

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Вінницький навчально-науковий інститут економіки**

**Шевчук Тетяна Михайлівна**

**Розвиток емоційно-вольової саморегуляції  
підлітків**

спеціальність: 053 — Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи  
ПСзм-22  
Т.М. Шевчук

---

ВІННИЦЯ - 2025

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ .....	7
1.1. Поняття емоційно-вольової регуляції в психології.....	7
1.2. Особливості розвитку емоційно-вольової саморегуляції в онтогенезі.....	11
1.3. Методи емоційно-вольової саморегуляції підлітків.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	23
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження особливостей емоційно-вольової саморегуляції підлітків.....	23
2.2. Емпіричне дослідження особливостей емоційно-вольової саморегуляції підлітків.....	27
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	34
3.1. Теоретичне обґрунтування програми розвитку емоційно-вольової саморегуляції підлітків.....	34
3.2. Оцінка ефективності результатів формувального експерименту.....	37
ВИСНОВКИ .....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ .....	51

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Питання розвитку емоційно-вольової саморегуляції особистості привертало увагу багатьох науковців, оскільки є вагомим у формуванні здатності людини ефективно взаємодіяти з оточенням та досягати життєвих цілей. Особливої гостроти ця проблема набуває у підлітковому віці, коли інтенсивні внутрішні зміни збігаються з нестабільною соціальною ситуацією, зокрема умовами війни в Україні. Підлітковість – це період високої емоційної напруги й одночасно глибокого особистісного пошуку: на зміну впевненості приходять невпевненість, радість швидко змінюється смутком, а моральні ідеали часто суперечать ситуативним імпульсам. У цій суперечливості поступово формується здатність до емоційного самоконтролю та вольового керування поведінкою.

Емоційно-вольова саморегуляція є фундаментальною функцією психіки, яка проявляється у вмінні контролювати емоції, стримувати імпульси, діяти відповідно до обраних цілей попри внутрішні чи зовнішні перешкоди. У підлітковому віці ця здатність розвивається через досвід, самоспостереження та взаємодію з оточенням. Особливої важливості набуває вміння регулювати свій емоційний стан у навчальній діяльності, налагоджувати конструктивні стосунки, уникати конфліктів та адаптуватися до змін. Високий рівень емоційно-вольової регуляції дозволяє не лише ефективно навчатися, а й приймати відповідальні рішення та будувати здорові соціальні зв'язки.

Варто зазначити, що розвиток цієї здатності залежить як від індивідуальних психологічних особливостей підлітка, так і від соціального середовища – родини, школи, однолітків. У контексті реалізації концепції Нової української школи, яка акцентує увагу на вихованні автономного, критично мислячого й відповідального громадянина, проблема емоційно-вольової саморегуляції набуває особливої актуальності. Сучасна освіта має підтримувати формування в учнів не лише знань, а й особистісної зрілості, що вимагає нових підходів у педагогічній та психологічній практиці.

Дослідження емоційно-вольової саморегуляції знайшли відображення в роботах таких науковців, як В. Іванніков, О. Смирнова, В. Селіванов, О. Царькова, Т. Шульга, І. Васильєв, О. Дашкевич та ін. Окремі автори, зокрема Л. Виготський, Л. Божович, І. Полілуєва, підкреслюють тісний зв'язок між емоційною та вольовою сферами, які взаємодіють у процесі регуляції поведінки. Проте, попри наявні наукові напрацювання, проблема формування емоційно-вольової саморегуляції в підлітковому віці, особливо в умовах соціальної нестабільності, залишається недостатньо дослідженою і потребує подальшого глибокого аналізу.

**Об'єктом дослідження** виступає емоційно-вольова саморегуляція як складне психологічне явище, що має основне значення для формування цілісної особистості.

**Предметом дослідження** є динаміка розвитку емоційно-вольової саморегуляції в підлітковому віці, з урахуванням вікових, соціальних та індивідуально-психологічних особливостей.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та узагальненні емпіричних даних щодо специфіки емоційно-вольової саморегуляції підлітків, а також у розробці та практичній апробації корекційно-розвивальної програми, спрямованої на формування навичок ефективного управління емоційними та вольовими станами в умовах соціального середовища.

**Завдання дослідження:**

- провести ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емоційно-вольової саморегуляції як психологічного феномена;
- визначити важливі особливості розвитку емоційно-вольової регуляції в процесі онтогенезу, зосередивши увагу на періоді підлітковості;
- узагальнити та систематизувати ефективні підходи, стратегії та методи формування емоційно-вольових навичок у підлітковому віці;
- здійснити емпіричне дослідження рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції у підлітків, провести кількісний і якісний аналіз результатів та здійснити впровадження розробленої корекційно-розвивальної програми;

– оцінити ефективність запропонованої програми з використанням методів математико-статистичної обробки емпіричних даних.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що розвиток емоційно-вольової саморегуляції в підлітковому віці буде ефективнішим за умови цілеспрямованого впливу, який базується на попередній діагностиці психологічних особливостей особистості. Зокрема, врахування таких чинників, як рівень імпульсивності, тип локусу контролю та наявні труднощі в емоційному спілкуванні, дозволяє створити адаптивну корекційно-розвивальну програму. Її реалізація сприятиме зниженню емоційної нестабільності, зменшенню конфліктності та посиленню особистісної відповідальності підлітків за власну поведінку та розвиток.

Для досягнення поставлених завдань у дослідженні було застосовано комплекс методів. Теоретичний аналіз передбачав опрацювання наукових джерел вітчизняних і зарубіжних дослідників з тематики емоційно-вольової саморегуляції, зіставлення різних підходів, їх синтез та узагальнення. Емпіричний етап включав використання низки психодіагностичних методик: опитувальника А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана для вивчення рівня вольової саморегуляції підлітків; методики В. А. Лосенкова – для визначення рівня імпульсивності; тесту локусу контролю Дж. Роттера – з метою встановлення типу відповідальності (внутрішній чи зовнішній локус); опитувальника САН (Г. Айзенка) – для оцінки самопочуття, активності та настрою; а також методики В. Бойка, яка дозволяє виявити бар'єри у встановленні емоційного контакту. Для статистичної обробки отриманих даних використовувалися методи математичного аналізу: коефіцієнт кореляції Пірсона – для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками, а також t-критерій Стьюдента для залежних вибірок з метою перевірки ефективності впровадженої корекційно-розвивальної програми.

