

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра української мови, психології та педагогіки

Магістерська робота

за спеціальністю 053 Психологія

на тему: «Психологічні особливості емоційних станів у підлітків»

Виконала здобувачка вищої освіти

2 курсу, групи 1–24–276

I медичного факультету

спеціальності 053 Психологія

Герасимова Ксенія Михайлівна

Керівник: Шейко А.О., к. психол.н.,

доцент кафедри української мови,

психології та педагогіки

Рецензенти: Алієва Т.А., к.психол.н.,

доцент кафедри сексології, психотерапії

та медичної психології;

Соколова І.М, д. психол.н., професор

кафедри української мови, психології та

педагогіки

Харків – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку як періоду розвитку особистості	9
1.2. Особливості емоційних станів у підлітків	13
1.3. Поняття емоційної напруги та особливості її подолання	18
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ПІДЛІТКІВ	29
2.1. Методологічні принципи організації дослідження	29
Висновки до другого розділу	37
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ПІДЛІТКІВ	40
3.1. Аналіз отриманих результатів вивчення особливостей емоційної напруги у підлітків	40
3.2. Розробка програми подолання емоційної напруги у підлітків	66
Висновки до третього розділу	75
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема емоційних станів підлітків набуває особливої актуальності в умовах сучасного українського суспільства, яке переживає період війни, тривалої соціальної нестабільності, психологічного виснаження та інформаційного перевантаження. Постійна загроза безпеці, порушення звичного способу життя, розрив соціальних зв'язків, вимушене переміщення та нестабільність освітнього процесу формують середовище підвищеного психоемоційного навантаження для дітей і підлітків. За таких умов емоційна сфера підлітка стає особливо вразливою, а особливості перебігу його емоційних станів потребують поглибленого психологічного вивчення.

Підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку особистості, у межах якого відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів, становлення образу «Я» та емоційної зрілості. У цей час спостерігається перехід від дитячих форм емоційного реагування до більш складних способів усвідомлення й регуляції емоцій. Водночас вікові зміни, гормональні перебудови, посилення соціальних вимог і внутрішніх конфліктів зумовлюють підвищену інтенсивність, лабільність і суперечливість емоційних станів підлітків.

Емоційні стани в психологічній науці розглядаються як інтегративні психічні утворення, що поєднують афективні, когнітивні та поведінкові компоненти та відображають загальний рівень психічної активності особистості. У підлітковому віці вони характеризуються підвищеною реактивністю, нестійкістю, залежністю від міжособистісних взаємин і соціального контексту. Тривалі негативні емоційні стани можуть впливати на когнітивне функціонування, самооцінку, навчальну мотивацію, соціальні контакти та поведінкові прояви підлітків.

Дослідженню емоційних станів і механізмів їх регуляції присвячено праці багатьох учених. Психофізіологічні аспекти емоцій і стресових реакцій вивчали Г. Сельє, В. Небиліцин, Є. Ільїн, О. Лурія. У когнітивно-біхевіоральному напрямі вагомий внесок зробили Р. Лазарус і С. Фолкман, А. Бек, Дж. Гросс. У гуманістичній психології емоційний розвиток особистості розглядали К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл. Проблему емоційного інтелекту досліджували П. Саловей, Дж. Майер, Д. Гоулман; в Україні – Л. Таранова, Н. Холл, О. Саннікова. У межах вікової психології та педагогіки до вивчення емоційної сфери підлітків зверталися Д. Ельконін, Л. Божович, Г. Костюк, Т. Титаренко, О. Карпенко, Н. Пов'якель, І. Булах, В. Панок, О. Романовська.

Вивчення психологічних особливостей емоційних станів підлітків передбачає аналіз їх когнітивних інтерпретацій переживань, емоційної регуляції, рівня тривожності, напруженості, настроєвого фону, емоційної стійкості та копінг-поведінки. Саме у підлітковому віці формується індивідуальний стиль емоційного реагування, що в подальшому впливає на психічне благополуччя, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію особистості.

Сучасні виклики, пов'язані з воєнними подіями та соціальною нестабільністю, підсилюють потребу в науковому осмисленні специфіки емоційних станів підлітків і чинників, що визначають їхню динаміку. Дослідження має міждисциплінарний характер і узгоджується з міжнародними підходами у сфері охорони психічного здоров'я дітей та молоді. Його результати можуть сприяти вдосконаленню системи психологічного супроводу підлітків у закладах освіти та розробленню програм психопрофілактики й розвитку емоційної компетентності.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості емоційної напруги та механізми її подолання у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційної напруги у підлітків і механізми її подолання, а також розробити психоедукаційну програму розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення підліткового віку як періоду розвитку особистості.
2. Розкрити психологічні особливості емоційних станів у підлітків.
3. Охарактеризувати поняття емоційної напруги та психологічні механізми її подолання.
4. Визначити методологічні принципи організації емпіричного дослідження емоційної напруги у підлітків.
5. Емпірично дослідити рівень емоційної напруги, стресостійкості, когнітивної гнучкості, емоційного інтелекту, копінг-стратегій та саморегуляції у підлітків.
6. Проаналізувати взаємозв'язки між показниками емоційної напруги та психологічними ресурсами її подолання.
7. Розробити програму психоедукаційної підтримки, спрямовану на формування навичок подолання емоційної напруги у підлітків.
8. Узагальнити результати дослідження та визначити практичні рекомендації щодо профілактики емоційної напруги в підлітковому віці.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у комплексному психологічному аналізі емоційної напруги у підлітковому віці як інтегративного феномену, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти регуляції. У роботі: уточнено зміст поняття емоційної напруги підлітків у контексті вікової психології через поєднання психофізіологічних, особистісних і соціально-психологічних чинників; теоретично обґрунтовано роль емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, стресостійкості та саморегуляції як взаємопов'язаних психологічних ресурсів подолання емоційної напруги у підлітків; емпірично встановлено систему взаємозв'язків

між рівнем емоційної напруги та індивідуальними способами її подолання, що дозволило розглядати подолання напруги як цілісну регуляторну систему; набуло подальшого розвитку уявлення про специфіку функціонування копінг-стратегій у підлітковому віці, зокрема про співвідношення проблемно-орієнтованих і емоційно-орієнтованих форм реагування; вперше у межах даного дослідження розроблено структуровану психоедукаційну програму, спрямовану на формування навичок подолання емоційної напруги у підлітків на основі інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових методів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання їх у системі психологічного супроводу підлітків в освітньому середовищі. Результати дослідження можуть бути застосовані: у діяльності практичних психологів закладів загальної середньої освіти для діагностики рівня емоційної напруги та визначення психологічних ресурсів підлітків; під час розробки й реалізації корекційно-розвивальних та профілактичних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивних копінг-стратегій; у психоедукаційній роботі з підлітками з метою формування навичок усвідомлення емоцій, когнітивної переоцінки стресових ситуацій і зниження рівня внутрішньої напруги; у підготовці майбутніх психологів і педагогів у межах навчальних курсів з вікової, педагогічної та практичної психології; як методична основа для створення програм профілактики емоційного виснаження, шкільної тривожності та соціальної дезадаптації підлітків. Розроблена програма подолання емоційної напруги може бути впроваджена у шкільну практику як складова системи психологічної підтримки учнів підліткового віку.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано **комплекс взаємопов'язаних методів:**

1. Теоретичні методи дослідження: здійснено узагальнення, аналіз та систематизацію наукових праць, присвячених проблемам емоційної регуляції, стресостійкості й копінг-поведінки; застосовано порівняльно-аналітичний підхід для виявлення загальних і специфічних закономірностей

функціонування емоційної саморегуляції у підлітковому віці; використано метод моделювання з метою розроблення структурно-функціональної моделі психологічних механізмів регуляції емоційних станів підлітків.

2. Емпіричні методи дослідження: для визначення рівня стресостійкості та психологічної резильєнтності застосовано шкалу Коннора–Девідсона; з метою виявлення провідних стратегій подолання емоційних труднощів використано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман (адаптація Т. Л. Крюкової); для оцінювання особливостей емоційної саморегуляції залучено методику В. І. Моросанової, що дозволяє аналізувати когнітивні та поведінкові аспекти регуляції; рівень емоційної компетентності, емпатійності та здатності до емоційного самоконтролю визначався за допомогою тесту емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. М. Таранової).

3. Методи обробки результатів дослідження: застосовано методи кількісного та якісного аналізу даних, зокрема статистичну обробку результатів (обчислення середніх показників, медіани, дисперсії, стандартного відхилення); проведено рівневий аналіз для узагальнення показників за визначеними критеріями; використано інтерпретаційно-порівняльний підхід для встановлення взаємозв'язків між когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами регуляції емоційних станів підлітків.

Вибірка: 30 підлітків віком 15-16 років.

Апробація результатів дослідження:

1. Стаття «Психологічний аналіз клінічно значущих ознак депресії підлітків в умовах тривалого воєнного стану» (<https://doi.org/10.36074/grail-of-science.14.11.2025.127>);
2. Стаття «Соціальна тривожність як чинник візуального уникнення у підлітків під час дистанційного навчання» (<https://doi.org/10.36074/grail-of-science.12.12.2025.134>)

Структура. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичного, методологічного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку як періоду розвитку особистості

Підлітковий вік у психології розглядається як складний, динамічний і суперечливий період онтогенезу, що характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Він виступає перехідним етапом між дитинством і дорослістю та має вирішальне значення для становлення особистості, формування самосвідомості, ціннісно-сміслової сфери та системи соціальних взаємин. У працях вікових психологів підлітковий вік визначається як сенситивний період розвитку особистісної автономії, самовизначення та інтеграції індивідуального досвіду.

З позицій культурно-історичної теорії розвитку, започаткованої Л. С. Виготським, підлітковий вік пов'язаний із якісними змінами у структурі психіки, що виникають унаслідок перебудови соціальної ситуації розвитку. Підліток переходить від залежної позиції дитини до відносної самостійності, що супроводжується загостренням внутрішніх суперечностей, зростанням потреби в самоствердженні та переглядом системи відносин із дорослими. Д. Б. Ельконін підкреслював, що провідною діяльністю у підлітковому віці стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, яке виступає основою формування самосвідомості та рефлексії [7].

Зміни у психічному розвитку підлітків тісно корелюють із біологічними процесами статевого дозрівання, що охоплюють глибоку перебудову нейроендокринної регуляції та функціонування центральної нервової системи. Гормональні зміни, пов'язані з активацією гіпоталамо-гіпофізарно-гонадної системи, впливають на рівень загальної збудливості, емоційну реактивність та чутливість до стресових подразників. Підвищена

лабільність нервових процесів, нерівномірність дозрівання коркових і підкоркових структур мозку зумовлюють дисбаланс між інтенсивністю емоційних імпульсів і можливостями їх гальмування. Є. П. Ільїн наголошував, що для підліткового віку характерне зростання сили й виразності емоційних переживань, швидка зміна настроєвого фону, схильність до афективних реакцій, що пояснюється як нейрофізіологічними чинниками, так і різким підвищенням соціально-психологічних вимог до особистості. Таким чином, біологічне дозрівання створює психофізіологічне підґрунтя для емоційної нестійкості, яка в умовах соціального навантаження може трансформуватися у стан хронічної напруги.

Одним із провідних психологічних новоутворень підліткового віку є розвиток самосвідомості та формування цілісного образу «Я». Л. І. Божович підкреслювала, що саме в цей період актуалізується потреба у пізнанні власної індивідуальності, осмисленні внутрішнього світу, визначенні життєвих цілей і цінностей. Самооцінка набуває більш узагальненого й рефлексивного характеру, однак водночас залишається нестійкою та значною мірою залежною від соціального зворотного зв'язку. Оцінки з боку батьків, учителів і особливо однолітків стають визначальними для переживання власної цінності, що підсилює емоційну чутливість до успіху або невдачі. Г. С. Костюк і Т. М. Титаренко розглядали підлітковий період як етап становлення особистісної ідентичності, коли індивід активно вибудовує уявлення про себе, своє місце у світі, систему соціальних ролей. Цей процес супроводжується внутрішніми сумнівами, пошуком смислів і ціннісних орієнтирів, що закономірно підсилює емоційну напруженість і вразливість [6].

Суттєві трансформації відбуваються і в когнітивній сфері. Згідно з теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, у підлітковому віці формується стадія формально-операційного мислення, яка забезпечує здатність до абстрактного мислення, гіпотетико-дедуктивних міркувань, побудови альтернативних сценаріїв та рефлексивного аналізу власних станів.

Розширення когнітивних можливостей сприяє глибшому самоаналізу, усвідомленню складності внутрішнього світу, але водночас створює передумови для підвищеної самокритичності, сумнівів у власній спроможності та переживання невідповідності ідеалізованим уявленням про себе. Посилення рефлексії нерідко супроводжується «зацікненням» на власних недоліках, що підсилює тривожність і емоційну нестабільність.

Емоційна сфера підлітків вирізняється підвищеною чутливістю до соціальних впливів і загостреною потребою у визнанні, прийнятті та позитивному оцінюванні з боку значущого оточення. У цей період суттєво зростає роль міжособистісних взаємин: спілкування з однолітками поступово набуває статусу провідної сфери життєдіяльності, а події, пов'язані з дружбаю, прихильністю, закоханістю, груповою належністю чи, навпаки, відторгненням і конфліктами, переживаються особливо гостро. Соціальна ситуація розвитку підлітка зумовлює постійне співвіднесення себе з іншими, що підсилює емоційну напруженість і залежність настрою від характеру взаємодії в групі [22].

Як зазначають О. В. Карпенко та Н. В. Пов'якель, для підліткового віку типовими є емоційна лабільність, амбівалентність переживань, схильність до інтенсивних афективних реакцій і труднощі довільної регуляції емоцій. Підліток може одночасно відчувати протилежні почуття – прагнення до близькості й потребу в автономії, впевненість у собі та глибокі сумніви, відкритість і замкнутість. Такі внутрішні суперечності підсилюють емоційну напругу, сприяють нестійкості настрою та ускладнюють формування цілісної емоційної позиції.

Біологічні чинники, зокрема гормональні зміни пубертатного періоду, у поєднанні з активним когнітивним і соціальним розвитком зумовлюють підвищену реактивність нервової системи. Це проявляється у швидкій зміні емоційних станів, схильності до афективних спалахів, перебільшеній реакції на незначні, з точки зору дорослих, події. Будь-яка соціальна оцінка – зауваження вчителя, жарт однолітків, невдача в діяльності – може набувати

для підлітка надмірної особистісної значущості й викликати сильні переживання сорому, образи, тривоги або гніву [24].

Водночас у підлітковому віці відбувається поступовий перехід від безпосередніх, імпульсивних емоційних реакцій до більш усвідомлених форм регуляції. Розвиток рефлексії, здатності аналізувати власні переживання, вербалізувати емоції, шукати причини внутрішніх станів створює передумови для становлення довольного емоційного контролю. Проте ці механізми ще не відзначаються стабільністю: у стресових або конфліктних ситуаціях підлітки часто повертаються до імпульсивних способів реагування. Саме тому характерними залишаються емоційні зриви, різкі коливання настрою, труднощі стримування афекту, що особливо виразно проявляється у ситуаціях міжособистісної напруги.

Отже, емоційна сфера підлітків формується в умовах інтенсивної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Підвищена чутливість до соціального контексту, амбівалентність переживань і недостатня стабільність регуляторних механізмів зумовлюють специфічну емоційну вразливість цього віку. Саме це визначає необхідність цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення емоційної компетентності та формування конструктивних способів подолання емоційної напруги у підлітків [31].

Соціальний розвиток у підлітковому віці супроводжується суттєвою перебудовою системи значущих взаємин. Авторитет батьків поступово поступається провідній ролі групи однолітків, яка стає основним джерелом соціального порівняння, підтримки та самоутвердження. В. Г. Панок і І. С. Булах підкреслюють, що соціальна ситуація розвитку в цей період визначається прагненням до автономії, самостійності у прийнятті рішень, формуванням власних морально-ціннісних орієнтацій. Водночас реальні можливості підлітка часто обмежені віковими та соціальними рамками, що породжує суперечність між зростаючими потребами в незалежності та необхідністю дотримання зовнішніх вимог. Ця невідповідність виступає

джерелом внутрішньої напруги, конфліктності та емоційної нестабільності [29].

Отже, біологічні, когнітивні та соціальні зміни підліткового віку утворюють єдину систему чинників, що визначають специфіку емоційної сфери в цей період. Нерівномірність дозрівання регуляторних механізмів, інтенсивність процесів самовизначення та підвищена значущість соціальної оцінки зумовлюють підвищену емоційну вразливість підлітків, що потребує врахування у психологічному супроводі та профілактичній роботі.

Таким чином, підлітковий вік є періодом інтенсивного формування особистості, що супроводжується глибокими змінами у когнітивній, емоційній і соціальній сферах. Йому притаманні підвищена емоційна реактивність, нестійкість емоційних станів, зростання ролі рефлексії, формування самосвідомості та ідентичності. Зазначені особливості зумовлюють як потенціал для особистісного розвитку, так і підвищену вразливість до стресових впливів, що робить дослідження емоційних станів підлітків науково та практично значущим.

1.2. Особливості емоційних станів у підлітків

Емоційні стани підлітків становлять одну з ключових характеристик психічного розвитку в цьому віковому періоді, оскільки саме емоційна сфера найбільш чутливо реагує на біологічні, соціальні та особистісні зміни, що відбуваються у процесі дорослішання. Підлітковий вік відзначається інтенсивною перебудовою емоційного життя, у межах якої змінюються не лише сила й динаміка переживань, але й способи їх усвідомлення та регуляції.

У психології емоційні стани розглядаються як відносно тривалі психічні утворення, що відображають загальний емоційний фон особистості, її ставлення до подій і самої себе, а також рівень психічної активності. На відміну від короточасних емоційних реакцій, емоційні стани мають більш

пролонгований характер і визначають загальний тонус поведінки. У підлітковому віці вони набувають особливої інтенсивності, що пов'язано з підвищеною емоційною збудливістю, лабільністю нервових процесів та значущістю соціальних впливів.

Однією з провідних особливостей емоційних станів підлітків є їхня нестійкість. Є. П. Ільїн підкреслював, що у цьому віці спостерігається швидка зміна настрою, поєднання протилежних переживань, афективна напруженість. Підліток може переживати сильні коливання від піднесення до пригніченості, від упевненості до сумнівів у власних можливостях. Така емоційна лабільність зумовлена як гормональними змінами, так і внутрішніми особистісними конфліктами, пов'язаними з формуванням ідентичності.

Іншою характерною рисою є підвищена чутливість до міжособистісних взаємин. Л. І. Божович і Д. Б. Ельконін наголошували, що емоційні стани підлітка значною мірою залежать від прийняття чи відторгнення з боку однолітків, статусу в групі, оцінки значущих інших. Навіть незначні соціальні події можуть викликати інтенсивні переживання, що відображається у підвищеній тривожності, сором'язливості або, навпаки, у демонстративних емоційних реакціях [9].

