

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувачка кафедрою



«18» листопада 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ
ВІЦІ В УМОВАХ СТРЕСОВИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м209П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Смоленська Ярослава Сергіївна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Сердюк Наталя Іванівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СТРЕСОВИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ	7
1.1. Сутність поняття «емоційна саморегуляція» у психологічній науці: основні наукові підходи.....	7
1.2. Характеристика закономірностей психічного розвитку особистості підліткового віку.....	14
1.3. Психологічний аналіз вивчення проблеми психологічних чинників емоційної саморегуляції особистості підліткового віку.....	23
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ СТРЕСОВИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ.....	31
2.1. Організація і методи дослідження особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перенавантажень.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перенавантажень.....	38
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ ІІІ. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	47
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому віці.....	47
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому віці.....	51
3.3. Рекомендації щодо підвищення і підтримки рівня емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перенавантажень.....	54
Висновки до третього розділу.....	57

ВИСНОВКИ.....	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема розвитку емоційної саморегуляції підлітків є надзвичайно актуальною в умовах сучасних соціальних трансформацій, зростання інформаційного навантаження та підвищення рівня стресогенності освітнього середовища. Підлітковий вік характеризується інтенсивними психологічними та фізіологічними змінами, що робить цей період особливо вразливим до емоційних порушень, труднощів самоконтролю та дезадаптивних форм поведінки. На тлі нестабільності світової ситуації, підвищеної вимогливості до академічних результатів і впливу цифрового простору зростає потреба у формуванні в молоді навичок усвідомленого управління власними переживаннями.

Наукові дослідження засвідчують, що низький рівень емоційної саморегуляції значно підвищує ризики імпульсивної поведінки, конфліктів, тривожних і депресивних проявів, що негативно впливає на соціальну адаптацію та психологічне благополуччя підлітків. Водночас розвиток емоційної грамотності, здатності розпізнавати й приймати власні емоції, а також застосовувати конструктивні копінг-стратегії є вагомим чинником формування стійкості, відповідальної поведінки та зрілої особистісної позиції.

Незважаючи на значну кількість теоретичних праць, питання практичного розвитку навичок емоційної саморегуляції серед підлітків залишається недостатньо розробленим. Зокрема, у вітчизняній психологічній практиці існує потреба у сучасних, науково обґрунтованих і водночас доступних інструментах, які б сприяли підсиленню емоційної компетентності молоді.

У зв'язку з цим дослідження, спрямоване на вивчення особливостей емоційної саморегуляції підлітків та оцінку ефективності тренінгових програм, має важливе теоретичне та практичне значення. Його результати можуть бути використані у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників, а також у створенні профілактичних програм, орієнтованих на підтримку емоційного благополуччя та гармонійного розвитку підлітків.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перевантажень.

Об'єкт дослідження: емоційна саморегуляція у підлітковому віці.

Предмет дослідження: особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перевантажень.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретичні основи вивчення проблеми емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перевантажень.
2. Емпірично дослідити особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перевантажень.
3. Визначити психологічні чинники проблеми емоційної саморегуляції стресових перевантажень підлітків.
4. Розробити та апробувати програму тренінгу розвитку емоційної саморегуляції у підлітковому віці; сформулювати рекомендації щодо підвищення і підтримки рівня емоційної саморегуляції у підлітковому віці в умовах стресових перевантажень.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;
- емпіричні: опитування, анкетування.

У емпіричному дослідженні використовували: Шкалу труднощів регуляції емоцій (DERS); методику «Діагностика емоційної зрілості» (для підліткового, юнацького віку) академіка О.Я. Чебикіна; методику «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 25 підлітків, учнів 9-11 класів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (34 найменування, з них 3 іноземною мовою) і 8 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 86 сторінок, з них основного тексту – 61 сторінка. Робота містить 2 рисунка.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було комплексно досліджено проблему емоційної саморегуляції підлітків, теоретично обґрунтовано її психологічні механізми, емпірично вивчено особливості розвитку регулятивних навичок у представників цієї вікової групи та апробовано авторську тренінгову програму, спрямовану на формування здатності до конструктивного управління емоціями. Узагальнення результатів теоретичного, емпіричного та практичного етапів дослідження дозволяє сформулювати наступні висновки.

По-перше, теоретичний аналіз засвідчив, що емоційна саморегуляція є багаторівневим і динамічним психічним процесом, що поєднує емоційні, когнітивні та вольові механізми. Підлітковий вік визначено як сенситивний період становлення цих механізмів через інтенсивні фізіологічні, когнітивні та особистісні зміни. Саме у цей час формуються рефлексивність, самосвідомість, здатність до довільного контролю поведінки, але водночас зростає емоційна нестабільність, імпульсивність та вразливість до стресу. Психологічні чинники, такі як рівень емоційного усвідомлення, самооцінка, соціальна підтримка та копінг-стратегії, виступають ключовими детермінантами розвитку емоційної саморегуляції в підлітковому віці.

По-друге, результати емпіричного дослідження показали, що підлітки мають достатній потенціал для розвитку навичок саморегуляції, зокрема високий рівень емпатії, соціальної підтримки та прагнення до самоконтролю. Водночас виявлено істотні труднощі, пов'язані з неприйняттям власних емоцій, недостатнім доступом до ефективних стратегій регулювання та низькою концентрацією у стресових ситуаціях. Це підтверджує потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці та формуванні емоційної компетентності як важливого захисного ресурсу.