**База дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей №19» у два етапи: з квітня по червень та у вересні 2025 року. У дослідженні брали участь учні підліткового віку, на

яких було спрямовано впровадження корекційно-розвивальної програми.

**Апробація результатів.** Основні результати дослідження були апробовані через участь у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення», яка відбулася у м. Вінниця 16-17 жовтня 2025 року. Тези опубліковані у збірнику конференційних матеріалів (Т.1, Ч.2) під загальною редакцією В.І. Мельник, видавництво «Крок», м. Тернопіль.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота включає вступ, три основні розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Матеріал ілюстровано п'ятьма таблицями та п'ятьма рисунками.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Поняття емоційно-вольової регуляції в психології

Емоції та воля відіграють важливу роль у процесі саморегуляції поведінки, спілкування й діяльності людини. Їхня взаємодія є предметом дослідження загальної психології, де часто вживаються такі терміни, як «емоційно-вольова сфера» чи «емоційно-вольові якості». Вони свідчать не про тотожність, а радше про тісний зв'язок двох самостійних психічних компонентів. У повсякденному житті емоції та воля можуть виступати в опозиції: наприклад, коли воля пригнічує сильний емоційний імпульс або, навпаки, афективна реакція блокує вольове зусилля.

З кінця 1980-х років у зарубіжній психології почали активно досліджувати феномен емоційної саморегуляції як окремий напрям. Західні дослідники, зокрема Дж. Грос, О. Джон, К. Грац, Л. Роймер, оперували поняттями «емоційна регуляція», «стресостійкість», «контроль емоцій». Ці поняття трактуються як процеси, що допомагають людині адаптуватися до вимог ситуації, керувати емоційними реакціями та досягати поставлених цілей. Наприклад, Дж. Грос розглядав регуляцію як здатність контролювати емоції, а Р. Томпсон – як внутрішні й зовнішні механізми, які впливають на перебіг емоційних реакцій. Цей підхід суттєво розширив розуміння саморегуляції, включивши до нього як свідоме пригнічення емоцій, так і їх конструктивне використання.

Подальші дослідження (Й. Зив, Й. Марги, Р. Дахл) акцентують увагу на тому, що емоційна саморегуляція – це не лише контроль, а й усвідомлення та інтерпретація власних емоцій, спрямованих на адаптацію до середовища. Таке трактування розглядає емоції як ресурс, а не лише як фактор, який потребує стримування. Наприклад, Ейзенберг і Шпінрад, аналізуючи розвиток у дітей, вважають за необхідне розмежовувати такі компоненти, як антецедентна

(попередня) та актуальна регуляція емоцій, зовнішня і внутрішня регуляція, цілеспрямованість поведінки, контроль і гальмування емоцій. Це дозволяє бачити емоційну саморегуляцію як динамічний і багатогранний процес, у якому переплітаються мотиваційні, когнітивні й поведінкові аспекти.

Цінним є внесок О. Яцини, яка узагальнила дослідження проблеми регуляції в контексті робіт А. Бандури, В. Вундта, К. Роджерса, де саморегуляція тісно пов'язується з особистісним розвитком. За А. Бандурою, саморегуляція визначається впливом зовнішніх стандартів, самоспостереженням, процесом винесення оцінок щодо власної поведінки й активною самореакцією. Такий підхід підкреслює взаємодію між особистістю та середовищем у процесі регуляції емоційного стану.

Оригінальне бачення цього процесу запропонував К. Ізард, який виділяв три основні механізми емоційної регуляції: через активацію інших емоцій, когнітивні процеси (мислення, увага, пам'ять, уява) та фізичну активність. Такі стратегії дають змогу гармонізувати емоційний стан за допомогою як внутрішніх ресурсів, так і зовнішніх впливів.

Уточнення до терміну «емоційна саморегуляція» подають також Дж. Хофтсті, П. Джансен, А. Ландж і П. Спінховен. Вони вбачають у цьому процесі гнучкий механізм ініціювання, гальмування чи трансформації емоційних реакцій відповідно до актуальних завдань адаптації – як біологічної, так і соціальної.

У сучасному розумінні емоційна саморегуляція не зводиться лише до свідомого контролю над емоційними станами. Як відзначають науковці, цей процес може відбуватися на різних етапах – до виникнення емоції, під час її прояву або після завершення, забезпечуючи гнучке когнітивне керування емоційною сферою [34]. У вітчизняній психології феномен саморегуляції, зокрема емоційної, розглядається крізь призму взаємодії свідомого й несвідомого, а також у тісному зв'язку з мисленням і вольовими процесами особистості. Методологічна база таких досліджень базується на вивченні системних закономірностей функціонування психіки.

Зокрема, С. Максименко виділяє три послідовні етапи формування

саморегуляції: базальну емоційну, вольову та смислово-ціннісну. Такий підхід дозволяє простежити поступовий розвиток здатності особистості впливати на власну поведінку та внутрішній стан [22]. Інші дослідники – М. Боришевський, І. Корчерга, М. Гринців – акцентують на ролі рефлексивної та мотиваційної складової, які допомагають людині осмислювати власні дії та цілеспрямовано їх коригувати. Формування навичок саморегуляції дозволяє своєчасно ідентифікувати деструктивні емоції, зменшувати їхній вплив, активізувати адаптивні ресурси організму.

Емоційна саморегуляція також тісно пов'язана з поняттям стресостійкості. Так, за даними сучасних досліджень (О. Олександрова, Є. Богданов), вона розглядається як здатність не лише витримувати стрес, а й зберігати продуктивність у складних ситуаціях, адаптуватися до них і знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. У реальному житті цей процес часто ускладнюється необхідністю реагувати на соціальні, фізичні або психологічні виклики, що вимагає значних енергетичних затрат.