Для підліткового віку типовою є суперечливість (амбівалентність) емоційних станів, що зумовлена одночасним співіснуванням протилежних потреб, мотивів і самоставлень. Т. М. Титаренко підкреслювала, що внутрішній світ підлітка часто характеризується напруженим поєднанням взаємовиключних переживань: прагнення до самостійності й автономії нерідко поєднується з потребою в емоційній опорі та прийнятті; демонстрація впевненості – із прихованою невпевненістю та сумнівами; бажання відкритості й близькості – із тенденцією до замкнутості та уникнення. Така амбівалентність є психологічно закономірною, оскільки відображає процес становлення ідентичності та перебудову системи відносин із дорослими й однолітками. Проте на рівні емоційної динаміки вона часто

призводить до нестабільності настроєвого фону, підвищення внутрішнього напруження, афективних коливань, а також до труднощів у прогнозуванні власних реакцій. У підлітка може спостерігатися «емоційне розгойдування», коли інтенсивні переживання виникають швидко і так само швидко змінюються, що пов'язано як із віковими нейрофізіологічними змінами, так і з високою значущістю соціальної оцінки та міжособистісних подій [29].

Тривожність посідає особливе місце у структурі емоційних станів підлітків, оскільки вона виступає не лише ситуативною реакцією на труднощі, а й своєрідним фоном, на якому розгортаються процеси самовизначення та самооцінювання. У період активного формування самооцінки, образу «Я» і життєвих орієнтирів підлітки часто переживають невизначеність щодо власних можливостей, зовнішності, соціального статусу, а також страх невідповідності очікуванням значущих інших. Тривожність у цьому віці може набувати різних форм: шкільної (страх помилки та негативної оцінки), комунікативної (напруження у взаємодії з однолітками), екзистенційної (переживання невизначеності майбутнього), а також тривожності, пов'язаної з тілесними змінами. За даними О. В. Карпенко та Н. В. Пов'якель, підліткова тривожність тісно корелює з труднощами самоприйняття, нестабільністю самооцінки, підвищеною чутливістю до критики та тенденцією до надмірного самоконтролю. В умовах значущих соціальних ситуацій тривожність може посилювати когнітивні викривлення (перебільшення ризику, очікування невдачі), що підтримує стан напруження і знижує суб'єктивну впевненість у здатності впоратися з вимогами середовища [14].

Водночас саме у підлітковому віці спостерігається ускладнення емоційних переживань і зростання їх когнітивної опосередкованості. Розвиток рефлексії, на який вказував Ж. Піаже, сприяє більш тонкому усвідомленню власних почуттів, їх причин і наслідків, формуванню здатності аналізувати внутрішній досвід. Підліток поступово переходить від переважно безпосередніх, ситуаційно обумовлених реакцій до більш «смыслових»

переживань, пов'язаних із самооцінкою, уявленнями про себе, моральними критеріями та майбутніми цілями. Однак формування регуляторних механізмів є нерівномірним: когнітивні можливості усвідомлення емоцій часто випереджають навички їх керування. Це створює типову для підлітків ситуацію, коли інтенсивні переживання добре усвідомлюються, але недостатньо ефективно регулюються, що проявляється у зривних реакціях, імпульсивності або, навпаки, у пригніченні та внутрішньому накопиченні напруги. Дж. Гросс у моделі емоційної регуляції підкреслював, що у підлітковому віці поступово формується перехід від реактивних стратегій (придушення, уникнення, «емоційна маска») до більш адаптивних форм, зокрема когнітивної переоцінки, однак цей процес є варіативним і залежить від індивідуальних ресурсів, навчального й сімейного контексту, а також досвіду соціальної підтримки [7].

Емоційні стани підлітків тісно інтегровані з процесами формування образу «Я», становленням самосвідомості та конструюванням особистісної ідентичності. У цей період відбувається інтенсивне осмислення власної унікальності, місця серед інших людей, відповідності внутрішнім і зовнішнім очікуванням. Особливої ваги набувають так звані самоспрямовані емоції – сором, провина, гордість, образа, самоповага, – які виникають на основі самооцінки та рефлексивного зіставлення себе з моральними нормами, соціальними стандартами й уявленнями про «належне». Ці переживання виконують регуляторну функцію, однак за умов їхньої надмірної інтенсивності можуть ставати джерелом стійкої емоційної напруги.

Негативні емоційні стани, зокрема переживання самотності, неприйняття, соціального відторгнення, приниження, сорому чи провини, мають значний дестабілізуючий потенціал. Вони здатні підривати цілісність самосприйняття, знижувати рівень самооцінки, формувати почуття некомпетентності й безпорадності. У структурі внутрішнього досвіду це проявляється як зростання тривожності, емоційної вразливості, схильності до самокритики та румінацій. У поведінковій площині подібні переживання

можуть набувати різних форм – від самоізоляції, уникання соціальних контактів, пасивності до компенсаторних реакцій у вигляді демонстративності, опозиційності, підвищеної конфліктності або афективних спалахів. Також можливе зниження навчальної мотивації, труднощі довільного контролю поведінки, імпульсивність, що відображає напруження між внутрішніми переживаннями та зовнішніми вимогами [18].

Водночас позитивні емоційні стани відіграють роль важливого психологічного ресурсу. Переживання підтримки, прийняття, довіри, досвіду успіху та визнання у значущих стосунках формують відчуття безпеки, особистісної цінності та компетентності. Вони сприяють зміцненню позитивного самоствалення, розвитку впевненості у власних можливостях, підвищенню емоційної стійкості та здатності до конструктивної саморегуляції. Наявність досвіду емоційно безпечних взаємин з дорослими й однолітками створює умови для формування адаптивних копінг-стратегій, гнучкості реагування та зниження рівня хронічної емоційної напруги.

У цьому контексті якість соціального середовища виступає одним із визначальних чинників емоційного розвитку підлітка. Характер сімейних взаємин, стиль спілкування з дорослими, рівень емоційної підтримки, а також ступінь прийняття у групі однолітків безпосередньо впливають на структуру емоційних переживань. Сприятливе соціальне оточення сприяє формуванню відчуття належності, соціальної значущості та психологічної захищеності, тоді як дефіцит підтримки або досвід хронічного неприйняття можуть посилювати емоційну напругу й ризики дезадаптації [15].

Отже, емоційні стани підлітків відзначаються підвищеною інтенсивністю, лабільністю, чутливістю до міжособистісних впливів і відносною незрілістю механізмів регуляції. Вони відображають складні процеси становлення самосвідомості, формування ідентичності та перебудови системи соціальних зв'язків. Саме ця сукупність чинників зумовлює підлітковий вік як період підвищеної емоційної вразливості та водночас значного потенціалу розвитку, що обґрунтовує необхідність

поглибленого психологічного дослідження емоційної сфери й механізмів подолання емоційної напруги у підлітків.

1.3. Поняття емоційної напруги та особливості її подолання

Емоційна напруга розглядається у сучасному психологічному дискурсі як складний інтегративний феномен, що відображає системну взаємодію афективних, когнітивних і психофізіологічних процесів, які актуалізуються у відповідь на дію внутрішніх або зовнішніх стресогенних чинників. У загальнотеоретичному вимірі емоційна напруга може бути інтерпретована як стан підвищеної функціональної активізації психіки, спрямованої на мобілізацію адаптаційних ресурсів особистості з метою реагування на умови небезпеки, труднощів або невизначеності. Вона виконує регуляторно-адаптаційну функцію, забезпечуючи підготовку організму й психіки до активної взаємодії з середовищем, проте за умов надмірної інтенсивності або пролонгованого впливу стресорів може трансформуватися у чинник дезадаптації, психічного виснаження та розвитку емоційних порушень [5].

Фундаментальні засади наукового осмислення напруги були закладені у працях Г. Сельє, який у межах теорії стресу описав її як універсальну неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що висувається до нього середовищем. Учений розглядав напругу як природний адаптаційний механізм, пов'язаний із підтриманням гомеостатичної рівноваги та мобілізацією функціональних резервів організму. Відповідно до цієї концепції, стрес має амбівалентний характер і може проявлятися у формі евстресу – помірної мобілізуючої активізації, що сприяє розвитку й підвищенню ефективності діяльності, та дистресу – деструктивного стану, пов'язаного з виснаженням ресурсів, порушенням психічної рівноваги та соматичними дисфункціями. Таким чином, підхід Г. Сельє заклав підґрунтя для розуміння емоційної напруги як регуляторного процесу з потенційно

конструктивними і деструктивними наслідками, залежними від інтенсивності та тривалості впливу стресора [14].

Подальший розвиток проблематики пов'язаний із акцентом на суб'єктивному вимірі емоційної напруги як переживанні внутрішнього конфлікту між вимогами середовища та індивідуальними ресурсами особистості. У межах польової теорії К. Левіна напруга інтерпретується як динамічний стан психологічного поля, що виникає внаслідок взаємодії сил «прагнення» та «уникнення». Будь-яка значуща мета формує у структурі психологічного простору особистості певний енергетичний потенціал, який спонукає до дії; виникнення перешкод на шляху її досягнення актуалізує внутрішній конфлікт, що підвищує рівень напруження. У разі неможливості реалізації мети або її когнітивної переоцінки напруга акумулюється, зумовлюючи дезорганізацію діяльності, фрустраційні переживання чи агресивні реакції. У цьому контексті емоційна напруга постає як регуляторна динамічна сила, що визначає спрямованість, інтенсивність і стійкість поведінки [7].

Ідеї К. Левіна були розвинені у працях Е. Толмена, К. Галла, Л. С. Виготського, П. К. Анохіна, які розглядали емоційну напругу як інтегративний психофізіологічний стан, що поєднує когнітивні, афективні та мотиваційні компоненти й забезпечує підтримання цілісності психічної діяльності в умовах дії стресових чинників.

Згідно з концепцією Л. Берковіца, емоційна напруга виступає модулюючим станом, що визначає специфіку сприймання, оцінювання й інтерпретації ситуації. Вона впливає на когнітивну селекцію інформації, фокусуючи увагу на потенційно загрозливих стимулах, і водночас знижує когнітивну гнучкість, обмежуючи можливості диференційованого аналізу. За умов підвищеної напруги домінує мотивація швидкого усунення небезпеки, що супроводжується імпульсивністю рішень та звуженням поля свідомості. Таким чином, емоційна напруга розглядається як ключова ланка у системі

взаємодії емоційних, когнітивних і мотиваційних процесів, яка опосередковує формування очікувань і вибір поведінкових стратегій [9].

Ці положення узгоджуються з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, відповідно до якої емоційна напруга є наслідком когнітивної оцінки ситуації. Якщо подія інтерпретується як така, що перевищує наявні ресурси суб'єкта, формується стан стресу й напруження; у випадку сприймання ситуації як виклику напруга набуває мобілізуючого характеру. Отже, визначальним чинником є не об'єктивні параметри події, а її суб'єктивне значення для особистості [25].

У межах сучасної когнітивної психофізіології цей підхід доповнюється нейронауковими даними щодо участі префронтальної кори, мигдалеподібного тіла та гіпокампа у процесах емоційної оцінки. За умов стресу посилюється активація лімбічних структур при відносному зниженні регуляторної ролі кори, що зумовлює афективне звуження свідомості, імпульсивність і суб'єктивне переживання внутрішнього тиску.

З позицій психофізіологічної традиції, започаткованої працями І. П. Павлова, О. Р. Лурії, П. К. Анохіна, емоційна напруга трактується як наслідок дисбалансу між процесами збудження та гальмування в корі головного мозку. Вона виникає у відповідь на надмірну інтенсивність стимулів або внутрішній конфлікт між протилежними тенденціями поведінки й супроводжується комплексом вегетативних реакцій мобілізації: тахікардією, підвищенням артеріального тиску, м'язовою напругою, змінами дихання та активацією гормональних механізмів стресу, зокрема секрецією кортизолу й адреналіну [20].

Зазначені реакції мають виражене адаптаційне значення, оскільки забезпечують підготовку організму до швидкого реагування на потенційну загрозу за типом реакції «боротьби або втечі». Водночас їх надмірна інтенсивність або пролонгований характер зумовлюють виснаження нервової системи, порушення сну, зростання емоційної лабільності та підвищення ризику розвитку психосоматичних розладів. Як показано у дослідженнях

Р. Сапольскі та Б. Мак'юена, хронічна емоційна напруга спричиняє стійкі нейрофізіологічні зміни у системах регуляції стресу, що проявляється у зниженні ефективності гальмівних процесів, підвищеній тривожності, формуванні депресивної симптоматики та когнітивному виснаженні [3].

Структура емоційної напруги має багаторівневий характер і включає афективний, когнітивний і поведінковий компоненти, які перебувають у тісній взаємодії. Афективний компонент представлений переживаннями тривоги, страху, гніву, дратівливості або внутрішньої скутості; когнітивний – звуженням мислення, зниженням концентрації уваги, домінуванням песимістичних очікувань; поведінковий – імпульсивністю, метушливістю дій, тенденцією до уникання або, навпаки, до гіперактивності. Така трирівнева модель дозволяє інтерпретувати емоційну напругу не лише як стан, але і як динамічний процес, що модифікується залежно від особистісних ресурсів та соціального контексту [10].

У процесно-орієнтованій теорії емоційної регуляції Дж. Гросс розглядає емоційну напругу як наслідок неефективних або надмірних стратегій контролю емоцій, зокрема їх пригнічення чи витіснення. Емоції, відповідно до його підходу, виконують природну адаптаційну функцію, однак їх систематичне подавлення призводить до дисоціації між внутрішнім переживанням і зовнішнім вираженням, що спричиняє акумуляцію неусвідомленого афекту і зростання напруження.

Дж. Гросс виокремлює два рівні емоційної регуляції: ранній, пов'язаний із впливом на процес формування емоції до її повного розгортання (модифікація ситуації, перерозподіл уваги, когнітивна переоцінка), та пізній, що передбачає зміну вже сформованої емоційної реакції на рівні її зовнішнього вираження (пригнічення, уникання). Саме стратегія пригнічення, за його даними, асоціюється з формуванням хронічної емоційної напруги, оскільки потребує постійних когнітивних зусиль і значних енергетичних витрат, знижує автентичність комунікації, посилює тривожність та сприяє виникненню соматичних симптомів [31].

Водночас усвідомлення, прийняття та вербалізація емоцій розглядаються як ефективні механізми профілактики хронічної напруги. Здатність до символізації емоційного досвіду («affect labeling») активізує кортикальні механізми саморегуляції та знижує інтенсивність стресових реакцій, що визначає значущість розвитку емоційної компетентності у психопрофілактичній роботі з підлітками.

У вітчизняній психології феномен емоційної напруги отримав подальше теоретичне обґрунтування у працях В. К. Вілюнаса, К. К. Платонова, О. М. Леонтьєва, Л. Е. Орбан-Лембрик. У цих дослідженнях напруга інтерпретується як інтегральний стан особистості, що виникає внаслідок порушення балансу між вимогами ситуації та внутрішніми можливостями суб'єкта. Вона розглядається не лише як реакція на фрустрацію, а і як індикатор особистісного розвитку, що відображає внутрішні суперечності між актуальним станом і життєвими смислами.

У підлітковому віці емоційна напруга може виконувати роль адаптаційного каталізатора, активізуючи процеси самопізнання, рефлексії та формування копінг-стратегій. Помірний рівень напруги має розвивальний потенціал, стимулюючи становлення механізмів саморегуляції та когнітивної гнучкості, тоді як її хронічний характер або дефіцит емоційної підтримки зумовлює ризик дезадаптивних проявів – тривожності, апатії, агресивності [9].

Феноменологічно емоційна напруга проявляється у широкому спектрі психологічних і поведінкових симптомів: підвищеній збудливості, дратівливості, лабільності настрою, відчутті внутрішньої скутості, труднощах концентрації уваги, зниженні мотивації, порушеннях сну та соматичних реакціях. У підлітків ці прояви нерідко маскуються під демонстративність, протестні форми поведінки або соціальну ізоляцію.

З позицій інтегративного підходу емоційна напруга постає як системна реакція, що поєднує когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Когнітивний рівень визначає характер інтерпретації подій; поведінковий –

способи реагування; фізіологічний – мобілізацію соматичних ресурсів через активацію гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи. Дисбаланс у будь-якій із цих ланок відображається на функціонуванні всієї системи, формуючи замкнене коло посилення напруження [8].

Таким чином, емоційна напруга є багатовимірним психофізіологічним феноменом, що виконує регуляторну та мотиваційну функції, відображає рівень адаптації особистості та може слугувати як ресурсом розвитку, так і чинником дезорганізації психічної діяльності.

Проблематика подолання емоційної напруги посідає одне з провідних місць у психології особистості, клінічній та віковій психології, оскільки ефективність регуляторних механізмів безпосередньо детермінує рівень адаптації суб'єкта, його психічне благополуччя та якість соціального функціонування. У науковому дискурсі сформувалося кілька концептуальних підходів до пояснення природи емоційної напруги та способів її редукції, серед яких найбільш впливовими є когнітивно-біхевіоральний, психодинамічний, гуманістичний та стрес-копінг підходи. Кожен із них відображає специфічні закономірності взаємодії емоційних переживань, когнітивних процесів, поведінкових стратегій і внутрішніх ресурсів особистості [3].

Когнітивно-біхевіоральний підхід виходить із положення, що інтенсивність і стійкість емоційної напруги визначаються не стільки об'єктивними параметрами ситуації, скільки її суб'єктивною інтерпретацією. У когнітивній терапії А. Бека показано, що автоматичні думки, ірраціональні переконання та когнітивні спотворення формують дисфункційні схеми оцінювання подій, які підтримують тривогу, напруження та дезадаптивні моделі реагування. Відповідно, подолання емоційної напруги у цьому підході пов'язується насамперед із когнітивною реструктуризацією – виявленням і корекцією дисфункційних установок, формуванням альтернативних тлумачень подій та розвитком навичок реалістичної оцінки власних ресурсів і можливостей.

Подальшого розвитку ця логіка набула у раціонально-емотивній терапії А. Елліса, в якій емоційний стан пояснюється через взаємозв'язок події, переконань і наслідків (модель «А–В–С»). Подія не є прямою причиною емоційної реакції; вирішальним чинником виступає система переконань, що опосередковує переживання і визначає емоційний результат. Отже, трансформація переконань розглядається як ключовий механізм зниження напруги. У межах когнітивно-біхевіоральної традиції до регуляторних ресурсів також відносять когнітивну переоцінку, навички самоспостереження, тренування емоційної регуляції, релаксаційні методи та розвиток усвідомленості (mindfulness).

Вагоме місце займають і поведінкові компоненти подолання, спрямовані на зміну патернів активності, які підтримують напруження: планування, поступове опанування складних ситуацій, відновлення діяльності після фрустрації, формування навичок проблемного вирішення [22]. У біхевіоральній традиції, пов'язаній із працями Б. Скіннера, поведінкова зміна розглядається як один із найефективніших каналів впливу на емоційну сферу через навчання новим способам реагування й підкріплення адаптивних дій. Для старшого підліткового віку цей підхід має особливе значення, оскільки сприяє формуванню усвідомлення зв'язку між думками, емоціями та поведінкою і підтримує розвиток відповідальності за власний психоемоційний стан.

