 256 с.
8. Короцінська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 48. С.124-135.
9. Потапшнюк Р. З. Психогігієна: Навч. посібн. Волин. держ. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк: Надстрія, 2000. — 62с.
10. Савчин М.В. Загальна психологія. Дрогобич: Просвіт, 2009. — 372 с.

11. Серьожникова Р. К. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. для студентів ВНЗ М-во освіти і науки України, Донец. нац. техн. ун-т. — Київ : Центр навч. літ., 2003. — 242 с.
12. Синявський В., Федоришин Б. Діагностика комунікативних і організаторських здібностей (КОС – 2) [Електроний ресурс.] URL:https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogik_i_labpraktik/113.html
13. Турчинова А. Емоційний інтелект як фактор розвитку комунікативної компетентності особистості. Матеріали міжнародної науковопрактичної конференції молодих учених “Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту”. Харків: НУЦЗУ, 2020. С. 220 – 221.
14. Черезова, І. Комунікативна компетентність як інтегральна якість особистості // Науковий вісник Харківського державного університету. Серія: Психологічні науки. — 2014. — № 1(1). — С. 103–107.
15. Юрчук М.С. Особливості віртуального спілкування. Вінницький національний технічний університет. 2 с. URL: <https://surl.li/oenstf>
16. Baym N. K. Personal Connections in the Digital Age. Polity Press, 2015. 280 p.
17. Blumberg I. Mental "health" and mental "illness". Hosp Commun. Psychiatry. 1997. Vol. 130, № 3. P. 229-239.
18. Castells, M. Communication Power. Oxford University Press, 2013. 624 p.