Оскільки емоційні реакції мають певну динаміку, їхня регуляція може впливати на інтенсивність і тривалість емоції, коригувати подальшу поведінку. Як свідчить аналіз наукових джерел [23], емоційна саморегуляція може мати три основні результати: по-перше, ефект заспокоєння – зниження емоційної напруги та стабілізація психофізичного стану; по-друге, ефект поновлення – зменшення втоми, тривожності чи роздратування; і, по-третє, ефект активізації – підвищення фізіологічної та психологічної готовності до дії. Таким чином, емоційна саморегуляція є не лише захисним, а й ресурсним механізмом, що сприяє ефективній адаптації особистості до змінного зовнішнього середовища.

Питання емоційної саморегуляції останніми роками привертає все більшу увагу дослідників, що пояснюється її тісним зв'язком із загальною адаптацією особистості, психологічною стійкістю та емоційним інтелектом. І. Цілінко здійснює ґрунтовний теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння цього явища, виокремлює рівні та методи регулювання емоцій, акцентуючи увагу на емоційно-інтегративних функціях свідомості. Вона підкреслює, що ефективна

емоційна саморегуляція передбачає знання природи емоцій, здатність їх розпізнавати та усвідомлено контролювати [31].

У цьому ж контексті В. Зарицька розглядає емоційну саморегуляцію через призму емоційного інтелекту, визначаючи основні функції емоцій у поведінковій регуляції: мобілізацію ресурсів, забезпечення вибірковості уваги, вплив на прийняття рішень тощо. Вона не лише надає класифікацію емоційних станів, реакцій і стосунків, а й розглядає сам процес саморегуляції як усвідомлене прагнення особистості контролювати власну емоційну сферу [13; 14].

Інші дослідники, зокрема І. Зязюн, Л. Крамущенко та І. Кривонос, підкреслюють роль емоційної саморегуляції у діяльності. На їхню думку, це здатність своєчасно оновлювати власні внутрішні ресурси, підтримувати психоемоційний баланс, адаптуватися до нових обставин та конструктивно впливати на інтенсивність емоційних переживань [15]. У свою чергу, В. Гаврилькевич деталізує підходи до класифікації форм емоційної саморегуляції, розділяючи їх на несвідому, свідому вольову та свідому смислову, що дозволяє точніше описати різні рівні цього процесу [8].

Аналіз емпіричних досліджень, проведених Н. Панасенко, М. Войтович, О. Коропецькою, Ю. Олександровим, дозволяє сформулювати уявлення про типові характеристики особистості з низьким рівнем емоційної саморегуляції. Така особистість має труднощі з адаптацією до змін, демонструє високий рівень тривожності та нестійкість у стресових ситуаціях. Часто спостерігаються депресивні реакції, почуття провини, різкі перепади настрою, а також неадекватно сильні емоційні відповіді на зовнішні стимули [19; 24; 25].

До цього додається низький рівень уважності, слабка здатність до розпізнавання власних емоцій та схильність до екстернального локусу контролю, що вказує на труднощі у пов'язанні власних дій із наслідками в особистому житті. Це суттєво ускладнює процес емоційного самоконтролю й може бути чинником підвищеної вразливості до стресу. У своїх працях В. Зарицька, Ж. Вірна та І. Руденко також звертають увагу на важливість формування відповідної емоційної бази ще в ранньому віці, підкреслюючи роль виховання, соціального

середовища та власного досвіду в розвитку саморегулятивних механізмів [7; 14; 28].

Отже, узагальнений аналіз наукових джерел дозволяє не лише чітко окреслити поняття емоційної саморегуляції, а й виявити важливі фактори, що впливають на її формування. Наступним логічним кроком є дослідження особливостей становлення емоційної саморегуляції саме у підлітковому віці, оскільки цей період розвитку особистості є критичним для формування здатності до самоконтролю, емоційної зрілості та ефективної взаємодії із соціальним середовищем.

## **1.2. Особливості розвитку емоційно-вольової саморегуляції в онтогенезі**

Емоції є невід'ємною складовою психічного життя людини, виконуючи роль внутрішнього регулятора її поведінки, спілкування та діяльності. У психологічному контексті вони розглядаються як психічні процеси, що виникають у формі суб'єктивних переживань і відображають значущість певних подій чи ситуацій для особистості. Емоції не лише сигналізують про відповідність або невідповідність очікувань, а й впливають на напрямок і мотивацію дій. Сучасна психологічна наука розрізняє базові (радість, страх, гнів, сором тощо) та соціально обумовлені емоції, які формуються у процесі взаємодії з соціальним оточенням.

Вивчення емоційної сфери відбувається з різних наукових позицій. Наприклад, у клінічній психології емоційний стан може слугувати індикатором ефективності терапевтичних втручань або діагностичним критерієм психічних порушень. У той же час нейропсихологія лише починає формувати системне розуміння механізмів емоцій, а педагогічна та вікова психологія зосереджуються на закономірностях формування емоційної сфери в онтогенезі. Протягом життя емоції змінюються: від простих, фізіологічно обумовлених реакцій до складних,

соціально-мотивованих переживань.

Формування емоційної сфери починається вже з моменту народження, а згідно з окремими дослідженнями, навіть ще до нього. У немовляти перші емоції мають характер реакцій задоволення або дискомфорту, пов'язаних з фізіологічним станом. Крик новонародженого виступає як емоційна відповідь на дискомфорт. Ці перші емоції є безумовнорефлекторними й неусвідомленими, виконуючи захисну функцію. У ранньому віці пріоритетними залишаються примітивні емоційні реакції на задоволення чи фрустрацію життєво важливих потреб.

Однак уже з перших тижнів життя починають проявлятися передумови для соціальних емоцій. Приблизно на третьому тижні життя з'являється перша соціальна реакція – посмішка у відповідь на голос або обличчя дорослого. Згодом формується так званий «комплекс пожвавлення», до якого входять посмішка, вокалізації, активні рухи та зорове зосередження на дорослому. Як зазначає В. Мухіна, у цей період позитивні емоційні реакції стають основним засобом комунікації дитини. До піврічного віку немовля зазвичай не розрізняє негативних емоцій дорослого, реагуючи переважно на позитив. Проте вже після семи місяців дитина починає емоційно диференціювати поведінку дорослих, реагує на зміну інтонацій, вираз обличчя, ситуації.