Психодинамічний підхід, започаткований З. Фройдом, інтерпретує емоційну напругу як наслідок внутрішньопсихічного конфлікту між потягами, імпульсами та соціально зумовленими заборонами й нормами. Подолання напруги у цьому контексті пов'язується з внутрішньою переробкою конфлікту та функціонуванням механізмів психологічного захисту, що мають переважно несвідомий характер. У працях А. Фройд і К. Хорні систематизовано такі механізми, як витіснення, раціоналізація, проекція, сублімація, що тимчасово знижують рівень внутрішньої напруги шляхом трансформації або маскуванню неприйнятних переживань.

Сучасні психодинамічні концепції, представлені Г. Когутом і О. Кернбергом, акцентують, що стійка редукція емоційної напруги можлива за умови інтеграції несвідомих аспектів досвіду у структуру Я та формування більш зрілих форм регуляції. У підлітковому віці це набуває особливої ваги, оскільки період дорослішання пов'язаний із формуванням стабільного образу Я, посиленням рефлексії та необхідністю вироблення соціально прийнятних способів вираження емоції [4].

Гуманістичний підхід ґрунтується на уявленні про внутрішню тенденцію особистості до самоактуалізації, цілісності та психологічної гармонізації. У концепції К. Роджерса емоційна напруга виникає в умовах невідповідності між реальним досвідом людини та її самоконцепцією, що породжує внутрішній конфлікт і знижує психологічну узгодженість. Подолання напруги пов'язується зі створенням умов для самоприйняття, автентичності, відкритості досвіду та переживання безумовного позитивного ставлення. У підході А. Маслоу механізми зниження напруги розглядаються крізь призму задоволення базових потреб – безпеки, приналежності, любові, визнання – оскільки фрустрація цих потреб формує напруження й внутрішню дезорганізацію. У підлітковому віці гуманістичні механізми є принципово значущими, бо підтримують розвиток самоповаги, внутрішньої автономії та конструктивного самовираження в умовах кризи ідентичності.

Стрес-копінг підхід, сформований Р. Лазарусом і С. Фолкман, трактує подолання емоційної напруги як процес когнітивної оцінки та поведінкових зусиль, спрямованих на управління вимогами, що суб'єктивно оцінюються як такі, що перевищують ресурси суб'єкта. У межах цього підходу розрізняють проблемно-орієнтовані стратегії (планування, пошук інформації, активне вирішення) та емоційно-орієнтовані стратегії (регуляція переживань, самозаспокоєння, уникнення, пошук підтримки). Вибір стратегії залежить від оцінки контролю над ситуацією: за високого суб'єктивного контролю частіше активізуються проблемно-орієнтовані копінги, за низького – емоційно-орієнтовані [7]. У підлітковому віці поширеність емоційно-

орієнтованих копінгів може бути зумовлена нерівномірністю розвитку саморегуляції, підвищеною емоційною реактивністю та обмеженим життєвим досвідом, що підсилює значущість формування конструктивних копінг-механізмів як профілактичного ресурсу.

У сучасній психології дедалі більшої ваги набувають інтегративні моделі, які поєднують елементи різних підходів. Зокрема, концепція Дж. Гросса пропонує процесну модель емоційної регуляції, де ключовими механізмами зниження напруження виступають когнітивна переоцінка, прийняття, модифікація уваги, регуляція реакції та врахування тілесних маркерів емоцій. Такі положення узгоджуються із сучасними психопрофілактичними підходами до роботи з підлітками, що орієнтовані на розвиток усвідомленості (mindfulness), емоційного інтелекту, навичок саморефлексії та психологічної гнучкості.

Отже, психологічні механізми подолання емоційної напруги доцільно розглядати як багаторівневу систему, в якій когнітивна оцінка ситуації, емоційні переживання, поведінкові стратегії та особистісні ресурси взаємодіють у єдиній регуляторній структурі. Ефективність цієї системи визначається рівнем особистісної зрілості, сформованістю рефлексії, здатністю до конструктивної емоційної регуляції та наявністю підтримувального соціального контексту. У підлітковому віці ці чинники набувають особливої ваги, оскільки саме в цей період закладаються базові індивідуальні стилі саморегуляції, що визначають подальшу психологічну стійкість та гармонійний розвиток особистості.

Висновки до першого розділу

У Розділі I узагальнено та систематизовано теоретичні підходи до розуміння підліткового віку як критичного етапу онтогенезу, на якому відбуваються якісні зміни у структурі особистості та її емоційній сфері. Підлітковість розглянуто як період інтенсивної біологічної, когнітивної й

соціальної перебудови, що супроводжується зростанням емоційної реактивності, нестійкістю настроєвого фону та підвищеною чутливістю до оцінки значущого оточення. Акцентовано, що перебудова соціальної ситуації розвитку та зміна провідної діяльності у бік інтимно-особистісного спілкування з однолітками створює особливі умови для формування самосвідомості, рефлексії та ідентичності, водночас підсилюючи внутрішні суперечності й емоційну вразливість.

Показано, що специфіка емоційних станів у підлітків зумовлена взаємодією кількох груп чинників. Біологічні процеси пубертату й нерівномірність дозрівання регуляторних мозкових механізмів сприяють дисбалансу між силою емоційних імпульсів і здатністю до їх гальмування, що проявляється у лабільності, афективних спалахах та швидких змінах переживань. Психологічні чинники представлені ускладненням когнітивних структур, формуванням абстрактного мислення та посиленням рефлексії, які одночасно розширюють можливості усвідомлення емоцій і створюють ризики надмірної самокритичності, румінацій і тривожних очікувань. Соціальні чинники пов'язані з високою значущістю прийняття/відторгнення у групі однолітків, соціального порівняння, а також із суперечністю між прагненням автономії та обмеженнями зовнішніх вимог, що посилює внутрішню напругу та конфліктність.

Обґрунтовано, що емоційні стани підлітків мають характерні ознаки: інтенсивність, амбівалентність, залежність від міжособистісного контексту та відносну незрілість механізмів довільної регуляції. Виявлено, що тривожність у підлітковому віці нерідко виконує роль фону, на якому розгортаються процеси самовизначення й самооцінювання, а самоспрямовані емоції (сором, провина, образа, гордість) набувають особливої регуляторної ваги, впливаючи на поведінку, навчальну мотивацію та якість соціальних контактів. Водночас підкреслено ресурсний потенціал позитивних емоційних станів: досвід підтримки, прийняття та успіху зміцнює самоповагу, підвищує стійкість і сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій.

У межах підрозділу про емоційну напругу узагальнено, що вона є багатовимірним феноменом, який включає афективні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні компоненти, і може мати як мобілізуючий, так і дезорганізуючий характер залежно від інтенсивності й тривалості. Проаналізовані підходи (стресовий, когнітивно-оціночний, психофізіологічний, процесний підхід до емоційної регуляції) дозволили показати, що емоційна напруга у підлітків часто підтримується не лише об'єктивними стресорами, а й способами інтерпретації подій, когнітивними викривленнями, неефективними стратегіями регуляції (пригнічення, уникнення) та дефіцитом соціальної підтримки. Натомість більш адаптивними механізмами подолання виступають когнітивна переоцінка, усвідомлення й вербалізація емоцій, розвиток навичок саморефлексії, психологічної гнучкості та опора на підтримувальне соціальне середовище.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної вразливості, коли інтенсивність переживань поєднується з недостатньою стабільністю регуляторних механізмів і високою залежністю від соціальної оцінки. Зазначене обґрунтовує наукову та практичну значущість дослідження психологічних особливостей емоційних станів і емоційної напруги у підлітків, а також необхідність розробки й упровадження психопрофілактичних і корекційно-розвивальних підходів, спрямованих на формування емоційної компетентності, навичок саморегуляції та конструктивного копіngu в умовах соціального й навчального навантаження.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методологічні принципи організації дослідження

Методологічні засади дослідження емоційних станів та механізмів подолання емоційної напруги у підлітків зумовлені необхідністю системного осмислення цього феномена як багатовимірного психічного утворення, що формується на перетині біопсихологічних, когнітивних, соціальних і особистісно-смыслових чинників. У сучасній науковій парадигмі емоційні стани розглядаються як динамічні інтегративні характеристики психічної активності, які відображають загальний рівень функціонування особистості в ситуаціях взаємодії із середовищем. Емоційна напруга при цьому постає як специфічний різновид емоційного стану, що сигналізує про підвищене навантаження на регуляторні системи психіки та виступає індикатором адаптаційних процесів.

Дослідження орієнтується не лише на фіксацію рівня емоційної напруги як стану, а й на аналіз ширшого спектра емоційних станів підлітків (тривожність, емоційна стабільність, напруженість, афективна лабільність) у взаємозв'язку з когнітивними оцінками ситуацій, поведінковими стратегіями подолання та особистісними ресурсами. Такий підхід дозволяє виявити закономірності функціонування емоційної регуляції в підлітковому віці та індивідуально-типологічні відмінності у переживанні та подоланні напружених станів.

Методологічну основу дослідження становить інтеграція кількох взаємодоповнювальних підходів: системного, особистісно-діяльнісного, когнітивно-біхевіорального, гуманістичного, стрес-копінг та психофізіологічного.

Системний підхід (Б. Ф. Ломов, В. М. М'ясищев, О. М. Леонт'єв) забезпечує розгляд емоційних станів і емоційної напруги як елементів

цілісної психічної системи, у якій афективні переживання, когнітивні оцінки, мотиваційні тенденції, фізіологічні реакції та поведінкові стратегії утворюють єдину функціональну структуру. У межах цього підходу емоційна напруга інтерпретується як системний показник порушення або перебудови рівноваги у взаємодії особистості із середовищем.

Особистісно-діяльнісний підхід (С. Л. Рубінштейн, Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв) дозволяє розглядати емоційні стани як форму відображення суб'єктом значущості подій і як компонент його активності. Подолання емоційної напруги у цьому контексті трактується як активний процес саморегуляції, що відображає індивідуальний стиль життєдіяльності, ціннісні орієнтації, рівень рефлексії та сформованість самосвідомості підлітка.

Когнітивно-біхевіоральний підхід (А. Бек, А. Елліс, Р. Лазарус) акцентує на ролі когнітивної інтерпретації подій у формуванні емоційних станів і рівня напруги. У його межах емоційна напруга розглядається як результат суб'єктивної оцінки ситуації, а її подолання пов'язується з розвитком когнітивної гнучкості, навичок переоцінки, усвідомлення зв'язку між думками, емоціями та поведінкою.

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) дає можливість розглядати емоційні стани, зокрема напружені, у контексті процесів особистісного зростання, самоактуалізації та смислової регуляції. Емоційна напруга трактується не лише як реакція на стрес, а й як сигнал внутрішньої невідповідності, що стимулює самопізнання, переосмислення досвіду й формування більш цілісної самоконцепції.

Стрес-копінг підхід (Р. Лазарус, С. Фолкман) забезпечує теоретичну основу для операціоналізації понять «емоційний стан», «емоційна напруга» та «копінг-стратегії». У його межах подолання напружених станів розглядається як когнітивно-поведінковий процес, що залежить від оцінки ситуації та доступних ресурсів особистості.

Психофізіологічний підхід (П. К. Анохін, О. Р. Лурія, В. М. Медведєв) доповнює психологічний аналіз уявленням про нейродинамічні основи

емоційних станів. Емоційна напруга розглядається як стан, пов'язаний із підвищеною активацією симпатoadреналової системи, змінами рівня збудження кори головного мозку та вегетативними реакціями, що підкреслює єдність психічної та фізіологічної регуляції.

Інтеграція цих підходів зумовила дотримання таких **принципів дослідження**:

- детермінізму (емоційні стани та напруга зумовлені взаємодією внутрішніх і зовнішніх чинників);
- системності (аналіз здійснюється у взаємозв'язку когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів);
- розвитку (емоційна регуляція розглядається як віково зумовлений процес);
- суб'єктності (підліток виступає активним суб'єктом власної регуляції);
- комплексності (використання багатовимірного діагностичного інструментарію);
- гуманізму й етичності.

Логіка емпіричного дослідження відображає перехід від теоретичного аналізу до емпіричної перевірки гіпотези про взаємозв'язок між особливостями емоційних станів, рівнем емоційної напруги, типами копінг-стратегій та розвитком емоційного інтелекту у підлітків. Така методологічна конструкція забезпечує цілісність, наукову обґрунтованість і валідність отриманих результатів, а також створює підґрунтя для розроблення практичних рекомендацій щодо психологічної підтримки підлітків у процесі регуляції емоційних станів і подолання емоційної напруги.

Вибірка дослідження. До участі у дослідженні було залучено 30 учасників віком від 15 до 16 років із закладів загальної середньої освіти міста Харкова. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільності та інформованої згоди. Структура вибірки включала: 16 дівчат (53,3 %) та 14 юнаків (46,7 %); учнів 9-10 класів.

Вибір саме підліткового віку як досліджуваного контингенту обумовлений тим, що цей віковий етап є сенситивним щодо формування системи емоційної саморегуляції та становлення індивідуального стилю реагування на стресогенні впливи. Підвищена емоційна лабільність, інтенсивний процес особистісної ідентифікації, актуалізація потреби в самоствердженні та частота соціально зумовлених конфліктних ситуацій визначають особливу вразливість підлітків до переживання напружених емоційних станів. Це зумовлює наукову доцільність аналізу емоційної напруги саме в межах цієї вікової групи.

Етичні аспекти дослідження. Емпірична робота здійснювалася відповідно до положень Етичного кодексу психолога та принципів академічної доброчесності. Учасникам було надано вичерпну інформацію про мету, зміст і умови дослідження, а також гарантовано право припинити участь на будь-якому етапі без негативних наслідків. Обробка результатів здійснювалася у знеособленому вигляді, що забезпечувало конфіденційність отриманих даних. Організація процедури дослідження передбачала створення психологічно безпечного середовища, яке виключало ризик психоемоційного перевантаження підлітків.

Таким чином, організація дослідження відповідала вимогам наукової обґрунтованості, достовірності та етичної коректності. Репрезентативність вибірки, використання стандартизованого психодіагностичного інструментарію та поетапна логіка проведення емпіричної роботи забезпечили отримання валідних результатів, що відображають реальні особливості емоційних станів і процесів подолання емоційної напруги у підлітків.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було застосовано комплекс надійних і валідизованих психодіагностичних методик, спрямованих на оцінку рівня емоційної напруги, особливостей емоційної регуляції, стресостійкості та провідних копінг-стратегій підлітків. Добір інструментарію здійснювався з урахуванням вікових особливостей

респондентів, доступності інструктивного матеріалу, етичної безпечності та наукової апробованості методів у вітчизняній і зарубіжній психологічній практиці.

1. Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Автори: К. Коннор, Дж. Девідсон; українська адаптація – Н. Сирота, В. Яловега.

Методика спрямована на вимірювання рівня психологічної резильєнтності як здатності особистості зберігати функціональну стабільність і долати складні життєві ситуації без дезадаптивних наслідків. Опитувальник містить 25 тверджень, що відображають різні аспекти стійкості — самоконтроль, оптимізм, впевненість у власних силах, гнучкість мислення, витривалість. Відповіді надаються за п'ятибальною шкалою. Методика дозволяє кількісно визначити індивідуальні відмінності у стресостійкості як ресурсі подолання емоційної напруги.

2. Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман (адаптація Т. Крюкової, Н. Сироти). Інструмент призначений для виявлення індивідуальних способів поведінки в стресових ситуаціях. Опитувальник включає 50 тверджень і дає змогу оцінити вираженість восьми стратегій подолання: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникання, планування вирішення проблеми та позитивної переоцінки. Результати відображають індивідуальний профіль копінг-поведінки й дозволяють визначити співвідношення проблемно- та емоційно-орієнтованих стратегій.

3. Методика діагностики емоційної саморегуляції В. І. Моросанової. Методика спрямована на дослідження рівня сформованості системи свідомої саморегуляції, що охоплює процеси планування, моделювання, програмування дій, оцінювання результатів і гнучкість регуляторних процесів. Особлива увага приділяється емоційній стабільності та здатності до самоконтролю. Отримані показники дозволяють простежити

взаємозв'язок між регуляторними можливостями особистості та особливостями переживання емоційної напруги.

4. Тест емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. М. Таранової).

Методика призначена для оцінювання рівня розвитку емоційного інтелекту як здатності усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції й емоції інших. Структура тесту включає субшкали самоусвідомлення, управління емоціями, мотивації, емпатії та регуляції міжособистісних емоційних взаємодій. Високі показники розглядаються як чинник ефективної емоційної саморегуляції та профілактики хронічної емоційної напруги.

Комплексне застосування зазначених методик забезпечило багатовимірний аналіз емоційних станів і проявів емоційної напруги у підлітків, дозволило визначити провідні механізми її подолання та встановити взаємозв'язки між рівнем стресостійкості, розвитком емоційного інтелекту й особливостями копінг-поведінки. Отримані дані стали емпіричною основою для подальшого статистичного узагальнення та теоретичної інтерпретації результатів дослідження.

З метою забезпечення системності інтерпретації емпіричних даних було сконструйовано критеріально-індикаторну модель оцінювання психологічних механізмів подолання емоційної напруги, що базується на інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів функціонування особистості. Запропонована модель орієнтована не лише на кількісну фіксацію рівня емоційної напруги як психічного стану, а й на якісний аналіз регуляторних способів її переживання та подолання у підлітків.

Методологічне обґрунтування добору критеріїв спирається на сучасні концепції емоційної регуляції (Дж. Гросс, Р. Лазарус, В. І. Моросанова, Н. Сирота) та положення вікової й загальної психології (Л. І. Божович, С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв), у яких наголошується на структурній єдності когнітивних процесів, емоційних станів і поведінкових стратегій у системі саморегуляції особистості.

Когнітивний критерій. Цей критерій відображає особливості суб'єктивної оцінки стресових ситуацій, ступінь усвідомлення власних переживань та рівень когнітивної гнучкості в умовах емоційної напруги. Високий розвиток когнітивного компонента пов'язаний зі здатністю підлітка до рефлексії, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, використання раціональних стратегій переосмислення подій.

Показники когнітивного критерію:

- вираженість когнітивної переоцінки ситуацій (за шкалами опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса – С. Фолкман);
- гнучкість мислення, здатність до рефлексії та планування (за параметрами методики емоційної саморегуляції В. І. Моросанової);
- рівень усвідомлення власних емоцій і думок (за шкалою самоусвідомлення емоцій тесту емоційного інтелекту Н. Холла).

Інтерпретація.

Високий рівень – розвинена здатність до аналізу та когнітивної трансформації подій, орієнтація на альтернативні рішення, низька тенденція до катастрофізації.

Середній рівень – часткова усвідомленість переживань, ситуативна когнітивна регуляція.

Низький рівень – імпульсивність, зниження логічності суджень, домінування автоматизованих негативних інтерпретацій.

Емоційний критерій.

Охоплює рівень емоційної стабільності, самоконтролю, здатність до розпізнавання та регуляції власних емоцій. Оскільки підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, ефективність подолання емоційної напруги значною мірою зумовлена сформованістю емоційного інтелекту та регуляторних навичок.