По-третє, апробація тренінгової програми «Я керую своїми емоціями» підтвердила її високу ефективність у розвитку навичок емоційної саморегуляції у підлітків. Результати післятренінгового опитування засвідчили позитивну

динаміку у сфері емоційного усвідомлення, зокрема більшість учасників відзначили покращення здатності розпізнавати та називати власні емоційні стани, розуміти причини їх виникнення та відстежувати зміни емоційної інтенсивності. Засвоєння практичних технік подолання стресу, зокрема дихальних вправ, технік усвідомленої паузи, тілесно орієнтованих і арт-терапевтичних методів, сприяло зниженню рівня емоційної напруги та підвищенню суб'єктивного відчуття контролю над власними реакціями. Окрім цього, участь у тренінгу сприяла зміцненню конструктивних копінг-стратегій, зокрема орієнтації на пошук соціальної підтримки, планування та позитивну переоцінку ситуацій. Підлітки продемонстрували зростання здатності до осмислення власних переживань, рефлексії емоційного досвіду та перенесення набутих навичок у повсякденні життєві ситуації. У цілому тренінгова програма сприяла формуванню більш адаптивних моделей емоційної та поведінкової реакції в умовах стресу, що підтверджує її доцільність як практичного інструменту психологічної підтримки підлітків.

Отже, проведене дослідження переконливо підтвердило, що розвиток емоційної саморегуляції є однією з ключових умов забезпечення психологічної стійкості, успішної соціальної адаптації та гармонійного особистісного становлення підлітка. Здатність усвідомлювати, приймати й конструктивно регулювати власні емоційні стани виступає важливим внутрішнім ресурсом, який знижує вразливість підлітків до стресових чинників, сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки та запобігає виникненню емоційних і поведінкових порушень. Отримані теоретичні та емпіричні результати обґрунтовують доцільність упровадження системних психолого-просвітницьких і тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної грамотності та навичок саморегуляції, у практику роботи закладів загальної середньої освіти, позашкільних установ і молодіжних спільнот. Запропонована в межах дослідження тренінгова програма може бути використана як ефективний інструмент профілактики емоційних розладів, підвищення рівня

психологічної резильєнтності та розвитку особистісних ресурсів підлітків у період інтенсивних вікових і соціальних трансформацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків : монографія. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова. 2003. 340 с.
2. Варій М.Й. Психологія (2-ге вид., виправ. І доп.). Центр учбової літератури. 2009. 288 с.
3. Гаврилькевич В.К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Главник. 2008. Т. X. Ч. 5. С. 108–115.
4. Гаврилькевич В.К. Проблема емоційної саморегуляції в контексті підготовки студентів до професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2007. Т. 5. Вип. 6. С. 81–89.
5. Галян І.М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія* : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2015. № 20. С. 154–161.
6. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 84–89.
7. Дроздюк В.Д. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Магістерська робота на здобуття освітнього рівня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя. Тернопіль. 2018. 124 с.
8. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2019. № 6. С. 33–37.
9. Зінченко Д.А. Проблеми адаптації дітей з вимушено переміщених сімей, які залишили зону активних бойових дій. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи*

МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 24 березня 2023 р.) Вінниця : ХНУВС. С. 196–197.

10. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Кириченко. Київ. 2001. 20 с.

11. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості. *Психологія особистості*. 2010. №1. С. 115–123.

12. Короцінська Ю.А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. С. 124–135.

13. Медведкіна А.О. Психологічна допомога дітям в умовах війни. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України: збірник тез доп. II Всеукр. Міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 р.)*. 2023. ДНДІ МВС України. С. 126–129.

14. Моросанова В.І. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССПМ) : Керівництво. Когіто-Центр. 2004. 44 с.

15. Немеш В.І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 3. С. 93–95.

16. Обелець І.М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. Вип. 3. С. 137–142.

17. Павелків Р.В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор-Видавництво. 2015. 469 с.

18. Павлова І.Г., Чебикін О.Я. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2005. №5-6. С. 181–186.

19. Періг І.М. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій: Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*. 2017. Тернопіль. С. 212–213.

20. Півень М.А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків. 2017. 20 с.
21. Прокопенко О.А. Особливості емоційної саморегуляції підлітків з порушенням інтелектуального розвитку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ. 2012. Вип. 37(61). С. 226–229.
22. Рева О.М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці автореф. дис. ... канд. психол. наук., спец. 19.00.07). Київ. 2005. 23 с.
23. Савенішева С.С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2019. №1. Т. 7. С. 1–8.
24. Садова М.А. Ідентифікація обдарованості залежно від віку: підлітки, старшокласники, студенти. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. №1(80). С. 12–17.
25. Селютин А.А. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності у підлітків. 2018.
26. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В., Булах І.С., Зелінська Т.М. Вікова та педагогічна психологія. Київ. : Каравела. 2007. 400 с.
27. Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг. 2014. 312 с.
28. Федорик В.В. Саморегуляція поведінки здобувачів вищої освіти в умовах війни як важлива складова життєвої компетентності. *Формування життєвої компетентності особистості в освітньому, психологічному, соціокультурному вимірах : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (30 листопада 2022 року)*. Бердянськ. 2022. С. 75–78.
29. Харченко А.С. Психологічні особливості саморегуляції сучасних підлітків. *Молодий вчений*. 2019. № 8(72). С. 214–217.

30. Харченко Н.В. Підлітки: від дитинства до дорослості. *Шкільний світ*. 2018. №18(794). С. 13–18.
31. Хомчук О.П. Особливості психоемоційних станів підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика». 2024. Вип. 1. С. 109–113.
32. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York : Guilford Press. 2007. P. 3–24.
33. Cohen A. Social norms, arbitrariness of frustrations, and status of the agent of frustration in the frustration-aggression hypothesis. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1955. №51(2). P. 222–226.
34. Schwartz G.E. Physiological patterning and emotion: Implications for the self-regulation of emotion. In *Self-Control and Self-Modification of Emotional Behavior* New York; London. 1982. P. 13–27.