Із цього моменту виникають перші ознаки емпатії. Дитина емоційно відгукується на стан близьких, насамперед матері: тривога, сум, страх дорослого можуть викликати у неї власні реакції – від плачу до відмови від їжі. Ці первинні емпатичні реакції спостерігаються вже у віці 2-3 місяців. До кінця першого року життя малюк не лише розпізнає емоції, а й намагається відповідати на них, наприклад, намагаючись втішити засмучену маму.

Одним із важливих механізмів у цьому процесі є явище емоційного зараження – автоматичне наслідування міміки, інтонацій, поз, що сприяє емоційному зближенню з іншими. Такий механізм забезпечує емоційне включення дитини у соціальну взаємодію. Як зауважують Н. Данилова та А. Крилова, явище «емоційної заразливості» яскраво проявляється, наприклад, у

ясельному віці, коли плач однієї дитини провокує плач усієї групи.

Таким чином, емоційний розвиток є складним, динамічним процесом, що починається з народження і поступово переходить від фізіологічних реакцій до соціально значущих емоцій. Зрозуміння закономірностей цього розвитку важливе як для загальної психології, так і для практичної діяльності психологів, педагогів і батьків, оскільки саме емоції закладають основу для формування особистості, міжособистісних відносин та саморегуляції.

Уже з чотиримісячного віку у дітей спостерігається розширення спектру позитивних емоцій. Малюки починають реагувати із радістю не лише на знайомих людей, а й на об'єкти довкілля – іграшки, нові предмети, звуки, власну активність. Важливою емоцією цього періоду є здивування, яку А. Лурія вважає ключовим етапом у формуванні пізнавальної мотивації. Саме емоція подиву, що виникає у відповідь на новизну, стимулює пізнавальні інтереси дитини. У процесі щоденного спілкування з дорослими у немовлят поступово формується здатність розрізняти емоції, хоч емоційні реакції залишаються ситуативними, імпульсивними й часто нестійкими.

Проте, як зазначає А. Люблінська, емоції на цьому етапі часто є запізнілими, а розуміння емоцій інших людей залишається обмеженим. Діти ще не завжди здатні ідентифікувати або адекватно реагувати на чужі емоційні стани. Загалом, емоційна сфера у ранньому віці дуже мінлива: прояви почуттів відбуваються швидко, різко, але тривають недовго. Це підтверджує і думка О. Леонтьєва, який наголошував, що саме емоції значною мірою зумовлюють поведінку дитини, роблячи її імпульсивною та малопрогнозованою.

У другій половині другого року життя в дитини починають зароджуватись елементарні моральні емоції. Рушієм їх формування є ставлення дорослого – схвалення чи осуд. Саме оцінка з боку дорослих слугує основою для розвитку понять «добре» і «погано», сприяючи формуванню моральних орієнтирів і первинного самоконтролю. Це водночас стимулює розвиток мовної регуляції: слова дорослого починають асоціюватися з певними емоціями, формуючи цілеспрямованість у діях дитини.

У віці 18–24 місяців починається активне опанування соціальних емоцій. Діти починають виявляти співпереживання, а також демонструють нові емоції: збентеження, яке поступово доповнюється соромом, гордістю та почуттям провини. У цьому ж віці з'являється вибіркоче ставлення до ровесників – симпатії та антипатії, що виявляються демонстративно. За спостереженнями В. С. Мухіної, у віці 2-3 років формуються перші прояви соціально зумовленого гніву, зокрема у вигляді ревності чи заздрощів. Дитина може демонструвати негативну реакцію, якщо дорослий, до якого вона емоційно прив'язана, звертає увагу на іншу дитину.

Паралельно емоція радості набуває соціального забарвлення – її прояв стає відповіддю на успішну взаємодію з дорослими. У цей період дитина починає не лише переживати емоції, а й відтворювати їх у відповідності до соціальних очікувань. Уже до 2-3 років малюк здатен використовувати міміку й вираз обличчя для демонстрації здивування, радості, прикрості, страху, гніву, огиди чи сорому, залежно від ситуації. Також у цьому віці з'являється емоція гордості, пов'язана з усвідомленням власних досягнень.

Окрім того, у дітей починають формуватись перші естетичні переживання. З'являються смакові уподобання, які спершу базуються на думці дорослих, а згодом набувають більшої самостійності. За спостереженням В. Шульговського, у цьому віці формується когнітивне почуття – задоволення від пізнання світу. Малюк стає активним дослідником: виявляє інтерес, ставить запитання, прагне зрозуміти сутність речей. Емоційні реакції дітей тісно пов'язані з успіхом або невдачею у предметній діяльності. Цей етап раннього дитинства завершується кризою трьох років, що знаменує перехід до нової фази розвитку, де самосвідомість, автономія та новий рівень емоційної саморегуляції починають відігравати провідну роль.

Криза трьох років є важливим етапом у становленні особистості дитини, що знаменує перехід від раннього до дошкільного віку. У цей період відбувається руйнування попередньої системи стосунків із дорослими та виникає потреба у нових правилах взаємодії. Л. С. Виготський та Е. Келер, досліджуючи

цей феномен, відзначали характерні ознаки кризи: негативізм, впертість, протест, свавілля, знецінення авторитету дорослих. Поведінка дитини стає конфліктною, вона активно протестує проти встановлених норм, прагнучи відстояти свою самостійність. Саме в цей час відбувається становлення «Я-концепції» дитина починає усвідомлювати себе як окрему особистість, здатну приймати власні рішення.

На думку Н. Вітт, головним новоутворенням кризи трьох років є поява почуття гордості за власні досягнення, що пов'язане з бажанням діяти самостійно. Дитина починає імітувати дії дорослих, намагаючись бути схожою на них не лише зовні, а й у способі мислення й поведінки. Світ дитини розширюється: з вузько предметного він поступово перетворюється на соціальний, сповнений взаємин, обов'язків, оцінок та ролей.