Показники емоційного критерію:

- рівень емоційної саморегуляції (за методикою В. І. Моросанової);

- показники емоційного інтелекту (за тестом Н. Холла): управління емоціями, емпатія, мотиваційний компонент;
- індикатори загальної напруженості (за шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона, з урахуванням оберненого співвідношення).

Інтерпретація.

Високий рівень – емоційна стабільність, сформовані навички контролю збудження, толерантність до фрустрації.

Середній рівень – ситуативна регуляція емоцій, нестійкість настрою, підвищена реактивність.

Низький рівень – домінування негативних афектів, імпульсивність, дефіцит самоконтролю.

Поведінковий критерій

Відображає реальні способи реагування на стресогенні впливи, тобто домінуючі копінг-стратегії. Саме цей компонент демонструє, наскільки поведінка підлітка є адаптивною або дезадаптивною в умовах емоційної напруги.

Показники поведінкового критерію:

- частота використання проблемно-орієнтованих стратегій (планування, пошук підтримки, позитивна переоцінка);
- вираженість емоційно-орієнтованих стратегій (дистанціювання, самозаспокоєння, уникання);
- загальний рівень адаптивності копінг-поведінки (за профілем методики Р. Лазаруса – С. Фолкман).

Інтерпретація.

Високий рівень – переважання конструктивних форм подолання, орієнтація на вирішення проблем, активна життєва позиція.

Середній рівень – поєднання адаптивних і захисних форм реагування, ситуативна варіативність.

Низький рівень – домінування уникання, пасивності, агресивних або дезорганізованих реакцій.

Інтегральний критерій (узагальнений показник саморегуляції)

Відображає цілісну здатність особистості до подолання емоційної напруги через узгоджену взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів. Обчислюється на основі середніх значень трьох попередніх критеріїв.

Рівні інтегрального показника.

Високий – гармонійне поєднання усвідомлення, емоційного контролю та конструктивної поведінки.

Середній – непослідовність між емоційною регуляцією та реальними діями.

Низький – імпульсивність, дефіцит когнітивної переоцінки, неефективні способи подолання напруги.

Розроблена сукупність критеріїв та індикаторів забезпечує комплексне, багатовимірне оцінювання процесів подолання емоційної напруги. Її використання створює умови для зіставлення індивідуальних психологічних профілів підлітків, а також для виявлення внутрішніх взаємозв'язків між рівнем емоційної напруги, показниками стресостійкості, розвитком емоційного інтелекту та особливостями копінг-поведінки. Сформована критеріальна база виступає методичною основою подальшої математико-статистичної обробки результатів, що представлена у третьому розділі магістерського дослідження.

Висновки до другого розділу

У другому розділі обґрунтовано методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз особливостей емоційних станів, зокрема емоційної напруги, та психологічних механізмів її подолання у підлітків. Логіка дослідницької побудови спиралася на принципи системності, детермінізму, розвитку, суб'єктності, гуманізму й

комплексності, що забезпечило цілісність і наукову вираженість підходу до розгляду проблеми.

Узагальнення теоретико-методологічних положень дозволило розглядати емоційну напругу як багаторівневий психічний стан, який інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти психічної активності, тоді як процес її подолання трактувався як динамічна система саморегуляційних дій, зумовлених особистісними ресурсами, рівнем емоційного інтелекту, стресостійкістю та соціальними умовами розвитку підлітка. Така інтерпретація визначила концептуальну основу дослідження, що поєднала положення когнітивно-біхевіорального, особистісно-діяльнісного, гуманістичного та стрес-копінг підходів.

Організація емпіричної роботи передбачала реалізацію констатувального етапу без формувального втручання, що забезпечило збереження природного характеру поведінкових і емоційних реакцій учасників. До вибірки увійшли старші підлітки віком 15–16 років із закладів освіти Харківської області. Репрезентативність дослідної групи досягалася за рахунок вікової та освітньої однорідності, а також збалансованого представлення осіб різної статі. Процедура дослідження здійснювалася в умовах освітнього середовища з обов'язковим дотриманням етичних норм: добровільності участі, конфіденційності отриманих даних та недопущення психоемоційного перевантаження респондентів.

Для реалізації дослідницьких завдань застосовано комплекс валідних психодіагностичних інструментів, спрямованих на виявлення різних аспектів емоційної напруги та її регуляції. Зокрема, шкала стресостійкості Коннора–Девідсона використовувалася для оцінювання резильєнтності та адаптаційних можливостей особистості; опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман – для визначення домінуючих способів подолання стресогенних ситуацій; методика емоційної саморегуляції В. І. Моросанової – для аналізу рівня свідомої регуляції емоційних станів;

тест емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. М. Таранової) – для вивчення здатності до розуміння, вираження та контролю емоцій.

Було теоретично обґрунтовано й описано критеріально-індикаторну систему оцінювання психологічних механізмів подолання емоційної напруги, яка охоплює чотири взаємопов'язані критерії: когнітивний (усвідомлення переживань, гнучкість мислення, рефлексія), емоційний (емоційна стабільність, самоконтроль, емпатія), поведінковий (типи копінг-стратегій, адаптивність поведінки) та інтегральний (загальний рівень саморегуляції). Застосування цієї системи забезпечило можливість комплексного аналізу як інтенсивності емоційної напруги, так і ефективності механізмів її подолання.

Методологічна конструкція дослідження сприяла підвищенню валідності отриманих результатів завдяки поєднанню кількісних і якісних процедур збору даних. Використання стандартизованих психодіагностичних методик у поєднанні зі спостереженням у навчальному середовищі дозволило сформувати цілісний психологічний профіль підлітків, а застосування методів статистичного аналізу – перевірити гіпотезу про взаємозв'язок між рівнем емоційної напруги, типом копінг-поведінки та розвитком емоційного інтелекту.

Отже, другий розділ магістерської роботи виконав функцію методологічного переходу від теоретичних положень до практичної перевірки висунутих припущень. Він створив емпіричну основу для підтвердження гіпотези про те, що характер і рівень емоційної напруги у підлітків зумовлюються індивідуальними відмінностями у когнітивній оцінці ситуацій, емоційній регуляції та виборі копінг-стратегій. Сформована система критеріїв і показників становить підґрунтя для подальшого статистичного аналізу, представленого у третьому розділі, де подано результати дослідження, їх інтерпретацію та узагальнення в контексті сучасних психологічних підходів.

РОЗДІЛ III.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Аналіз отриманих результатів вивчення особливостей емоційної напруги у підлітків

З метою оцінювання рівня стресостійкості як одного з провідних індикаторів результативності психологічних механізмів подолання емоційної напруги у підлітків було застосовано шкалу стресостійкості Коннора–Девідсона. Дана методика належить до найбільш валідизованих інструментів сучасної психодіагностики та спрямована на вимірювання індивідуальних адаптаційних ресурсів особистості, здатності до відновлення після стресогенних впливів, емоційної стабільності та психічної витривалості.

Опитувальник CD-RISC включає 25 тверджень, оцінювання яких здійснюється за п'ятибальною шкалою Лікерта. Сумарний показник інтерпретується як інтегральний індекс стресостійкості: високі значення відображають сформованість зрілих копінг-механізмів, когнітивну гнучкість і ефективну емоційну регуляцію; середні – свідчать про достатній, але нестабільний рівень адаптаційних можливостей і самоконтролю; низькі – вказують на емоційну нестійкість, підвищену тривожність і труднощі в подоланні стресових навантажень.

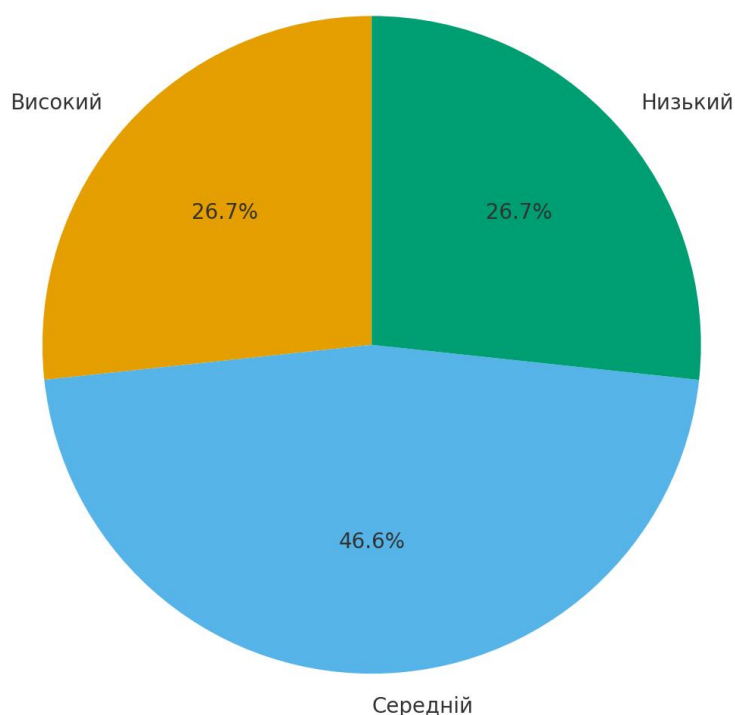
Застосування зазначеної методики дало змогу встановити індивідуальні відмінності у рівнях стресостійкості підлітків як складової їхньої системи емоційної регуляції. Отримані дані узагальнено у табличній формі та піддано подальшому кількісному й якісному аналізу.

Таблиця 3.1.

**Рівневий розподіл отриманих результатів за шкалою стресостійкості
Коннора-Девідсона**

Рівень стресостійкості	Кількість осіб (n)	Відсоток від вибірки (%)
Високий	8	26,7 %
Середній	14	46,6 %
Низький	8	26,7 %

Результати, представлені у таблиці, дають змогу визначити загальний рівень розвитку стресостійкості у підлітків. Для наочності представимо у вигляді рисунку.



**Рис.3.1. Рівневий розподіл отриманих результатів за шкалою
стресостійкості Коннора-Девідсона**

Відповідно до отриманих емпіричних показників, найбільш чисельною виявилася група підлітків із середнім рівнем стресостійкості (46,6%). Такий

розподіл свідчить про наявність у більшості досліджуваних базових адаптаційних ресурсів, що забезпечують відносну емоційну рівноваженість у ситуаціях підвищеного навантаження. Представники цієї групи здатні частково контролювати власні емоційні реакції, однак ефективність їхніх копінг-стратегій значною мірою зумовлюється впливом зовнішніх обставин і доступністю соціальної підтримки.

У 26,7% респондентів зафіксовано високий рівень стресостійкості. Для цієї категорії характерна сформована система емоційної саморегуляції, здатність зберігати внутрішню рівновагу в умовах психологічного тиску, конструктивно реагувати на стресогенні чинники та швидко відновлювати емоційний баланс після невдач або конфліктів. Такі підлітки, як правило, вирізняються когнітивною гнучкістю, позитивною самооцінкою, упевненістю у власних можливостях і наявністю стійких ціннісних орієнтацій, що виконують стабілізуючу функцію в емоційній сфері.

Водночас у 26,7% учасників дослідження виявлено низький рівень стресостійкості, що відображає емоційну нестабільність, підвищену тривожність, схильність до імпульсивного реагування на труднощі та тенденцію до уникання проблемних ситуацій. Для цієї групи характерні непевненість у власних силах, залежність від зовнішніх оцінок, труднощі у подоланні фрустрації. Когнітивна ригідність, недостатня усвідомленість емоцій і переважання неадаптивних копінг-стратегій (заперечення, уникання, емоційна розрядка) знижують ефективність їхньої регуляторної діяльності.

Отримані дані узгоджуються з результатами попередніх досліджень, які засвідчують, що в підлітковому віці формування стресостійкості має нерівномірний характер: когнітивна усвідомленість і поведінковий контроль розвиваються інтенсивніше, ніж емоційна стабільність. У цей період стресостійкість виступає показником не лише психофізіологічної витривалості, а й рівня сформованості емоційної саморегуляції, мотиваційної спрямованості та соціальної зрілості.

Таким чином, узагальнення результатів дає підстави стверджувати, що домінування середнього рівня стресостійкості у підлітків забезпечує відносну адаптацію до навчального й соціального навантаження, проте не завжди гарантує емоційну стійкість у кризових умовах. Це актуалізує необхідність цілеспрямованого розвитку психологічних механізмів подолання емоційної напруги, зокрема когнітивних стратегій переоцінки, навичок емоційного самоконтролю та конструктивних моделей поведінкового реагування.

Таблиця 3.2

Середні статистичні показники за шкалою стресостійкості Коннора–Девідсона

Показник	Позначення	Значення
Середнє арифметичне	M	63,2
Медіана	Me	63,5
Мода	Mo	62
Дисперсія	D	210,8
Стандартне відхилення	σ	14,5

Одержані статистичні дані дають можливість визначити узагальнений рівень стресостійкості та міру індивідуальної варіативності показників у групі підлітків.

Середнє значення ($M = 63,2$) характеризує загальний рівень стресостійкості як середній по вибірці, що свідчить про наявність у більшості учасників базових адаптаційних ресурсів, здатності підтримувати відносну емоційну рівновагу та здійснювати поведінковий контроль у ситуаціях напруження.

Близькість медіани ($Me = 63,5$) до середнього показника вказує на збалансованість розподілу результатів і відсутність суттєво виражених крайніх значень. Це означає, що показники більшості респондентів зосереджені в межах близьких величин.

Модальне значення ($M_o = 62$) підтверджує, що найбільш типовими для вибірки є саме середні показники стресостійкості, що ще раз підкреслює домінування помірного рівня розвитку адаптаційних можливостей.

Показники дисперсії ($D = 210,8$) і стандартного відхилення ($\sigma = 14,5$) відображають помірну розбіжність індивідуальних результатів. Це свідчить про наявність у групі як підлітків із підвищеними, так і зі зниженими показниками стресостійкості, що відображає індивідуальні особливості розвитку емоційно-вольової сфери та когнітивної регуляції.

Узагальнюючи наведені статистичні параметри, можна констатувати відносну однорідність розподілу показників стресостійкості без виражених екстремальних відхилень. Більшість підлітків володіють помірно сформованими ресурсами психологічної резильєнтності та здатністю до адаптації в умовах змінного середовища, однак потребують подальшого розвитку навичок емоційної саморегуляції, контролю імпульсивних реакцій і формування більш стійких когнітивних стратегій подолання емоційної напруги.

З метою аналізу поведінкових і когнітивних способів подолання емоційної напруги було використано опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман (в адаптації Т. Л. Крюкової, Є. Р. Ісаєва та ін.). Методика спирається на когнітивно-біхевіоральну концепцію стресу та копінгу (R. Lazarus, S. Folkman) і дозволяє дослідити особливості когнітивної оцінки стресової ситуації, вибір способів реагування та їхню поведінкову реалізацію.

Інструмент виокремлює три узагальнені групи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, спрямовані на активне вирішення труднощів; емоційно-орієнтовані, пов'язані з регуляцією внутрішнього емоційного стану; та унікальні (дезадаптивні), що відображають тенденцію до уникання або заперечення проблемної ситуації.

Застосування опитувальника дало змогу визначити провідний стиль копінг-поведінки у підлітків, встановити співвідношення між

конструктивними й дезадаптивними способами подолання емоційної напруги та оцінити рівень сформованості поведінкових механізмів саморегуляції. Результати дослідження подано в узагальненій табличній формі з подальшою кількісною та якісною інтерпретацією.

Таблиця 3.3

Рівневий розподіл отриманих результатів за домінуючим типом копінгу

Тип копінг-стратегій	Кількість осіб (n)	Відсоток від вибірки (%)
Проблемно-орієнтовані	12	40,0 %
Емоційно-орієнтовані	11	36,7 %
Унікальні	7	23,3 %

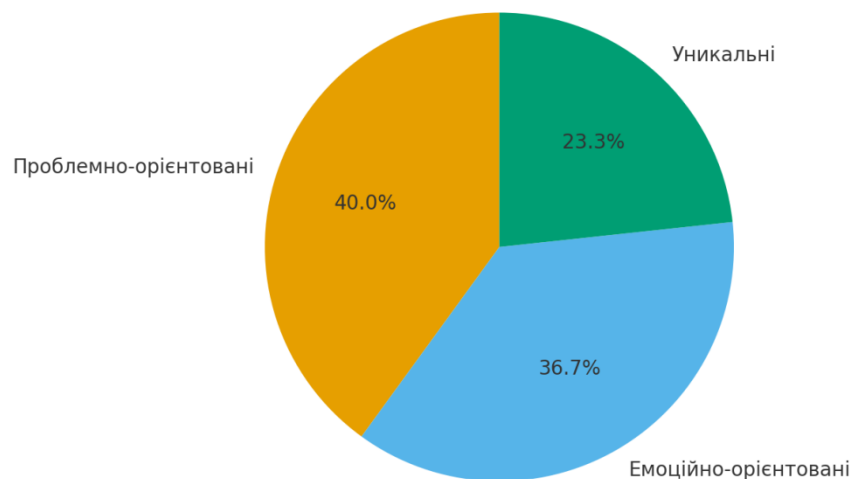


Рис.3.2. Рівневий розподіл отриманих результатів за домінуючим типом копінгу

Одержані результати засвідчують варіативність стилів копінг-поведінки у підлітків, що відображає індивідуальні відмінності їхніх психологічних ресурсів і ступінь сформованості механізмів подолання емоційної напруги.

Найбільша частка вибірки (40,0%) припадає на респондентів із домінуванням проблемно-орієнтованих стратегій. Це вказує на схильність до

активного опрацювання труднощів, планування дій, пошуку ефективних способів розв'язання ситуації та когнітивної переоцінки стресорів. Такі підлітки зазвичай характеризуються розвиненим почуттям відповідальності, вищим рівнем самоконтролю, здатністю до критичного аналізу й конструктивним ставленням до складних обставин. Їхня поведінка спрямована передусім на зміну проблемної ситуації, а не на її уникання чи виключно емоційне реагування.

Значну частку (36,7%) становлять підлітки з переважанням емоційно-орієнтованих копінг-стратегій. У цьому випадку провідним є регулювання власного емоційного стану, а не безпосередній вплив на зовнішні умови. Для таких респондентів типовими є звернення по соціальну підтримку, вербалізація переживань, спроби самозаспокоєння або емоційного відреагування. Подібний стиль відповідає віковим особливостям підліткового періоду, коли емоційна сфера відіграє провідну роль у процесах адаптації. Водночас надмірна орієнтація на емоційно-орієнтовані способи подолання може свідчити про обмежену когнітивну гнучкість і труднощі в раціональному вирішенні проблем.

Найменш чисельну групу (23,3%) утворюють учасники з переважанням унікальних стратегій. Йдеться про схильність до уникання, заперечення труднощів, відволікання або втечі від проблемних ситуацій. Такий стиль реагування пов'язаний із пасивністю, зниженим рівнем відповідальності та тенденцією до відкладання рішень. Унікальні стратегії часто виконують захисну функцію за умов підвищеної емоційної напруги або недостатньої стресостійкості, коли підліток не має достатніх ресурсів для конструктивного подолання труднощів.

Загальна картина розподілу свідчить, що у підлітковому віці вже простежується тенденція до формування конструктивного типу копінг-поведінки, орієнтованого на активне розв'язання проблем, що відповідає зростанню когнітивної зрілості, розвитку рефлексії та саморегуляції. Водночас значна представленість емоційно-орієнтованих і унікальних

стратегій вказує на нестійкість поведінкових механізмів подолання напруги та потребу у розвитку навичок гнучкого реагування на стресові чинники.

Одержані дані узгоджуються з концепцією копінг-поведінки Р. Лазаруса і С. Фолкман, відповідно до якої ефективність подолання емоційної напруги визначається не лише типом обраної стратегії, а й балансом між когнітивним контролем, емоційною регуляцією та адаптивними формами поведінки.

Таким чином, результати свідчать про переважну орієнтацію більшості підлітків на конструктивне подолання труднощів, проте водночас актуалізують необхідність цілеспрямованого розвитку когнітивно-поведінкових умінь і навичок стрес-менеджменту з метою підвищення ефективності адаптації в умовах емоційної напруги.

Таблиця 3.4

Статистичні показники за основними типами копінг-стратегій

Тип копінг-стратегій	Математичне середнє (M)	Медіана (Me)	Дисперсія (D)	Стандартне відхилення (σ)
Проблемно-орієнтовані	63,2	64,0	90,4	9,5
Емоційно-орієнтовані	58,9	59,0	17,0	4,1
Унікальні	53,4	52,5	56,8	7,5

Наведені у таблиці статистичні дані характеризують структуру та варіативність копінг-поведінки підлітків, що дає змогу оцінити ступінь сформованості психологічних механізмів подолання емоційної напруги.

Проблемно-орієнтовані стратегії. Найвищі показники середніх значень ($M = 63,2$; $Me = 64,0$) зафіксовано саме за цим типом копінгу. Це свідчить про переважання у вибірці активної, конструктивної позиції щодо подолання труднощів, орієнтованої на аналіз умов, планування дій та пошук результативних рішень. Підвищені середні значення вказують на достатнє залучення когнітивних ресурсів у стресових ситуаціях і відносну гнучкість

поведінкового реагування. Показники розсіювання ($D = 90,4$; $\sigma = 9,5$) відображають помірну неоднорідність групи, тобто наявність індивідуальних відмінностей — від більш зрілих форм активного копінгу до ще недостатньо стабільних.

Емоційно-орієнтовані стратегії. Середні значення ($M = 58,9$; $Me = 59,0$) вказують на помірну вираженість способів подолання, спрямованих на регуляцію емоційного стану. Такий профіль є типовим для підліткового віку, коли афективна сфера має провідне значення, а звернення по підтримку відіграє важливу адаптивну роль. Для цієї групи характерні емоційне вираження переживань, пошук співчуття та вербалізація внутрішнього стану. Невисокі показники варіативності ($D = 17,0$; $\sigma = 4,1$) свідчать про відносну однорідність результатів, тобто більшість респондентів демонструють близький рівень розвитку цього типу копінгу.

Унікальні стратегії. Найнижчі середні значення ($M = 53,4$; $Me = 52,5$) відображають зменшену роль дезадаптивних форм реагування — уникання, заперечення труднощів, пасивності чи відволікання. Хоча подібні реакції можуть тимчасово знижувати емоційне напруження, вони не забезпечують ефективного довгострокового розв'язання проблем. Показники розсіювання ($D = 56,8$; $\sigma = 7,5$) вказують на помітні індивідуальні відмінності — від майже повної відмови від уникання до його частого використання в умовах підвищеної тривожності.

У цілому результати свідчать про переважання у підлітків конструктивних, проблемно-орієнтованих способів подолання, що відображає розвиток когнітивних і емоційних механізмів регуляції поведінки та забезпечує адаптивність у стресових умовах. Наявність емоційно-орієнтованих стратегій демонструє відносну збалансованість когнітивної та афективної регуляції, тоді як менш виражене використання унікальних форм свідчить про зниження дезадаптивних тенденцій.

Отримані дані узгоджуються з моделлю копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман, згідно з якою ефективно подолання напруження ґрунтується на

взаємодії когнітивної оцінки ситуації, емоційної регуляції та активної поведінкової позиції. Структура копінг-поведінки підлітків у цьому контексті відображає поступовий перехід від імпульсивних емоційних реакцій до більш усвідомленого й цілеспрямованого управління стресовими впливами.

З метою аналізу внутрішньої організації емоційної саморегуляції підлітків та визначення рівня розвитку її ключових компонентів було використано методику діагностики емоційної саморегуляції В. І. Моросанової.

Цей інструмент дає можливість комплексно оцінити усвідомлені регуляторні процеси, що забезпечують контроль поведінки, емоцій і діяльності в умовах емоційної напруги. Він охоплює п'ять базових параметрів: планування (цілепокладання й прогнозування дій), моделювання (когнітивна гнучкість і передбачення наслідків), програмування дій (послідовність і організованість поведінки), оцінювання результатів (рефлексія та самооцінка ефективності), гнучкість регуляції (здатність змінювати стратегії відповідно до ситуації).

Застосування методики дало змогу виявити рівень сформованості когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів саморегуляції та визначити загальний показник її розвитку як інтегральний індикатор психологічної зрілості підлітків. Результати обробки подано у таблицях із рівневим розподілом та узагальненими статистичними характеристиками.

Таблиця 3.5

Рівневий розподіл результатів за шкалами методики емоційної саморегуляції (В. Моросанова)

Шкала саморегуляції	Рівень	Кількість осіб (n)	Відсоток від вибірки (%)
Планування	Високий	9	30,0 %
	Середній	13	43,3 %
	Низький	8	26,7 %
Моделювання	Високий	8	26,7 %
	Середній	15	50,0 %

Програмування дій	Низький	7	23,3 %
	Високий	9	30,0 %
	Середній	14	46,7 %
	Низький	7	23,3 %
Оцінювання результатів	Високий	8	26,7 %
	Середній	15	50,0 %
	Низький	7	23,3 %
Гнучкість регуляції	Високий	7	23,3 %
	Середній	15	50,0 %
	Низький	8	26,7 %

Для наочності представимо у вигляді рисунку.

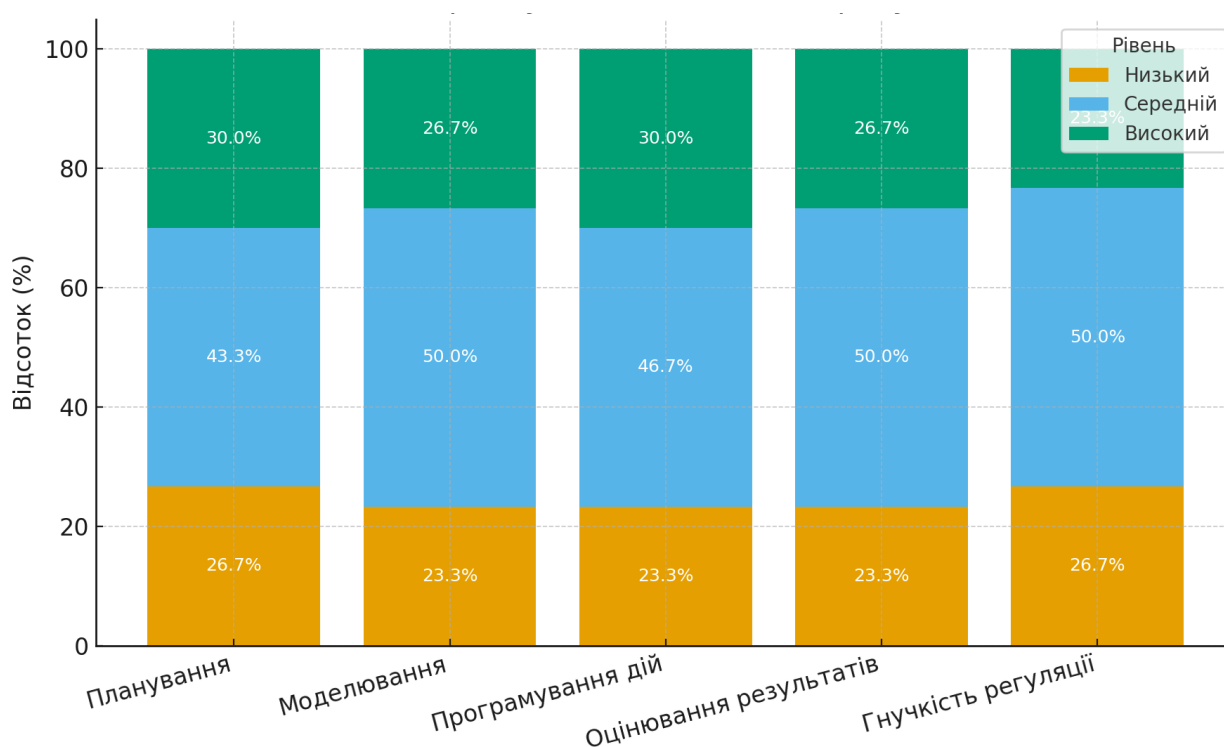


Рис. 3.3. Рівневий розподіл результатів за шкалами методики емоційної саморегуляції (В. Моросанова)

Методика В. І. Моросанової дала змогу проаналізувати структурні особливості емоційної саморегуляції підлітків, встановити рівень розвитку її окремих складових і охарактеризувати специфіку регуляторних процесів у межах цієї вікової групи.

Шкала «Планування». Високі показники зафіксовано у 30,0% підлітків, що відображає сформовану здатність до цілепокладання, прогнозування наслідків власних дій та узгодження поведінки з поставленими цілями. У 43,3% респондентів виявлено середній рівень, який характеризується наявністю ситуативної регуляторної активності за відсутності її стійкості. Низькі результати (26,7%) свідчать про імпульсивність і труднощі в передбаченні власних емоційних реакцій.

Шкала «Моделювання». Середній рівень розвитку (50,0%) демонструє здатність більшості підлітків у загальних рисах прогнозувати перебіг подій і можливі емоційні наслідки поведінки, хоча врахування всіх значущих чинників залишається неповним. Високий рівень (26,7%) відображає сформованість когнітивної гнучкості, що дає змогу ефективніше передбачати стресогенні ситуації та мінімізувати їхній вплив. Низькі показники (23,3%) вказують на ускладнення у прогнозуванні власного емоційного стану й результатів дій.

Шкала «Програмування дій». У 46,7% підлітків виявлено середній рівень, що свідчить про частковий контроль послідовності власних дій в умовах напруження. Високий рівень (30,0%) характеризує здатність до організованості, стійкості намірів і цілеспрямованості. Низькі результати (23,3%) пов'язані з неструктурованістю поведінки, труднощами у плануванні та нестабільністю намірів.

Шкала «Оцінювання результатів». Половина досліджуваних (50,0%) має середній рівень, що свідчить про загалом адекватну, хоча не завжди стабільну, самооцінку власних дій і переживань. Високі показники (26,7%) відображають розвинену рефлексивність, здатність аналізувати помилки та коригувати поведінку. Низький рівень (23,3%) пов'язаний із труднощами об'єктивної самооцінки, схильністю до емоційних перебільшень і самозвинувачень.

Шкала «Гнучкість регуляції». Середній рівень зафіксовано у 50,0% респондентів, що вказує на помірну адаптивність до змін із періодичними

проявами ригідності. Високий рівень (23,3%) притаманний підліткам, які легко переключаються між емоційними станами та варіюють поведінку залежно від ситуації. Низькі показники (26,7%) характеризують емоційну інертність і труднощі зміни стратегії дій у стресових умовах.

Загалом результати засвідчують, що у більшості підлітків (приблизно 45–50%) рівень розвитку компонентів емоційної саморегуляції є середнім, що відповідає віковій нормі. У них уже сформовані базові механізми усвідомлення емоцій, контролю поведінки та самооцінювання, однак ці процеси ще не набули достатньої стабільності. Високі показники (23–30%) свідчать про наявність у частини підлітків відносно зрілої системи саморегуляції, яка проявляється у здатності до планування, цілеспрямованості, контролю та адаптації. Низький рівень (23–27%) характерний для респондентів із недостатньо розвиненою рефлексією, підвищеною емоційною реактивністю та значною залежністю від зовнішніх впливів.

Загальна тенденція підтверджує гетерогенність структури емоційної саморегуляції у підлітковому віці: когнітивні складові (планування, програмування) виявляються відносно більш розвиненими порівняно з поведінковими (гнучкість, оцінювання результатів). Це свідчить про нерівномірність становлення емоційно-вольової сфери, коли саморегуляція перебуває на етапі переходу від ситуативного до більш усвідомленого й контрольованого рівня функціонування.

Статистичні показники за методикою діагностики емоційної саморегуляції (В. Моросанова)

Шкала	М	Me	D	σ
Планування	14,2	14,0	8,5	2,9
Моделювання	13,9	14,0	7,2	2,7
Програмування дій	13,8	14,0	6,5	2,6
Оцінювання результатів	13,5	13,0	7,9	2,8
Гнучкість регуляції	13,0	13,0	6,1	2,5
Загальний показник саморегуляції	67,0	67,5	134,4	11,6

Дані, наведені в таблиці, характеризують ступінь сформованості окремих складових емоційної саморегуляції у підлітків і відображають варіативність показників у межах досліджуваної групи.

Шкала «Планування». Середнє значення ($M = 14,2$) та медіана ($Me = 14,0$) засвідчують достатній розвиток уміння планувати власну поведінку й передбачати можливі наслідки емоційних реакцій. Показники дисперсії ($D = 8,5$) і стандартного відхилення ($\sigma = 2,9$) свідчать про помірну розбіжність результатів, тобто більшість підлітків демонструють близький рівень сформованості цього регуляторного процесу. Це підтверджує активне функціонування планування як когнітивної ланки саморегуляції у підлітковому віці.

Шкала «Моделювання». Середні показники ($M = 13,9$; $Me = 14,0$) відображають достатню здатність прогнозувати перебіг ситуацій і враховувати їх можливі наслідки. Невисокий рівень варіативності ($\sigma = 2,7$) указує на відносну однорідність групи за цим параметром. Отже, більшості підлітків притаманна певна когнітивна гнучкість і здатність вибудовувати ментальні моделі поведінки в умовах напруження.

Шкала «Програмування дій». Середнє значення ($M = 13,8$) та медіана ($Me = 14,0$) свідчать про помірно сформовану здатність послідовно реалізовувати наміри й дотримуватися визначеного алгоритму дій. Невелике стандартне відхилення ($\sigma = 2,6$) підтверджує відносну стабільність цього

показника у вибірці, що вказує на поступове становлення довільного контролю – важливої умови емоційної регуляції.

Шкала «Оцінювання результатів». Показники середнього ($M = 13,5$) та медіани ($Me = 13,0$) відображають середній рівень розвитку рефлексивних механізмів. Підлітки загалом здатні аналізувати наслідки власних дій і робити висновки щодо їх ефективності, хоча іноді зберігається схильність до імпульсивних суджень. Значення варіативності ($\sigma = 2,8$) указують на індивідуальні відмінності у сформованості самооцінних процесів.

Шкала «Гнучкість регуляції». Середній показник ($M = 13,0$) дещо поступається іншим шкалам, що може свідчити про певні труднощі зміни поведінкових стратегій у нових або емоційно напружених обставинах. Це відповідає віковим особливостям, оскільки адаптивні механізми ще перебувають у стадії формування. Показники дисперсії ($D = 6,1$) та стандартного відхилення ($\sigma = 2,5$) свідчать про відносну сталість результатів у групі.

Інтегральний показник саморегуляції. Середнє значення ($M = 67,0$) та медіана ($Me = 67,5$) відображають загалом середній рівень розвитку емоційної саморегуляції у підлітків. Дисперсія ($D = 134,4$) і стандартне відхилення ($\sigma = 11,6$) демонструють помірну різноманітність: частина учасників характеризується більш високою здатністю до рефлексії, контролю емоцій і планування, тоді як інші мають ще нестійкі регуляторні механізми.

Загалом результати свідчать, що емоційна саморегуляція у підлітковому віці перебуває на середньому рівні сформованості. Порівняно більш розвиненими виявляються когнітивні компоненти (планування, моделювання), тоді як гнучкість регуляції та оцінювання результатів є менш стабільними. Це узгоджується з положеннями теорії розвитку довільної регуляції (В. І. Моросанова; А. Бандура), відповідно до якої у підлітковому віці відбувається перехід від ситуативного контролю до свідомої саморегуляції, що інтегрує когнітивні, емоційні й поведінкові рівні.

Таким чином, більшість підлітків володіють помірно сформованою системою емоційної саморегуляції, здатною забезпечувати адаптацію в умовах емоційного напруження, однак потребують подальшого розвитку гнучкості реагування, рефлексивності та стійкості до стресогенних впливів.

З метою оцінювання рівня емоційного інтелекту як системоутворювального чинника психологічних механізмів подолання емоційної напруги було застосовано тест емоційного інтелекту Н. Холла (в адаптації Л. М. Таранової). Методика спрямована на вимірювання здатності особистості усвідомлювати, розуміти, регулювати й продуктивно використовувати емоції у процесі міжособистісної взаємодії та прийняття рішень. Вона базується на структурній моделі, що включає п'ять взаємопов'язаних компонентів: усвідомлення власних емоцій, управління власними емоціями, мотивацію, емпатію та управління емоціями інших.

Застосування тесту дозволило визначити рівень емоційної зрілості та соціальної компетентності підлітків, а також оцінити розвиток навичок емоційного самоконтролю й емпатійного розуміння, що безпосередньо впливають на ефективність подолання стресових ситуацій. Результати подано у табличній формі з рівневим розподілом показників за кожною шкалою та узагальненими статистичними характеристиками, що дає змогу простежити взаємозв'язки між когнітивними, емоційними й поведінковими компонентами емоційної регуляції.

Таблиця 3.7

Рівневий розподіл результатів за шкалами тесту емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. Таранової)

Шкала емоційного інтелекту	Рівень	Кількість осіб (n)	Відсоток від вибірки (%)
Самоусвідомлення емоцій	Високий	8	26,7 %
	Середній	14	46,6 %
	Низький	8	26,7 %
Управління своїми емоціями	Високий	7	23,3 %
	Середній	15	50,0 %

Мотивація	Низький	8	26,7 %
	Високий	9	30,0 %
	Середній	13	43,3 %
	Низький	8	26,7 %
Емпатія	Високий	8	26,7 %
	Середній	15	50,0 %
	Низький	7	23,3 %
Управління емоціями інших	Високий	8	26,7 %
	Середній	15	50,0 %
	Низький	7	23,3 %

Для наочності представимо у вигляді рисунку.