Після завершення кризи починається дошкільний період (від 3 до 7 років), який є продовженням попереднього етапу. Як зазначала В. С. Мухіна, дошкільник живе «в полоні емоцій» - почуття домінують над усіма аспектами його життя, надаючи йому яскравих барв і безпосередності. Проте, попри підвищену емоційність, дитина ще не має достатнього досвіду емоційної саморегуляції. Вона не завжди вміє розпізнати власні емоції чи вчасно їх висловити, що часто призводить до імпульсивних і нестабільних реакцій.

Т. Візель вказує, що зміни в емоційній сфері дошкільника пов'язані з формуванням ієрархії мотивів, появою нових інтересів і соціальних потреб. Емоції дітей у цьому віці мають бурхливий і мимовільний характер: весела гра легко змінюється сльозами через дрібницю, а хвилиanne засмучення швидко зникає. Малюки здатні переживати широкий спектр почуттів у короткий проміжок часу. Така емоційна лабільність є природною для дошкільного віку та поступово згладжується із розвитком механізмів самоконтролю.

Попри те, що діти вже можуть засвоювати зразки правильної поведінки, їх наслідування ще не є гарантією стійкості. Поведінкові навички закріплюються лише в результаті тривалої практики та позитивного підкріплення з боку дорослих. Таким чином, дошкільний вік – це період активного формування

емоційного досвіду, моральних уявлень і соціальних норм, що стають основою подальшого розвитку особистості.

У молодшому дошкільному віці діти часто демонструють емоційні сплески у вигляді плачу, криків або істерик. Ці реакції є природними, оскільки малюки ще не володіють навичками ефективного емоційного контролю. У старшому дошкільному віці поведінка поступово змінюється: діти вже не просто виражають емоції імпульсивно, а починають їх свідомо стримувати або спрямовувати відповідно до ситуації. Вони дедалі частіше прагнуть до самостійності, вимагають незалежності у прийнятті рішень і намаганні впливати на оточення. Проте навіть у цьому віці залишаються труднощі з контролем емоцій, особливо у станах фізіологічного дискомфорту, таких як голод, спрага чи втома.

Як підкреслюють В. Думбай і Г. Фельдман, разом із віковим розвитком змінюється і ставлення дитини до навколишнього світу, формується перше уявлення про моральні цінності, розширюється система переживань. Дошкільник починає краще розуміти соціальні правила, а також оцінку своєї поведінки з боку дорослих. Саме думка важливої дорослої людини стає основою для внутрішньої оцінки – що є «добре», а що – «погано». Взаємини з оточуючими – як з однолітками, так і з дорослими – набувають особливої значущості. Вони стають головним джерелом емоційних переживань. Бажання отримати позитивну реакцію з боку інших породжує складну палітру емоцій: від любові й співчуття – до ревності та заздрості.

У цьому контексті надзвичайно важливою є роль батьків. Їхнє тепло, увага та повага до дитини як до особистості сприяють формуванню в неї базової довіри до світу, емоційного благополуччя та позитивного ставлення до інших. Діти, які зростають у середовищі любові, турботи та підтримки, швидше розвивають доброзичливість, емпатію та емоційну стійкість. Почуття прихильності до рідних – батьків, братів і сестер, бабусь і дідусів – формує внутрішню опору, що є основою психологічно здорової особистості.

Психіка дитини, хоч і поділяється умовно на пізнавальні, емоційні та

вольові процеси, функціонує як єдина система, де всі компоненти тісно взаємопов'язані. Як зазначає Н. Лиман, емоції пронизують усі пізнавальні функції – вони впливають на сприйняття, пам'ять, уяву, мислення. Емоційний стан дитини є важливим показником її загального психічного і фізичного здоров'я. У дошкільному віці відбувається не лише інтенсивний розвиток мовлення й моторики, а й ускладнюється соціальна поведінка – діти починають орієнтуватися не лише на зовнішні оцінки, а й на очікування, передбачення результатів своїх дій.

Як підкреслює В. Мухіна, важливим новоутворенням цього періоду є опанування експресивних засобів вираження емоцій – міміки, інтонації, пантоміміки. Ці засоби не лише дозволяють дитині краще донести свої почуття, а й сприяють формуванню емпатії – здатності розуміти емоційні стани інших. Таким чином, розвиток емоційної сфери в дошкільному віці є критично важливим для формування особистості дитини, її соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

У молодшому шкільному віці емоційна сфера дитини зазнає подальших змін і ускладнень. На цьому етапі діти починають краще усвідомлювати власні переживання, проте ще не завжди вміють ефективно їх регулювати. Як зазначає А. Семенович, у дітей із пригніченим емоційним тлом часто спостерігається тривожність, сором'язливість, страхи, що ускладнює розвиток ініціативності та самостійності. Такі діти нерідко зосереджуються на ігровій діяльності, проте їм важко налагоджувати контакт із однолітками, адаптуватися до навчального процесу чи включатися в колективну взаємодію. Вони особливо болісно переживають власні труднощі у навчанні, що може знижувати їхню мотивацію та самооцінку.

Залежно від домінуючого емоційного фону, М. Лебединський виокремлює два типи церебрально-органічного інфантилізму: нестійкий та гальмівний. У першому випадку характерними є імпульсивність, психомоторна збудливість, надмірна жвавість та ейфоричність, що часто сприймається як природна дитяча безпосередність. Водночас у таких дітей слабо виражена здатність до довільної

регуляції поведінки, відсутнє прагнення до цілеспрямованої діяльності та глибоких інтересів. У другому випадку, навпаки, спостерігається знижений емоційний фон, невпевненість, страх новизни, відсутність ініціативності усе це гальмує активне включення дитини у пізнавальну та соціальну діяльність.

Таким чином, аналізуючи розвиток емоцій у процесі онтогенезу, можна стверджувати, що емоційна сфера дитини розвивається не ізольовано, а у тісному зв'язку з іншими психічними процесами – передусім із вольовою сферою. У міру дорослішання змінюється характер емоційних проявів, формується здатність до емоційного самоконтролю та співпереживання. На емоційний розвиток дитини суттєво впливають соціальні умови, стиль виховання, характер взаємин з дорослими та однолітками. Від простих реакцій на задоволення чи дискомфорт емоції поступово переходять до складних форм – таких як подив, вина, гнів чи емпатія – і стають важливою частиною саморегуляції та морального розвитку особистості.