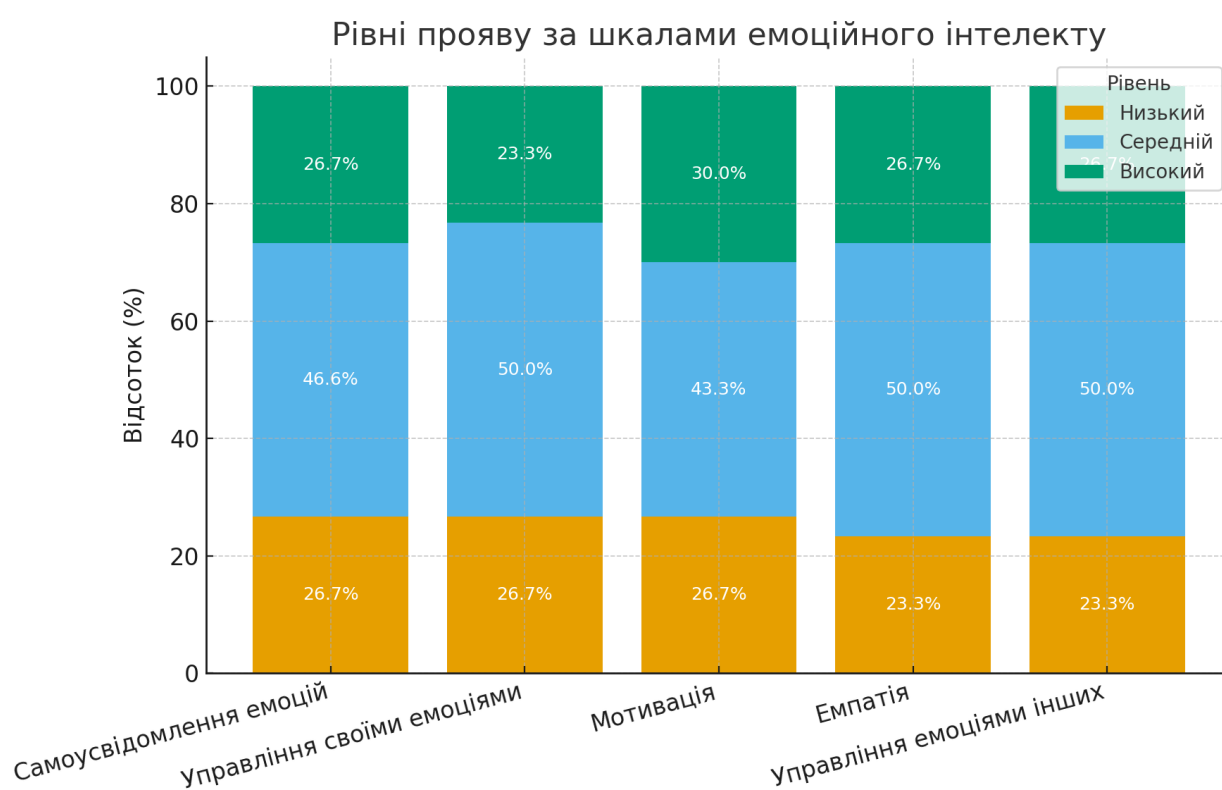


Рис.3.4. Рівневий розподіл результатів за шкалами тесту емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. Таранової)

Результати застосування тесту емоційного інтелекту Н. Холла засвідчують загальну тенденцію до середнього рівня сформованості емоційної компетентності у підлітків. У більшості обстежених показники за всіма п'ятьма складовими емоційного інтелекту відповідають віковим нормам для юнаків і дівчат, що свідчить про поступове становлення

здатності усвідомлювати, осмислювати та регулювати як власні, так і чужі емоції.

Шкала «Самоусвідомлення емоцій». Переважна частина підлітків продемонструвала середній рівень розвитку емоційного самоусвідомлення. Це означає, що вони загалом спроможні розпізнавати власні емоційні стани, диференціювати переживання та вербалізувати їх у спілкуванні. Високі показники вказують на сформовану рефлексивність і емоційну зрілість, тоді як низькі результати можуть бути зумовлені обмеженим емоційним словником і труднощами усвідомлення внутрішніх переживань.

Шкала «Управління своїми емоціями». У більшості досліджуваних зафіксовано середній рівень емоційного самоконтролю, що свідчить про наявність базових навичок регуляції поведінки в емоційно насичених ситуаціях. Високі значення відображають здатність до вольового контролю, стримування імпульсивних реакцій і конструктивного реагування на стресові впливи. Низькі показники пов'язані з труднощами контролю афекту, що може зумовлювати конфліктність та емоційну нестабільність.

Шкала «Мотивація». Цей компонент характеризується відносно високою часткою підлітків із вираженою внутрішньою мотивацією, цілеспрямованістю та емоційною включеністю у діяльність. Середній рівень відповідає віковим особливостям, оскільки мотиваційна сфера ще перебуває в процесі становлення. Низькі показники можуть свідчити про емоційну пасивність, невпевненість у власних можливостях або нечіткість життєвих цілей.

Шкала «Емпатія». Більшість підлітків продемонстрували середній рівень емпатійності, що означає готовність до співпереживання та розуміння емоцій інших, хоча глибина емоційного відгуку може бути непостійною. Високі показники властиві підліткам із розвиненою чутливістю до станів інших людей та схильністю до просоціальної поведінки. Низькі значення відображають обмежений емоційний резонанс, що може бути пов'язано із захисною позицією або егоцентричними тенденціями.

Шкала «Управління емоціями інших». У більшості учасників виявлено середній рівень здатності впливати на емоційний стан оточення у процесі взаємодії. Високі результати свідчать про соціальну компетентність, тактовність і вміння підтримувати позитивний емоційний клімат у групі. Низькі показники можуть вказувати на труднощі встановлення міжособистісних контактів і регуляції емоційної атмосфери спілкування.

Узагальнення даних дозволяє стверджувати, що для підлітків характерний переважно середній рівень розвитку всіх складових емоційного інтелекту, що відповідає етапу переходу від ситуативної емоційності до більш усвідомленої регуляції почуттів. Високий рівень, притаманний частині досліджуваних, відображає більш зрілі форми емоційної компетентності — емоційну стабільність, емпатійність та конструктивність у міжособистісних стосунках. Низькі показники характеризують групу підлітків із ризиком емоційної нестійкості, імпульсивності та ускладненої соціальної адаптації.

Такі результати узгоджуються з положеннями Н. Холла та українських дослідників, зокрема Л. М. Таранової, які підкреслюють сенситивність підліткового віку для розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме в цей період інтенсивно формуються рефлексія, навички саморегуляції та емпатійне розуміння.

Отже, структура емоційного інтелекту у підлітків є відносно збалансованою, проте ще недостатньо зрілою, що створює підґрунтя для цілеспрямованої психопрофілактичної та розвивальної роботи, спрямованої на вдосконалення навичок емоційного самоконтролю, емпатії та регуляції міжособистісної взаємодії.

Таблиця 3.8

Статистичні показники за тестом емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. Таранової)

Шкала емоційного інтелекту	М	Me	D	σ
Самоусвідомлення емоцій	14,0	14,0	7,5	2,7
Управління своїми емоціями	13,5	13,0	8,1	2,8

Мотивація	14,1	14,0	6,9	2,6
Емпатія	13,8	14,0	7,3	2,7
Управління емоціями інших	13,6	14,0	7,8	2,8
Загальний показник EI	67,4	67,5	150,8	12,3

Наведені статистичні показники відображають інтегральний рівень сформованості емоційного інтелекту у підлітків та стан розвитку його окремих структурних складових. Сукупність результатів свідчить про помірно високий рівень емоційної компетентності, який забезпечує базову здатність до усвідомлення, регуляції та адекватного вираження емоцій у процесі міжособистісної взаємодії.

Самоусвідомлення емоцій. Узгоджені значення середнього та медіани вказують на рівномірний розподіл результатів і відносну стабільність розвитку цього компонента у вибірці. Помірні показники варіативності свідчать, що більшість підлітків здатні розпізнавати власні емоційні стани, хоча частина з них ще відчуває труднощі у їх точній вербалізації. Це відображає закономірне зростання емоційної рефлексії, притаманне підлітковому віку.

Управління власними емоціями. Середні значення характеризують помірний рівень сформованості емоційного самоконтролю. Дещо вища варіативність порівняно з іншими шкалами вказує на індивідуальні відмінності у здатності регулювати афективні реакції. Загалом підлітки демонструють частково сформовані навички контролю емоцій, проте в умовах стресу можливі імпульсивні прояви, що відповідає віковим особливостям.

Мотиваційний компонент. Ця шкала характеризується найвищими середніми значеннями, що свідчить про достатньо розвинену здатність до емоційної самопідтримки, цілеспрямованості та залученості у діяльність. Відносна однорідність результатів відображає притаманний більшості підлітків рівень внутрішньої мотивації, наполегливості та оптимістичного ставлення, що виступає важливим ресурсом стресостійкості.

Емпатія. Показники центральної тенденції свідчать про середній рівень розвитку здатності до співпереживання. Підлітки загалом можуть розуміти емоційні стани інших, хоча глибина емоційного відгуку ще не є стабільною. Помірна варіативність результатів може бути зумовлена відмінностями у соціальному досвіді та рівні міжособистісної чутливості.

Управління емоціями інших. Середні значення цього компонента відображають формування соціально-комунікативної складової емоційного інтелекту – уміння впливати на емоційний стан співрозмовників і підтримувати сприятливий емоційний фон взаємодії. Наявні індивідуальні відмінності є закономірними для етапу активної соціалізації.

Інтегральний показник емоційного інтелекту. Сукупні статистичні характеристики свідчать про середньо-високий рівень розвитку емоційного інтелекту в досліджуваній групі. Помірна розбіжність індивідуальних значень відображає різницю у ступені емоційної зрілості, проте без виражених крайніх відхилень, що вказує на достатній загальний потенціал емоційної компетентності для соціальної адаптації.

Загалом структура емоційного інтелекту підлітків є відносно збалансованою, із гармонійним поєднанням когнітивно-рефлексивних і соціально-комунікативних складників. Найбільш вираженим виявляється мотиваційний компонент, який можна розглядати як енергетичне ядро емоційної компетентності.

Такі дані узгоджуються з положеннями теоретичних моделей емоційного інтелекту, відповідно до яких ефективність емоційної регуляції зумовлюється взаємодією внутрішньоособистісних (самоусвідомлення, самоконтроль) і міжособистісних (емпатія, соціальний вплив) механізмів. Отже, старші підлітки характеризуються достатнім рівнем емоційної зрілості, однак подальшого розвитку потребують навички емоційної саморегуляції, стресостійкості та емпатійно-комунікативної взаємодії.

З метою встановлення взаємозв'язків між ключовими психологічними показниками, що відображають процеси подолання емоційної напруги, було

проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Вибір непараметричного методу зумовлений порядковим характером шкал та відхиленням розподілів частини змінних від нормального (за критерієм Колмогорова–Смірнова $p < 0,05$). Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між більшістю досліджуваних параметрів, що підтверджує їх функціональну взаємозумовленість у структурі емоційного подолання.

Зокрема, виявлено тісний позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і рівнем емоційної саморегуляції ($\rho = 0,61$; $p < 0,001$). Отриманий коефіцієнт свідчить про зв'язок високої сили: підлітки, які краще усвідомлюють, диференціюють та вербалізують власні емоції, демонструють більш розвинені навички внутрішнього контролю, регуляції імпульсів і відновлення емоційної рівноваги. Таким чином, емоційний інтелект виступає провідним ресурсом конструктивної регуляції емоційних станів і зниження внутрішньої напруги.

Також встановлено помірний позитивний зв'язок між стресостійкістю та когнітивною гнучкістю ($\rho = 0,54$; $p < 0,001$). Це вказує на те, що здатність до переосмислення ситуацій, пошуку альтернативних пояснень і варіантів дій суттєво пов'язана з підтриманням психологічної стійкості. Чим більш гнучким є мислення підлітка, тим імовірніше він інтерпретує стресову подію як керований виклик, а не як неконтрольовану загрозу.

Аналіз взаємозв'язків між типами копінг-стратегій і стресостійкістю показав диференційовану картину. Проблемно-орієнтовані стратегії подолання (планування, пошук рішень, активні дії) мають позитивний зв'язок зі стресостійкістю ($\rho = 0,48$; $p = 0,002$), що свідчить про їх адаптивний характер. Натомість емоційно-орієнтовані копінги (уникнення, зациклення на переживаннях, емоційне розрядження без вирішення проблеми) демонструють негативний зв'язок зі стресостійкістю ($\rho = -0,42$; $p = 0,004$). Це означає, що домінування реактивних емоційних способів реагування

асоціюється зі зниженням відчуття контролю над ситуацією та більшою вразливістю до напруги.

Додатково встановлено позитивний зв'язок між когнітивною гнучкістю та емоційним інтелектом ($\rho = 0,46$; $p = 0,003$), що підкреслює інтеграцію інтелектуальних і афективних процесів у формуванні стійкості до стресу. Особи з більш розвиненим емоційним інтелектом водночас демонструють більшу здатність до зміни когнітивних стратегій і гнучкішого осмислення подій.

Особливо вираженим виявився зв'язок між загальним рівнем саморегуляції та інтегральним показником ефективності подолання емоційної напруги ($\rho = 0,63$; $p < 0,001$), що є найвищим коефіцієнтом у структурі отриманих результатів. Це підтверджує, що розвинені механізми саморегуляції (контроль поведінки, здатність до самозаспокоєння, управління увагою) є базовою умовою гармонійного емоційного функціонування підлітків.

Отже, кореляційний аналіз продемонстрував, що емоційна напруга у підлітків має комплексну природу й визначається взаємодією когнітивних, емоційних і поведінкових чинників. Найбільш ефективно подолання забезпечується поєднанням високого емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, стресостійкості та сформованих навичок саморегуляції. Виявлені статистично значущі зв'язки (ρ у межах $0,42-0,63$, $p \leq 0,01$) свідчать про системний характер психологічних ресурсів подолання.

Це обґрунтовує доцільність розроблення психоедукаційних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, гнучкості мислення, навичок проблемно-орієнтованого копінгу та саморегуляції як ключових ресурсів психологічного благополуччя підлітків.

Таблиця 3.9

**Узагальнення результатів емпіричного дослідження психологічних
механізмів подолання емоційної напруги у підлітків**

Критерій	Рівні прояву		
	Низький	Середній	Високий
Когнітивний	26,7 %	46,6 %	26,7 %
Емоційний	26,7 %	46,6 %	26,7 %
Поведінковий	23,3 %	36,7 %	40,0 %
Інтегральний	25,6 %	43,3 %	31,1 %

Узагальнені дані, подані в таблиці, відображають структуру сформованості психологічних механізмів подолання емоційної напруги у підлітків за трьома основними критеріями – когнітивним, емоційним, поведінковим – та їх інтегральним показником. Для наочності представимо у вигляді рисунку.

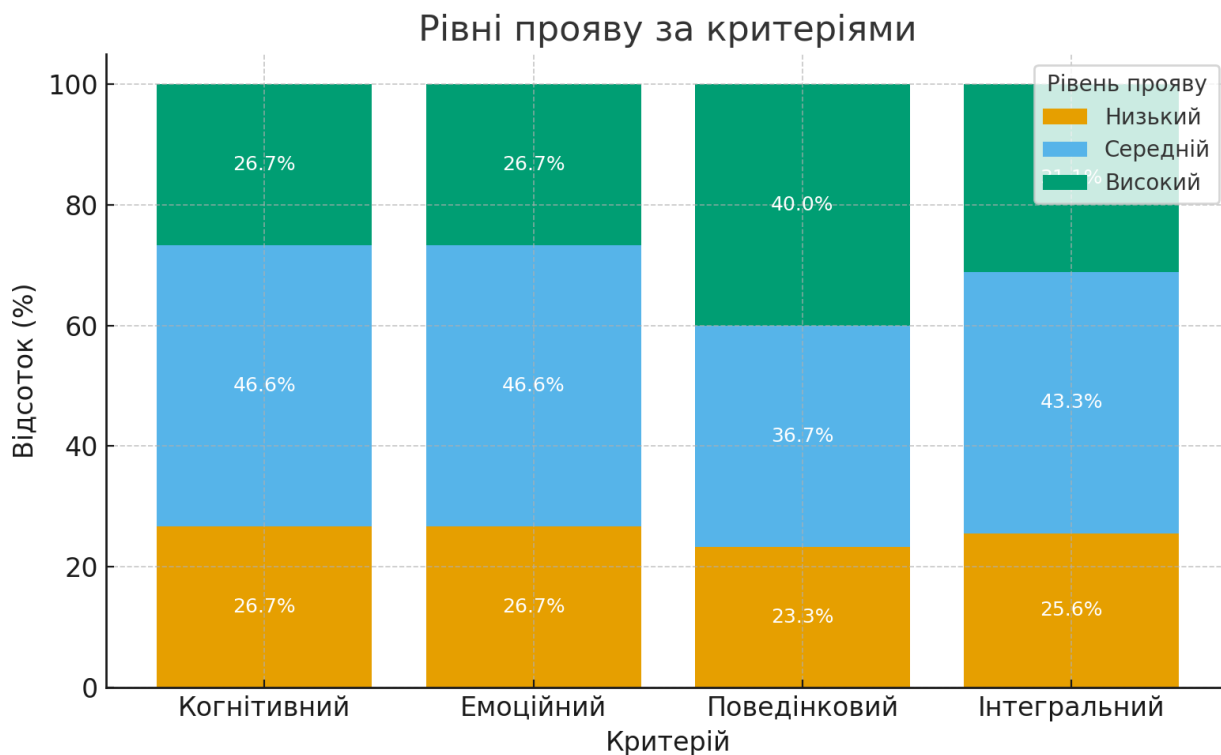


Рис.3.5 Узагальнення результатів емпіричного дослідження психологічних механізмів подолання емоційної напруги у підлітків

Отримані емпіричні дані засвідчують домінування середнього рівня сформованості більшості досліджуваних компонентів, що є закономірним для підліткового віку, у межах якого інтенсивно розвиваються механізми саморегуляції, емоційна свідомість і соціальна компетентність.

Когнітивний критерій. Переважання середнього рівня свідчить про відносно сформовані, але ще нестабільні когнітивні процеси, пов'язані з усвідомленням власних переживань, гнучкістю мислення та здатністю до переоцінки стресових подій. Частина підлітків демонструє високий рівень розвитку цього компонента, що виявляється у здатності до аналітичного осмислення труднощів і конструктивного тлумачення життєвих ситуацій. Водночас наявність групи з низькими показниками вказує на фрагментарність емоційного досвіду, тенденцію до спрощених висновків і імпульсивність мислення в умовах напруження.

Емоційний критерій. Переважно середні показники відображають достатню, проте ще нестійку здатність до емоційної саморегуляції. Підлітки цього рівня здатні контролювати емоційні реакції у звичних умовах, однак у ситуаціях конфлікту або підвищеного стресу їхня емоційна рівновага може порушуватися. Високий рівень притаманний респондентам із розвинутою емоційною стабільністю, гнучкістю реагування та адекватною самооцінкою. Низькі показники пов'язані з підвищеною тривожністю, емоційною реактивністю та труднощами у вираженні почуттів.

Поведінковий критерій. Саме за цим параметром зафіксовано найбільшу частку високих результатів, що свідчить про схильність значної кількості підлітків до використання адаптивних копінг-стратегій, орієнтованих на активне розв'язання проблем і зниження напруги через дію. Середній рівень відображає ситуативну ефективність поведінкових реакцій, тоді як низькі показники вказують на тенденцію до уникання або пасивного реагування у складних обставинах.

Інтегральна оцінка рівня розвитку механізмів подолання емоційної напруги свідчить, що у більшості підлітків ці механізми сформовані на середньому або високому рівні. Це відображає поступове становлення цілісної системи саморегуляції, у межах якої когнітивні, емоційні та поведінкові процеси взаємодіють з метою зниження внутрішньої напруги та підвищення адаптивності. Водночас наявність групи з низькими показниками вказує на дефіцит внутрішніх регуляторних ресурсів, що може зумовлювати дезадаптивні реакції у стресових ситуаціях.

Загалом аналіз результатів засвідчує, що система психологічних механізмів подолання емоційної напруги у підлітків сформована на помірному рівні та характеризується нерівномірністю розвитку окремих складників. Найбільш вираженим є поведінковий компонент, що відображає орієнтацію на активне подолання труднощів, тоді як когнітивний та емоційний компоненти перебувають на етапі подальшої стабілізації.

Такі висновки узгоджуються з положеннями когнітивно-біхевіорального підходу до стресу та теорії саморегуляції, відповідно до яких ефективність подолання емоційної напруги визначається балансом між усвідомленням, емоційним контролем і адаптивною поведінкою.

Отже, старші підлітки загалом мають потенціал для розвитку стресостійкості та емоційної компетентності, однак потребують систематичної психопрофілактичної підтримки, спрямованої на вдосконалення когнітивних стратегій переоцінки, навичок емоційного самоконтролю та соціально прийнятних форм поведінкової регуляції.

3.2. Розробка програми подолання емоційної напруги у підлітків

Сучасні підлітки формуються в умовах інтенсивного соціального, інформаційного й емоційного впливу, що підвищує чутливість їхньої психоемоційної сфери до зовнішніх навантажень. Старший підлітковий вік вирізняється активним розвитком самосвідомості, становленням ідентичності, системи цінностей і рефлексивних процесів. У цей період посилюється потреба в оволодінні навичками саморегуляції, контролю емоційних реакцій і виробленні ефективних способів подолання стресових та фрустраційних ситуацій.

У сучасній психології емоційну напругу трактують як наслідок тривалого психоемоційного перевантаження, що виникає через дисбаланс між внутрішніми ресурсами особистості та вимогами середовища. Її хронічний перебіг може зумовлювати дезадаптаційні прояви, зростання тривожності, конфліктність, зниження навчальної мотивації та погіршення загального психологічного благополуччя.

Дані наукових досліджень засвідчують, що результативне подолання емоційної напруги ґрунтується на узгодженій роботі трьох взаємопов'язаних сфер – когнітивної, емоційної та поведінкової. Розвиток умінь когнітивної

переоцінки, формування емоційної компетентності, усвідомлення власних переживань і засвоєння адаптивних моделей реагування сприяють зміцненню стресостійкості та психологічної резильєнтності підлітків.

У зв'язку з цим психоедукаційна діяльність із цією віковою групою має поєднувати інформування з формуванням практичних умінь емоційного самоконтролю, управління стресом і конструктивної комунікації. Найбільш доцільною формою такої роботи є психоедукаційний тренінг, що інтегрує когнітивно-біхевіоральні, емоційно-регуляційні та соціально-комунікативні методи.

Програма «Психологічні механізми подолання емоційної напруги у підлітків» спрямована на всебічний особистісний розвиток, підвищення емоційної зрілості, саморефлексії та психологічної культури. Тренінговий формат дає змогу учасникам не лише засвоїти знання про природу емоцій, а й опанувати навички їх розпізнавання, прийняття та регуляції, використовуючи як когнітивні, так і тілесно-орієнтовані підходи.

Мета програми полягає у формуванні системи знань, умінь і навичок, спрямованих на усвідомлення, регуляцію та конструктивне вираження емоцій, розвиток стресостійкості, емоційного інтелекту й адаптивних копінг-стратегій.

Основні завдання програми:

1. ознайомлення з природою емоцій і механізмами їх виникнення;
2. розвиток умінь розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани;
3. формування навичок саморегуляції й емоційного самоконтролю;
4. засвоєння різновидів копінг-стратегій та способів їх конструктивного використання;
5. оволодіння когнітивними й поведінковими техніками зниження напруги;
6. розвиток емпатії, асертивності та навичок позитивної взаємодії;

7. зміцнення психологічного благополуччя, самоповаги й упевненості у власних можливостях.

Методологічне підґрунтя програми поєднує положення когнітивно-біхевіорального підходу (А. Бек, Р. Лазарус, С. Фолкман), гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу), теорії емоційної регуляції (Дж. Гросс) та концепцій емоційного інтелекту (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Маєр).

Реалізація програми базується на системі принципів, що забезпечують її ефективність і гуманістичну спрямованість. Першочерговим є принцип добровільності участі, який гарантує усвідомлену згоду підлітків, повагу до їхніх особистісних меж і право відмови від виконання вправ без негативних наслідків. Важливим також є створення психологічно безпечного простору, де панують довіра, прийняття й підтримка, що сприяє відкритості та емоційній захищеності учасників.

Принцип активності та партнерства передбачає рівноправну взаємодію тренера й групи, де фахівець виконує фасилітативну функцію, стимулюючи самостійність учасників. Системність і послідовність реалізуються через логічну структуру занять і поступове ускладнення матеріалу – від теоретичного осмислення до практичного застосування. Значущою є також рефлексивність, що сприяє усвідомленню особистісних змін і розвитку самоприйняття. Практична спрямованість забезпечується використанням інтерактивних методів – вправ, рольових ігор, дискусій, арттерапевтичних і релаксаційних технік.

Дотримання цих принципів забезпечує науково обґрунтований, гуманістичний і результативний характер програми, сприяє особистісному зростанню підлітків і зміцненню їхньої психологічної стійкості.

Таблиця 3.10

Психоедукаційна програма

№	Тематика заняття	Мета	Провідні методи та вправи
1	Вступ. Норми безпечної групової взаємодії. Сутність емоційної напруги	Формування довіри в групі; первинне розуміння феномену емоційної напруги	Знайомство в колі; дискусія «Що таке напруга?»; інформаційний блок; вправа «Мій стан зараз»
2	Світ емоцій: розпізнавання та прийняття	Розвиток усвідомлення власних почуттів	Гра на розпізнавання мимики; ведення емоційного щоденника; арттерапевтична вправа
3	Джерела та механізми емоційної напруги	Пояснення психофізіології стресу	Міні-лекція; тілесно-орієнтована вправа; створення карти тригерів
4	Стрес і копінг	Ознайомлення зі стратегіями подолання	Діагностика копінгів; вправа «Мій стиль реагування»; групова робота
5	Когнітивні способи подолання напруги	Формування навичок переоцінки ситуацій	Вправа «Зміни думку»; рольове моделювання; алгоритм «Зупинись – Проаналізуй – Дій»
6	Емоційна саморегуляція і майндфулнес	Розвиток навичок усвідомленого контролю емоцій	Дихальні техніки; сканування тіла; рефлексивні вправи
7	Емпатія та емоційна чутливість	Розвиток здатності розуміти інших	Вправи на емоційне слухання; парна взаємодія; емоційні ігри
8	Асертивна комунікація	Формування впевненої та екологічної взаємодії	Теоретичний блок; «Я-повідомлення»; робота з особистими межами
9	Поведінкові способи подолання напруги	Навчання активним діям у стресі	Робота в підгрупах; вправа «Шлях до рівноваги»
10	Релаксаційні й тілесні методи	Засвоєння способів зниження фізичної напруги	Прогресивна м'язова релаксація; дихання; візуалізація
11	Позитивне мислення і ресурси	Розвиток оптимізму та самопідтримки	Арттерапія «Мої ресурси»; техніка фіксації успіхів

12	Підсумок і рефлексія	Узагальнення досвіду та планування розвитку	Групова рефлексія; самозвіт; зворотний зв'язок
----	----------------------	---	--

Надамо рекомендації до проведення занять програми.

Заняття перше. Вступ. Норми безпечної групової взаємодії. Сутність емоційної напруги

Перше заняття має визначальне значення для подальшої ефективності всієї програми, оскільки саме на цьому етапі формується психологічний клімат групи та закладаються основи довіри між учасниками й ведучим. Роботу доцільно розпочинати зі створення емоційно безпечного простору, у якому підлітки відчуватимуть прийняття, відсутність осуду та право на індивідуальність. Ведучому важливо демонструвати відкритість, доброзичливість і повагу до кожного учасника, підтримуючи атмосферу добровільності та невимушеності.

Обов'язковим компонентом заняття є обговорення та узгодження правил групової взаємодії. Правила мають бути сформульовані чітко, доступно й прийняті всіма учасниками. Доцільно звернути увагу на конфіденційність, недопущення критики та висміювання, повагу до висловлювань інших, право кожного відмовитися від участі у вправі без пояснення причин, а також на важливість уважного слухання. Рекомендовано, щоб правила були не лише оголошені, а й коротко обговорені, що сприятиме їх усвідомленому прийняттю.

Знайомство учасників варто організувати у формі структурованої, але м'якої вправи, наприклад через представлення свого імені у поєднанні з асоціацією або коротким описом власного стану. Такий формат допомагає знизити соціальну напруженість, активізувати залученість і водночас не вимагає від підлітків надмірного саморозкриття.

Під час інформаційного блоку щодо сутності емоційної напруги ведучому доцільно використовувати приклади, близькі до повсякденного досвіду підлітків, пов'язані зі школою, спілкуванням, очікуваннями

дорослих. Важливо подати емоційну напругу як природну реакцію організму і психіки на складні або значущі ситуації, уникаючи медикалізації та патологізації переживань. Такий підхід сприяє зниженню тривоги та формує у підлітків більш прийнятливий ставлення до власних емоцій.

Вправа, спрямована на усвідомлення власного стану у моменті, виконує функцію первинної самодіагностики та розвитку емоційної чутливості. Ведучому важливо підтримувати будь-які відповіді учасників без оцінювання чи інтерпретацій, формуючи досвід прийняття власних переживань.

Заняття друге. Світ емоцій: розпізнавання та прийняття

Робота з емоційною сферою на цьому етапі має бути особливо делікатною, оскільки частина підлітків може відчувати труднощі у вербалізації власних переживань. Завдання ведучого полягає у поступовому розширенні емоційного словника учасників, демонстрації різноманіття емоцій та їх відтінків. Важливо підкреслювати, що всі емоції є допустимими, а відмінності у способах їх вираження є індивідуальними.

Під час вправ на розпізнавання міміки та емоційних проявів необхідно уважно стежити за груповою динамікою, запобігаючи висміюванню або знецінюванню. Ведучий має акцентувати, що завдання полягає не в «правильності» відповіді, а в розвитку спостережливості та емпатійного розуміння.

Запровадження емоційного щоденника варто подавати як інструмент самопостереження та самопізнання, а не контролю чи оцінювання. Учасникам слід пояснити, що важлива сама спроба фіксувати переживання, навіть якщо вони здаються нечіткими або суперечливими. Арттерапевтичні вправи доцільно використовувати як альтернативний спосіб вираження внутрішніх станів. При цьому ведучому не слід інтерпретувати зображення за учасників, а запрошувати їх самостійно ділитися значенням створених образів.

Заняття третє. Джерела та механізми емоційної напруги

Теоретичний матеріал має подаватися у стислому й наочному вигляді із використанням схем, що відображають взаємозв'язок між думками, тілесними реакціями, емоціями та поведінкою. Важливо підкреслити єдність психічних і фізіологічних процесів, що сприяє зменшенню тривоги щодо тілесних проявів стресу.

Тілесно-орієнтовані вправи повинні бути м'якими, без інтенсивного фізичного навантаження. Доцільно застосовувати вправи на усвідомлення тілесних відчуттів і поступове розслаблення. Під час роботи з індивідуальними тригерами необхідно допомагати підліткам розрізняти зовнішні ситуаційні чинники та внутрішні психологічні фактори. Важливо уникати порівняння учасників між собою, щоб не посилювати їхню соціальну вразливість.

Заняття четверте. Стрес і копінг

Діагностичні процедури мають проводитися в атмосфері прийняття без приклеювання ярликів. Обговорюючи результати, ведучий повинен підкреслювати, що всі стратегії подолання є спробами впоратися з труднощами, однак деякі з них можуть бути більш ефективними. Аналіз життєвих ситуацій, знайомих підліткам, сприяє перенесенню знань у реальний досвід. Важливо допомогти учасникам усвідомити зв'язок між обраним способом реагування і його наслідками.

Заняття п'яте. Когнітивні способи подолання напруги

Основною методичною лінією заняття є формування навички критичного ставлення до автоматичних думок. Ведучий має демонструвати приклади типових когнітивних викривлень у доступній формі, не висміюючи помилкові міркування. Рольові ситуації слід проводити з урахуванням рівня готовності учасників, надаючи можливість обирати форму участі. Алгоритм зупинки, аналізу й дії доцільно відпрацьовувати на конкретних прикладах зі шкільного або соціального життя.

Заняття шосте. Емоційна саморегуляція і усвідомленість

Техніки дихання мають бути простими, короткими і без надмірної фіксації на внутрішніх відчуттях, щоб не викликати дискомфорту. Підліткам слід дозволяти виконувати вправи з відкритими очима. Під час тілесного сканування важливо уникати примусу до розслаблення. Необхідно наголошувати, що мета полягає у розвитку здатності помічати емоції та залишатися з ними, а не в їх придушенні.

Заняття сьоме. Емпатія та емоційна чутливість

У вправах на емоційне слухання ведучий має демонструвати приклади підтримувальних висловлювань. Важливо контролювати, щоб учасники не переходили до непроханих порад або критики. Формуючи пари, варто враховувати міжособистісні особливості, щоб мінімізувати ризик напруження.

Заняття восьме. Асертивна комунікація

Тему особистих меж доцільно розкривати через типові життєві ситуації. Ведучий має пояснювати відмінність між асертивною, агресивною та пасивною поведінкою. Під час відпрацювання висловлювань від першої особи слід стежити, щоб вони не перетворювалися на приховані звинувачення.

Заняття дев'яте. Поведінкові способи подолання напруги

Акцент варто робити на практичних і реалістичних способах дій у стресових ситуаціях. Під час роботи в підгрупах доцільно розподіляти ролі, забезпечуючи залученість усіх учасників. Обговорення наприкінці має допомогти кожному визначити особисто значущі способи підтримки рівноваги.

Заняття десяте. Релаксаційні й тілесні методи

Релаксаційні вправи необхідно проводити у спокійній атмосфері без примусу. Учасникам слід дозволяти обирати рівень залученості. Пояснення фізіологічного механізму дії технік сприяє підвищенню довіри до них.

Заняття одинадцяте. Позитивне мислення і ресурси

У роботі з ресурсами важливо звертати увагу як на зовнішні, так і на внутрішні опори особистості. Фіксація успіхів має бути конкретною, з орієнтацією навіть на незначні досягнення. Водночас важливо не заперечувати труднощі, підтримуючи реалістичний погляд на досвід.

Заняття дванадцяте. Підсумок і рефлексія

Фінальне заняття має забезпечити відчуття завершеності й психологічної безпеки. Рефлексію слід організовувати у доброзичливій формі без примусу до глибокого саморозкриття. Доцільно допомогти підліткам усвідомити набуті навички та окреслити індивідуальні способи подолання емоційної напруги у майбутньому.

Очікувані результати реалізації програми. Запровадження програми орієнтоване на комплексні позитивні зміни у когнітивній, емоційній і поведінковій площинах особистості підлітків.

Когнітивний вимір. Передбачається поглиблення розуміння природи емоцій і стресу, розвиток рефлексії, формування навичок когнітивної переоцінки та гнучкого мислення. Учасники навчаються усвідомлювати власні думки, аналізувати переконання й обирати конструктивні способи реагування.

Емоційний вимір. Очікується зростання емоційної компетентності: здатності розпізнавати, диференціювати та приймати власні почуття й емоції інших. Засвоєння технік саморегуляції сприятиме зниженню внутрішньої напруги, підвищенню емоційної стабільності та врівноваженості.

Поведінковий вимір. Програма сприяє переходу від пасивних чи унікальних реакцій до активних, проблемно-орієнтованих форм подолання труднощів. Розвиваються навички асертивної комунікації, конструктивного вирішення конфліктів і самопідтримки.

Загалом очікується підвищення стресостійкості, покращення міжособистісних взаємин, зміцнення самооцінки та формування позитивного образу «Я». Учасники набувають внутрішніх ресурсів для психологічної адаптації та особистісного зростання.

Отже, психоедукаційний тренінг виступає ефективним профілактичним інструментом, спрямованим на зміцнення емоційної зрілості, розвиток резильєнтності та підтримку гармонійного становлення особистості старшого підлітка.

Висновки до третього розділу

У Розділі III представлено результати емпіричного дослідження психологічних механізмів подолання емоційної напруги у підлітків та обґрунтовано програму психоедукаційного впливу, спрямовану на розвиток ресурсів саморегуляції й стресостійкості. Логіка розділу поєднала кількісний аналіз показників стресостійкості, копінг-стратегій, емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту, а також кореляційне встановлення зв'язків між ключовими змінними, що дозволило розкрити системний характер феномену емоційної напруги у підлітковому віці.

За результатами застосування шкали стресостійкості Коннора–Девідсона встановлено, що у вибірці домінує середній рівень стресостійкості, що відображає наявність базових адаптаційних ресурсів і відносну здатність до контролю емоційних реакцій, але водночас вказує на нестійкість регуляторних механізмів у кризових або конфліктних ситуаціях. Виявлення порівняно рівних часток підлітків із високим і низьким рівнями стресостійкості підтвердило гетерогенність групи: поряд із підлітками зі зрілими копінг-ресурсами та когнітивною гнучкістю існує група ризику, якій притаманні емоційна реактивність, тривожність, труднощі у подоланні фрустрації та залежність від зовнішніх оцінок. Статистичні параметри (середнє, медіана, мода, варіативність) засвідчили відносну однорідність розподілу без різко виражених екстремумів, однак із помітною індивідуальною різницею, що має практичне значення для диференціації психологічної допомоги.

Аналіз копінг-стратегій за опитувальником Лазаруса–Фолкман показав, що у підлітків частіше простежується орієнтація на проблемно-орієнтовані стратегії, які можна розглядати як відносно конструктивну тенденцію та маркер зростання когнітивної зрілості. Разом із тим значна представленість емоційно-орієнтованих і наявність унікальних стратегій свідчать про те, що подолання напруги нерідко здійснюється через регуляцію переживань або відхід від ситуації, що не завжди забезпечує довгострокову адаптацію. Результати описової статистики за типами копінгу підтвердили: найвищими є показники проблемно-орієнтованого реагування, тоді як унікальні копінги мають найнижчі середні значення, але демонструють відчутні індивідуальні коливання, що може відображати різний рівень психологічних ресурсів і досвіду підтримки в підлітків.