### **1.3. Методи емоційно-вольової саморегуляції підлітків**

Психічна саморегуляція є складним процесом, що охоплює взаємодію енергетичних, динамічних і змістових аспектів психіки. Людина не переходить механічно з одного виду діяльності до іншого – вона приймає рішення свідомо, враховуючи соціальний контекст, значущість завдання, можливі наслідки своїх дій та внутрішній стан. Таким чином, саморегуляція не лише забезпечує адаптацію до змін, а й виконує важливу функцію внутрішнього контролю, який інтегрує волю, емоції та мислення.

Однією з основних форм емоційно-вольової саморегуляції є техніки, що базуються на трьох основних принципах: релаксації, візуалізації та самонавіювання. Принцип релаксації передбачає глибоке фізичне і психічне розслаблення, що дозволяє зняти надмірну напругу й налагодити зв'язок між тілом і свідомістю. Розслаблення активізує внутрішні ресурси організму, сприяє

заспокоєнню думок та підвищенню загального самопочуття. Це створює підґрунтя для подальших етапів саморегуляції.

Другий принцип – візуалізація – полягає в активному використанні уяви для формування позитивних образів та уявних ситуацій. Людський мозок не розрізняє реальні події від уявних: емоційна реакція на ментальний образ може бути такою ж сильною, як на реальний подразник. Завдяки цьому візуалізація стає потужним інструментом для внутрішньої мобілізації, самопідтримки й формування мотивації. Вона дозволяє уявити себе в ситуації успіху, викликати бажані емоції та сформувати налаштування на результат.

Третій принцип – самонавіювання – передбачає використання чітких, позитивних тверджень, які людина повторює для зміцнення впевненості у собі. Ці установки, сформульовані в теперішньому часі від першої особи, мають емоційне забарвлення й стимулюють віру в здатність досягати мети. Приклади таких висловлювань: «Я впораюся», «Мені це під силу», «Я зосереджений і спокійний». Вони не лише активізують свідомість, а й надають внутрішнього імпульсу до дії, структурують мислення та сприяють цілеспрямованій поведінці.

Ці три принципи – релаксація, візуалізація та самонавіювання можуть бути реалізовані через прості методи психічної саморегуляції, доступні навіть підліткам. Їх головна мета – створити сприятливі внутрішні умови для ефективного навчання та подолання емоційних бар'єрів. Вони сприяють зміцненню впевненості у власних силах, зменшенню тривоги, зниженню емоційної напруги та формуванню позитивного настрою щодо навчання.

Психологічна стійкість та оптимальний психоемоційний стан не виникають спонтанно – вони є результатом свідомої та системної роботи над собою. Кожна людина, зокрема підліток, повинна навчитися керувати своїми емоціями, долати тривогу, адаптуватися до стресових ситуацій, приймати невдачі як тимчасові труднощі та зберігати мотивацію до діяльності. Для цього необхідно опанувати індивідуально дібрані методи саморегуляції, адже універсальних рецептів, що підходять усім без винятку, не існує. Вибір технік повинен враховувати темперамент, характер, життєвий досвід, умови навчання, а також психологічну

готовність до змін.

Серед ефективних засобів саморегуляції важливе місце займають техніки логічного самопереконання. Один із таких методів – раціоналізація – передбачає свідоме осмислення ситуації та зниження емоційної напруги через аргументи та внутрішній діалог. Наприклад, підліток може звернутися до себе в третій особі з поясненням: «Це хвилювання зараз не допоможе», або «Цей досвід зробить мене сильнішим». Такий самодіалог допомагає переосмислити ситуацію та знайти новий ресурс для дій. У цьому процесі важливо не лише розуміти причини невдач, а й активізувати віру у власні сили за допомогою афірмацій: «Я впораюся», «Я сильний», «Мені під силу цей виклик».

Ще один важливий метод – це самонаказ. Він базується на внутрішніх коротких командах, які активізують волю: «Зосередься!», «Працюй!», «Не здавайся!». Ці установки слугують своєрідними тригерами, що запускають необхідну поведінкову реакцію. Їх ефективність зростає при регулярному повторенні й у поєднанні з формулами самопідтримки, наприклад: «Я впевнений у собі. Дій!». Згодом між словом і дією формується стійкий зв'язок, що дозволяє людині швидко мобілізуватися.

Для підлітків з розвиненим образним мисленням корисною є техніка внутрішнього перевтілення. Вона полягає у створенні ментального образу героя або людини, яка викликає захоплення та асоціюється з впевненістю, сміливістю чи спокоєм. Примірювання цієї ролі на себе дозволяє набути нового психоемоційного стану, вплинути на самооцінку та стиль поведінки.

Ще одним дієвим підходом є цілеспрямоване використання уяви. Людина згадує приємну ситуацію з минулого наприклад, прогулянку біля моря, гірські пейзажі чи момент досягнення успіху й занурюється в неї, ніби переживає заново. Таке ментальне відтворення бажаного стану (спокою, впевненості, енергії) дозволяє швидко змінити настрій, знизити рівень стресу або, навпаки, мобілізувати сили.

Не менш важливою складовою емоційно-вольової саморегуляції є тілесна складова. М'язова напруга часто супроводжує стрес і тривогу, тому здатність

свідомо керувати тілом – розслабляти м'язи, змінювати вираз обличчя суттєво впливає на психоемоційний стан. Наприклад, звичайна посмішка, навіть штучна, може сприяти покращенню настрою, а зняття фізичної скутості допомагає краще концентруватися і діяти ефективно.

Дихання – один із найефективніших і доступних способів емоційно-вольової саморегуляції. Воно відіграє центральну роль у процесі управління психічним станом, адже ритм, глибина і частота вдихів і видихів безпосередньо впливають на емоційний фон. Навички свідомого дихання можуть стати потужним інструментом, зокрема для підлітків, які стикаються зі стресом, тривогою або емоційною перевтомою, наприклад під час контрольних робіт чи публічних виступів.