Дослідження емоційної саморегуляції за методикою В. Моросанової засвідчило, що більшість підлітків мають середній рівень розвитку регуляторних процесів за всіма базовими шкалами (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість). Це відповідає віковій нормі та відображає перехідний характер підліткового етапу: механізми довільного контролю вже сформовані, але ще не набули достатньої стійкості. Водночас виявлена нерівномірність структури саморегуляції: когнітивні компоненти (планування, моделювання, програмування) є дещо більш сформованими, тоді як гнучкість регуляції та оцінювання результатів характеризуються меншою стабільністю, що зумовлює труднощі адаптації в ситуаціях змін, невизначеності або соціального тиску.

Результати тесту емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. Таранової) виявили переважно середній рівень розвитку емоційної компетентності за всіма складовими. Такий профіль свідчить, що старші підлітки загалом здатні розпізнавати й частково регулювати емоції, проявляти емпатію та підтримувати взаємодію з оточенням, однак ефективність цих навичок істотно залежить від ситуаційного контексту.

Наявність груп із низькими показниками за окремими шкалами окреслює ризики емоційної нестійкості, імпульсивності, комунікативних ускладнень і підвищеної вразливості до емоційної напруги, що підкреслює потребу у цілеспрямованому розвитку емоційної грамотності.

Ключовим підсумком розділу став кореляційний аналіз, який підтвердив взаємозумовленість когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів подолання напруги. Найбільш значущими виявилися зв'язки між емоційним інтелектом і емоційною саморегуляцією, між саморегуляцією та інтегральною ефективністю подолання, а також між стресостійкістю і проблемно-орієнтованим копінгом. Натомість орієнтація на реактивні емоційно-орієнтовані способи реагування асоціювалася зі зниженням стресостійкості. Отже, емпірично підтверджено, що найефективніше зниження емоційної напруги забезпечується поєднанням: здатності усвідомлювати й керувати емоціями, когнітивної гнучкості, навичок планування та контролю поведінки, а також активних копінг-стратегій.

Узагальнення результатів за критеріями (когнітивним, емоційним, поведінковим) показало домінування середнього рівня сформованості механізмів подолання, при цьому поведінковий компонент виявився відносно більш вираженим, що свідчить про схильність значної частини підлітків «справлятися через дію». Водночас когнітивний і емоційний компоненти потребують подальшої стабілізації, оскільки саме вони забезпечують усвідомленість, гнучкість оцінки ситуації та внутрішній контроль, без яких поведінкові реакції можуть залишатися ситуативними й нестійкими.

Практичним результатом Розділу III стало обґрунтування та розроблення психоедукаційної програми подолання емоційної напруги у підлітків у форматі тренінгу. Програма логічно відповідає встановленим емпіричним закономірностям і спрямована на розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції, стрес-менеджменту, когнітивної переоцінки та конструктивних копінг-стратегій, доповнених комунікативними, ресурсними та релаксаційними модулями. Очікувані результати її впровадження

узгоджуються з виявленими потребами вибірки: підвищення стресостійкості, зниження внутрішньої напруги, формування більш гнучкого реагування, посилення самопідтримки та покращення міжособистісної взаємодії.

Таким чином, Розділ III довів, що емоційна напруга у підлітків має комплексну природу і визначається інтеграцією емоційних, когнітивних та поведінкових механізмів. Отримані результати не лише описують психологічний профіль вибірки, а й створюють науково-практичне підґрунтя для системної профілактичної та розвивальної роботи в освітньому середовищі, спрямованої на зміцнення психологічної стійкості та емоційного благополуччя підлітків.

ВИСНОВКИ

У ході виконання магістерського дослідження було здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне вивчення психологічних особливостей емоційної напруги у підлітків і механізмів її подолання. Актуальність теми зумовлена тим, що підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку емоційної сфери, а сучасні соціальні умови, зокрема нестабільність суспільства, інформаційне перевантаження, воєнний контекст та зростання навчальних і соціальних вимог, підсилюють психоемоційне навантаження на підлітків і підвищують ризик формування дезадаптивних способів реагування на стрес.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що підлітковий вік характеризується інтенсивною перебудовою біологічних, когнітивних і соціально-психологічних структур особистості, що зумовлює підвищену емоційну реактивність, лабільність і вразливість. Емоційні стани підлітків мають інтегративний характер і формуються під впливом когнітивних оцінок, особливостей міжособистісних взаємин, рівня розвитку самосвідомості та соціального досвіду. Емоційна напруга розглядається як багатовимірний феномен, що включає афективний, когнітивний, поведінковий і психофізіологічний компоненти та може виконувати як адаптаційну, мобілізуючу функцію, так і дезорганізуючу, за умови недостатності ресурсів саморегуляції. Установлено, що ефективність подолання емоційної напруги пов'язана з розвитком емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, саморегуляції та сформованістю конструктивних копінг-стратегій. Саме підлітковий вік є ключовим етапом становлення індивідуального стилю емоційної регуляції, який визначає подальшу психологічну стійкість особистості.

Емпіричне дослідження дало змогу отримати цілісну характеристику психологічних ресурсів подолання емоційної напруги у підлітків. Виявлено, що для більшості досліджуваних характерний середній рівень

стресостійкості, який забезпечує відносну адаптацію до повсякденних труднощів, проте залишається недостатнім у ситуаціях підвищеного або тривалого стресу. У структурі копінг-поведінки домінують проблемно-орієнтовані стратегії, що свідчить про прагнення підлітків активно впливати на ситуацію, однак помітною залишається частка емоційно-орієнтованих та унікальних форм реагування, що вказує на незавершеність формування зрілих механізмів подолання труднощів. Система емоційної саморегуляції в більшості підлітків перебуває на середньому рівні розвитку: когнітивні процеси, пов'язані з плануванням і моделюванням діяльності, сформовані відносно краще, ніж поведінкова гнучкість і здатність до оперативної перебудови дій. Показники емоційного інтелекту загалом відповідають віковим нормам, проте самоконтроль і управління власними емоціями залишаються найбільш уразливими компонентами.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність тісних взаємозв'язків між досліджуваними психологічними змінними. Встановлено, що вищий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращою розвиненістю саморегуляції, що свідчить про роль емоційної обізнаності як підґрунтя контролю поведінки. Когнітивна гнучкість асоціюється з вищою стресостійкістю, оскільки здатність до переосмислення ситуації знижує інтенсивність переживання напруги. Проблемно-орієнтований копінг пов'язаний із більшою психологічною стійкістю, тоді як емоційно-реактивні та унікальні стратегії корелюють із підвищеною вразливістю до стресових впливів. Центральною ланкою системи подолання емоційної напруги виступає саморегуляція, яка інтегрує емоційні, когнітивні та поведінкові ресурси особистості.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що рівень емоційної напруги та ефективність її подолання у підлітків безпосередньо пов'язані з розвитком емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, стресостійкості та сформованістю конструктивних копінг-стратегій. Робота має наукове значення, оскільки поглиблює уявлення про емоційну напругу як

інтегративний віковий феномен і уточнює роль емоційного інтелекту та саморегуляції як системоутворювальних ресурсів особистості підлітка. Практичне значення дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності підлітків, формування навичок когнітивної переоцінки, саморегуляції та стрес-менеджменту, а також у можливості використання отриманих даних у діяльності практичних психологів, педагогів і соціальних педагогів. Розроблені рекомендації та психоедукаційні заходи можуть слугувати ефективним засобом профілактики емоційної дезадаптації підлітків.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням гендерних відмінностей у механізмах подолання емоційної напруги, аналізом впливу воєнного стресу на емоційну регуляцію підлітків, а також із апробацією довготривалих корекційно-розвивальних програм. Загалом проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що емоційна напруга у підлітковому віці є закономірним, але потенційно ризикованим явищем, а її подолання визначається не стільки уникненням стресу, скільки розвитком внутрішніх психологічних ресурсів – саморегуляції, емоційного інтелекту, гнучкості мислення та конструктивних копінг-стратегій, формування яких є ключовим завданням сучасної психологічної підтримки підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Близнюкова О. М. Психологічні особливості підліткового віку: можливості фасилітативних впливів. Innovative projects and programs in psychology, pedagogy and education: Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing». 2023. Р. 121-153.
2. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекта та самоефективності особистості. Журнал соціальної та практичної психології. 2023. № 2. С. 5-10.
3. Богданець А.А. Особистість у спілкуванні. Полтава: Педагогіка, 2013.
4. Боровенська К. С., Байер О. О. Особливості емоційного інтелекту підлітків. Київський науково-педагогічний вісник. 2020. № 20. С. 9-14.
5. Боришевський М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4 (38). С. 119–126.
6. Бочаріна Н. О., Астаф'єва Т. С. Агресивна поведінка студентської молоді: причини та шляхи профілактики. Наукові перспективи № 11(41) 2023
7. Горіна О. Т. Соціально-психологічні особливості соціалізації та вплив сім'ї на формування особистості правопорушника в підлітковому віці. The 12 th International scientific and practical conference «European scientific congress» (December 25-27, 2023) Barca Academy Publishing, Madrid, Spain. 2023. С. 329-337.
8. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2022. № 1. С. 17-29.
9. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
10. Загальна психологія: курс лекцій / уклад. : О. В. Гніда; Красноградський педагогічний фаховий коледж Комунального закладу

«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.
Красноград, 2023. 345 с.

11. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум.
Київ: Університетська книга, 2017. 352 с.

12. Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. Вид. 2-ге ,
допов. Харків : Константа, 2020. 320 с.

13. Калениченко Р. А. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ :
КНУБА, 2023. 196 с.

14. Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. Молодий
вчений. 2018. № 4 (56). С. 215-217.

15. Коваль Г. Ш., Грицик О. А. Розвиток емоційного інтелекту
підлітків з використанням технологій коучингу. Габітус. № 32. 2021. С. 193-
197. 15.

16. Коваль Г., Грицик О. Корекція емоційного інтелекту підлітків у
період соціальних потрясінь. *Журнал психологічної науки ДонНУ*, 2023. 1(1).
DOI:10.31558/2786-8745.2022.1(1).14.

17. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А., Шпортун О. М. Вікова та
спеціальна психологія : навчальний посібник. Вінниця : Центр оперативного
друку «Документ Принт», 2020. 384 с.

18. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості
особистості у зв'язку з її цінностями само актуалізації. Проблеми сучасної
психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 25.
Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. С. 152-166.

19. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та
емоційної стійкості особистості юнацького віку. Проблеми сучасної
психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка

НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 26. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. С. 308-325.

20. Лисенко Л.М. Методичні рекомендації з навчальної освітнього компонента «Історія психології» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 053 Психологія. Харків : ХНПУ імені Г.С.Сковороди, 2023. 66 с.

21. Ломанн Г.-М. Зигмунд Фрейд. Львів.: Вид-во Жупанського, 2020. 168с.

22. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 74 (4). С. 79-86. 16.

23. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. № 3. С. 20-23.

24. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.

25. Мельничук М., Рева М. Особливості впливу комунікативного досвіду на емоційність підлітків. *Молодий вчений*, 2023. 12 (124), 101-104.

26. Михайличенко В.Є., Грень Л.М., Полянська В.В. Динаміка мотиваційної структури юнаків вищих технічних навчальних закладів і значення цілепокладання у цьому процесі. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/159819559.pdf>

27. Москалець В. П. Загальна психологія. Київ: Ліра, 2020. 564 с.

28. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Видання 2-ге, виправлене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 688 с.

29. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для юнаків вищих навчальних закладів. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 464с

30. Носова О. В.. Психологічні чинники стресостійкості особистості. *Habitus: журнал соціальної психології та життєвого стилю*, 2025. 69(1).

31. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2010. 649 с.
32. Петрунько О.В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: монографія. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.
33. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 352 с.
34. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. *Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (PLSWTNP) (05 листопада 2021 року).* Київ: 2021. С. 98-100.
35. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник. Київ: Каравела, 2020. 418 с
36. Ребріна Д. О. Вікові й психологічні особливості особистості та поведінки в підлітковому віці. Інтеграція світових наукових процесів як основа суспільного прогресу: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 26–27 листопада 2021 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2021. С. 96-99.
37. Руденко Л.А. Формування соціально орієнтованої особистості: комунікативний аспект проблеми. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник статей IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції* (Глухів, 9-10 листопада 2017 року) / Міністерство освіти і науки України, ГНПУ ім. О. Довженка [та ін.]; [ред. кол. : І. М. Біла, Я. О. Гошовський, Н. М. Ільїна, С. Б. Кузікова, В. М. Поліщук, В. М. Чернобровкін] ; відп. ред. Н. М. Ільїна. Суми : ТОВ «Видавничий дім «Ельдорадо», 2017. 280 с. С.126-131.

38. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. К.: Центр навчальної літератури, 2019. 296 с.
39. Становлення базових парадигм української психології: колективна монографія / В.В. Турбан, І.В. Білоконь, Н.М. Бугайова, К.В. Гаврилкова, В.М. Летцев, А.М. Маслюк, В.Ф. Маценко, Ж.М. Маценко, О.А. Мельник, І.М. Поклад, М.І. Савіна, Л.З. Сердюк, Л.О. Скальська, А.А. Терещук, Г.В. Чайка ; за ред. В.В. Турбан. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 257 с.
40. Столяренко О. Б. Психологія особистості / навч.посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
41. Татьянчиков А. О., Бедан В.Б. Психодіагностика: навчально-методичні рекомендації НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 59 с.
42. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки. Тернопіль: ТНЕУ, 2013. 138 с
43. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
44. Токарева Н. М. Історія психології: від витоків до епохи Просвітництва: підручник для здобувачів освіти ступеня бакалавра освітньо-професійної програми 053 Психологія. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2022 (Частина I). 384 с.
45. Чернописька В. Агресія як детермінуючий чинник протиправної поведінки людини. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: «Юридичні науки». № 2 (38), 2023 <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2023/nov/31666/19.pdf>
46. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с.
47. Шевченко Н. Емпіричне дослідження мотивації самоосвіти юнаків. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, 2021. (53), С. 306–329. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2021-53.306-329>

48. Auslander, W., Sterzing, P., Threlfall, J., Gerke, D., & Edmond, T. Childhood Abuse and Aggression in Adolescent Girls Involved in Child Welfare: The Role of Depression and Posttraumatic Stress. *J Child Adolesc Trauma*, 2022, №9,1–10. doi: 10.1007/s40653-016-0090-3
49. Adler A. Praxis und Theorie der Individual psychologie. URL : <https://www.bol.com/be/nl/p/praxisund-theorie-der-individualpsychologie/9200000086809110/>
50. Stupak, O. Educational technologies in training future managers. *Новітня освіта*, 7(15), С. 97–104. URL : <https://doi.org/10.20535/2410-8286.200229> (ESCI (Web of Science))
51. Cooley J. L., Fite P. J., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of applied developmental psychology*. 2022. № 78. 101356. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>.
52. Ensel W. M., Lin N. The life stress paradigm and psychological distress // *Journal of Health and Social behavior*. 1991. Vol. 32, № 4. P. 321-341. DOI: <https://doi.org/10.2307/2137101>
53. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 168. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
54. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
55. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. № 54 (3). P. 173–185. DOI: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
56. Nowack, K. M. Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of behavioral medicine*. 1989. № 12(2). P 145-158.
57. Saija E., Ioverno S., Baiocco R., Pallini S. Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. 2022. Pp. 1-10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>

ДОДАТКИ**ДОДАТОК А.**

Зведені результати за шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона

№ респондента	Бал
1	62
2	47
3	79
4	58
5	74
6	41
7	65
8	85
9	53
10	38
11	70
12	82
13	45
14	76
15	64
16	80
17	49
18	73
19	59
20	88
21	44
22	67
23	77
24	63
25	56
26	81
27	52
28	43
29	75
30	60

ДОДАТОК Б.

Індивідуальні результати за опитувальником копінг-стратегій (Р. Лазарус,
С. Фолкман)

№	Проблемно-орієнтовані (ПО)	Емоційно-орієнтовані (ЕО)	Унікальні (У)
1	65	58	44
2	48	60	63
3	70	55	50
4	62	59	48
5	55	63	54
6	45	58	65
7	67	57	49
8	73	52	47
9	60	64	51
10	46	53	68
11	69	58	46
12	71	55	48
13	49	61	62
14	68	56	50
15	57	63	55
16	72	54	47
17	52	59	61
18	66	58	49
19	59	61	52
20	74	53	46
21	50	55	64
22	63	59	50
23	69	56	48
24	60	65	53
25	54	62	57
26	70	55	49
27	56	64	55
28	47	57	66
29	68	58	51
30	52	59	63

ДОДАТОК В.

Індивідуальні результати за методикою діагностики емоційної саморегуляції
(В. Моросанова)

№	Планування	Моделювання	Програмування дій	Оцінювання результатів	Гнучкість регуляції	Загальний бал
1	14	13	15	14	13	69
2	11	12	13	10	9	55
3	17	16	15	17	16	81
4	13	14	12	13	13	65
5	15	13	14	14	12	68
6	10	11	9	11	10	51
7	16	14	15	15	13	73
8	17	16	17	18	16	84
9	14	13	15	12	13	67
10	9	11	10	9	10	49
11	16	15	14	15	14	74
12	17	17	16	18	16	84
13	12	12	11	12	11	58
14	16	15	16	15	15	77
15	13	13	14	12	12	64
16	18	16	17	17	15	83
17	11	12	10	11	10	54
18	15	15	14	14	14	72
19	14	13	15	12	13	67
20	18	16	17	18	16	85
21	10	11	9	10	11	51

2 2	15	13	14	13	12	67
2 3	17	15	16	16	15	79
2 4	14	14	13	13	14	68
2 5	13	12	13	11	12	61
2 6	18	16	17	17	15	83
2 7	13	13	12	13	12	63
2 8	10	12	11	10	9	52
2 9	17	15	16	15	15	78
3 0	12	13	12	12	11	60

ДОДАТОК Г.

Індивідуальні результати за тестом емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація Л. Таранової)

№	Самоусвідомлення емоцій	Управління своїми емоціями	Мотивація	Емпатія	Управління емоціями інших	Загальний бал (0–100)
1	14	15	13	14	13	69
2	10	11	12	9	10	52
3	16	17	15	16	16	80
4	13	14	12	13	12	64
5	14	15	14	13	14	70
6	9	10	11	10	9	49
7	15	14	15	15	14	73
8	17	16	17	17	17	84
9	14	13	15	13	14	69
10	10	9	11	9	10	49
11	15	15	14	15	15	74
12	18	17	17	17	17	86
13	12	11	12	11	12	58
14	16	15	15	15	15	76
15	13	12	13	13	12	63
16	17	16	17	17	16	83
17	11	12	11	11	10	55
18	15	14	14	15	14	72
19	13	13	14	13	13	66
20	18	17	17	18	17	87
21	10	11	10	10	10	51

2 2	15	14	14	15	13	71
2 3	17	16	16	17	16	82
2 4	14	14	13	14	13	68
2 5	12	13	12	13	12	62
2 6	17	16	17	16	16	82
2 7	13	13	12	12	13	63
2 8	10	11	10	10	10	51
2 9	16	15	15	16	15	77
3 0	13	12	13	12	12	62