Одним із найпростіших і ефективних прийомів є дихання за рахунком. Для зниження емоційного напруження рекомендується подовжений видих: вдих на чотири рахунки, видих на вісім. Такий ритм сприяє заспокоєнню нервової системи. Поступове подовження видихів до 10-12 рахунків дозволяє досягти стану глибокого розслаблення. У ситуаціях, коли потрібно активізуватися, можна використати зворотню схему: скорочення тривалості вдихів і видихів від 12 до 4 стимулює психофізіологічний тонус, підвищує уважність та мобілізує сили.

Вибір дихальних технік має ґрунтуватися на індивідуальних особливостях підлітка: темпераменті, рівні тривожності, емоційній збудливості. Важливо прислухатися до власного тіла, відстежуючи реакцію на різні методи, й обирати ті, що дають найбільший ефект саме для конкретної особистості. Окремо варто зупинитися на ролі переконань у формуванні емоційного стану підлітків. Деякі з них живуть за жорсткими внутрішніми установками: «Я повинен бути ідеальним», «Мені треба завжди досягати найкращих результатів», «Я не маю права на помилку». Такі переконання можуть чинити тиск і провокувати хронічну тривожність, почуття провини або невдоволення собою. У роботі з цими установками ефективною є техніка «попередження реакції» коли людину свідомо підштовхують до того, щоб вона кинула виклик власним імперативам і побачила, що негативні наслідки, яких вона боїться, не наступають.

Інший спосіб роботи з переконаннями полягає в аналізі так званих «персональних контрактів». Часто підлітки несвідомо дотримуються правил типу: «Якщо я буду старанним і всім подобатимусь – мене поважатимуть і я буду щасливим». Проблема виникає тоді, коли очікувані «дивіденди» не настають, що викликає фрустрацію і відчуття несправедливості. Завдання психолога – допомогти підлітку усвідомити, що такі контракти можуть бути неефективними, а іноді й шкідливими, і що необхідно переглянути свої внутрішні правила, замінюючи деструктивні установки більш реалістичними.

Часто переконання функціонують як самореалізовані пророцтва. Якщо підліток переконаний, що «без схвалення інших я нічого не вартий», він підсвідомо буде шукати підтвердження цієї думки у поведінці оточуючих, приписуючи їм неприязнь або байдужість навіть тоді, коли це не відповідає дійсності. У результаті занижена самооцінка і емоційна нестабільність. Робота з такими переконаннями полягає в тому, щоб навчити підлітка критично ставитися до власних думок і зупиняти руйнівні ланцюги самопрограмування.

Знання базових технік емоційно-вольової регуляції, включаючи дихальні вправи, самоспостереження і корекцію переконань, дає підліткам реальні інструменти для поліпшення свого психоемоційного стану. Завдяки цьому вони можуть не лише краще справлятися зі стресом, а й підвищити мотивацію, покращити успішність і загальне самопочуття. Розвиток емоційної зрілості – це крок до самостійності, відповідальності й здорової адаптації у світі, що постійно змінюється.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Методологічне обґрунтування дослідження особливостей емоційно-вольової саморегуляції підлітків

Метою проведеного дослідження було не лише теоретичне осмислення феномену емоційно-вольової саморегуляції у підлітковому віці, а й практичне вивчення її особливостей. На основі здобутих емпіричних результатів передбачалося створення та апробація корекційно-розвиткової програми, спрямованої на формування і вдосконалення навичок саморегуляції у підлітків.

Емпіричне дослідження проводилось на базі комунального закладу «Вінницький ліцей №19». Практичний етап охоплював два періоди: квітень-червень та вересень 2025 року. У дослідженні взяли участь 74 учні 7-8-х класів віком від 13 до 15 років. Вибіркова сукупність була сформована з урахуванням вікових особливостей респондентів, які в цьому періоді активно проходять етапи формування емоційно-вольової сфери.

Для глибшого аналізу стану емоційно-вольової саморегуляції було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Тест-опитувальник А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції» застосовувався для оцінки рівня сформованості вольових механізмів саморегуляції (Додаток А);

2. Опитувальник В. А. Лосенкова «Дослідження імпульсивності» використовувався з метою виявлення схильності підлітків до імпульсивної поведінки (Додаток Б);

3. Методика локусу контролю Дж. Роттера – дозволяла встановити, який тип локусу контролю (інтернальний чи екстернальний) переважає у підлітків, і як це впливає на їхню здатність до саморегуляції (Додаток В);

5. Опитувальник Айзенка САН – застосовувався для оцінки поточного

психоемоційного стану учасників дослідження: самопочуття, рівня активності й настрою (Додаток Г);

6. Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В. Бойка – використовувалась для вивчення труднощів у міжособистісній взаємодії та виявлення бар'єрів у налагодженні емоційних контактів (Додаток Д).

Для оцінки рівня розвитку вольової саморегуляції у підлітковому віці було використано тест-опитувальник А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана. Ця методика дозволяє комплексно дослідити загальний рівень саморегуляції, а також окремо оцінити такі характеристики, як наполегливість та самовладання. У тесті представлено 30 тверджень, на які підлітки відповідали «так» або «ні». Відповіді фіксувалися у спеціальному бланку, де потрібно було ставити знак «+» або «-». Результати обраховувалися за відповідним ключем: кожна відповідь, що збігалася з еталоном, оцінювалася в 1 бал.

Тест дає змогу визначити три окремі індекси: загальний рівень вольової саморегуляції, рівень наполегливості та самовладання. Якщо отриманий бал перевищує половину від максимально можливої кількості, це свідчить про достатньо високий рівень розвитку відповідної якості. Так, для шкали загальної саморегуляції критичним є показник у 12 балів, для шкали наполегливості – 8, а для шкали самовладання – 6.

Підлітки, які демонструють високі показники за шкалою загальної саморегуляції, зазвичай характеризуються впевненістю в собі, внутрішньою зібраністю, умінням контролювати свої емоції та поведінку. Їм властиві стійкі життєві наміри, реалістичне сприйняття дійсності, здатність до самоаналізу, а також орієнтація на дотримання соціальних норм. Низький рівень за цією шкалою, навпаки, притаманний підліткам з емоційною нестійкістю, невпевненістю, імпульсивністю, зниженим самоконтролем, схильністю до хаотичних дій.

Шкала «Наполегливість» допомагає оцінити силу намірів і здатність підлітка доводити справи до кінця. Високі бали свідчать про дисциплінованість, рішучість, працездатність, здатність до мобілізації перед труднощами. Такі

підлітки не схильні відволікатися, з повагою ставляться до правил і вимог. Однак іноді у них може спостерігатися негнучкість, впертість або навіть схильність до нав'язливої реалізації планів. Низькі показники можуть свідчити про нестійкість поведінки, знижену працездатність, імпульсивність, а також схильність до швидкої зміни інтересів і уникання зусиль.

Шкала «Самовладання» відображає рівень свідомого контролю над емоційними реакціями та станами. Високі результати свідчать про емоційну стабільність, здатність зберігати спокій у складних ситуаціях, впевненість у собі, внутрішню гармонію. Проте надмірна орієнтація на самоконтроль іноді призводить до внутрішнього напруження, психоемоційного виснаження, схильності до заклопотаності. Низькі показники можуть вказувати на труднощі у стримуванні емоцій, нестабільність психічного стану, схильність до різких емоційних проявів, знижену адаптивність.

Для вивчення рівня імпульсивності в учасників дослідження ми також використали тест-опитувальник В. А. Лосенкова. Ця методика дозволяє оцінити схильність особистості до спонтанних, неконтрольованих дій, що суперечать раціональному аналізу та довгостроковим цілям. Імпульсивність розглядається як протилежність цілеспрямованості, що особливо актуально в контексті підліткового віку, коли механізми самоконтролю ще формуються.

Опитувальник містить 20 тверджень, на які досліджувані відповідають за шкалою: «повністю згоден», «згоден в основному», «не згоден в основному», «повністю не згоден». Підрахунок результатів відбувається з урахуванням як прямих, так і зворотних запитань. Окрім загального рівня імпульсивності, тест дозволяє також оцінити ступінь впевненості у міжособистісному спілкуванні та рівень сформованості цілеспрямованості.

У нашому дослідженні для вивчення емоційного стану підлітків використовувався опитувальник САН (самооцінка психічних станів), розроблений Гансом Айзенком. Методика призначена для оцінки трьох важливих параметрів емоційного стану: самопочуття, активності та настрою. Усього в опитувальнику 30 запитань, відповіді на які оцінюються за трибальною

шкалою (2, 1 або 0 балів). Обробка результатів дозволяє визначити рівень вираженості таких психологічних характеристик, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Кожен показник оцінюється за трьома рівнями: низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

Підлітки з високим рівнем тривожності зазвичай демонструють схильність до постійного очікування негативних подій, мають підвищену збудливість, труднощі у контролі емоцій, часті тілесні прояви хвилювання (почервоніння, прискорене серцебиття). Висока тривожність часто поєднується з імпульсивністю у спілкуванні. Що стосується фрустрації, то низький її рівень свідчить про емоційну стійкість, готовність до подолання труднощів, упевненість у собі. Високі показники фрустрації притаманні підліткам із заниженою самооцінкою, страхом невдач і схильністю уникати викликів. Рівень агресивності також може варіюватися: низькі значення вказують на врівноваженість, спокій, емоційну контрольованість, тоді як високі – на нестриманість, емоційні спалахи, труднощі у міжособистісних стосунках. Ригідність, як ще один діагностований показник, дозволяє оцінити гнучкість поведінки. Підлітки з високим рівнем ригідності зазвичай демонструють сталість поглядів, негнучкість у реакціях, а іноді й труднощі в адаптації до нових умов. Низький рівень ригідності свідчить про здатність змінювати поведінку залежно від ситуації, адаптуватися до оточення.

Крім того, з метою виявлення труднощів у налагодженні емоційного контакту ми застосували методику діагностики перешкод у встановленні емоційних зв'язків В. В. Бойка. Цей інструмент дозволяє визначити, наскільки легко або складно підліткам вибудовувати емоційно забарвлену взаємодію з оточуючими. Методика включає 25 тверджень, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Кожна відповідь, що збігається з ключем, оцінюється в 1 бал, а сума набраних балів дозволяє оцінити загальний рівень труднощів у встановленні емоційних контактів.

Шкали, які аналізуються в методиці Бойка, охоплюють такі аспекти: труднощі у контролі над емоціями, неадекватність емоційних проявів, низьку

виразність почуттів, домінування негативних емоцій, а також небажання емоційного зближення з іншими. Чим вищий підсумковий бал, тим вираженіші в підлітка емоційні бар'єри у спілкуванні. Якщо результат становить 0-2 бали, це може свідчити про нещирість респондента. Показник до 5 балів вказує на те, що емоції майже не заважають у спілкуванні. Результат 6-8 балів означає наявність певних труднощів у щоденному спілкуванні. Показники від 9 до 12 балів свідчать про виражені емоційні проблеми, які заважають повноцінній взаємодії. Якщо результат перевищує 13 балів, йдеться про серйозні труднощі у встановленні емоційного контакту, які можуть бути пов'язані з дезорганізуючими переживаннями.

Отже, використані нами психодіагностичні методики дозволяють комплексно дослідити різні аспекти емоційно-вольової сфери підлітків. Вони дають змогу виявити як рівень емоційної стабільності, так і здатність до ефективного емоційного контакту з оточенням, що є важливою передумовою для подальшої корекційної роботи з формування навичок саморегуляції.

## **2.2. Емпіричне дослідження особливостей емоційно-вольової саморегуляції підлітків**

Розглянемо результати, які були отримані під час емпіричної частини нашого дослідження. Особливу увагу звернемо на дані, отримані за допомогою тесту-опитувальника А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана, який дозволяє оцінити рівень розвитку вольової саморегуляції в підлітковому віці. Аналіз цих результатів дає змогу краще зрозуміти ступінь сформованості таких важливих особистісних якостей, як наполегливість і самовладання, а також визначити загальний рівень саморегуляції. Отримані дані узагальнено й наочно подано на рисунку 2.1, що дає змогу чітко прослідкувати характерні тенденції, відмінності між учасниками дослідження та виявити певні закономірності у розвитку вольової сфери підлітків.

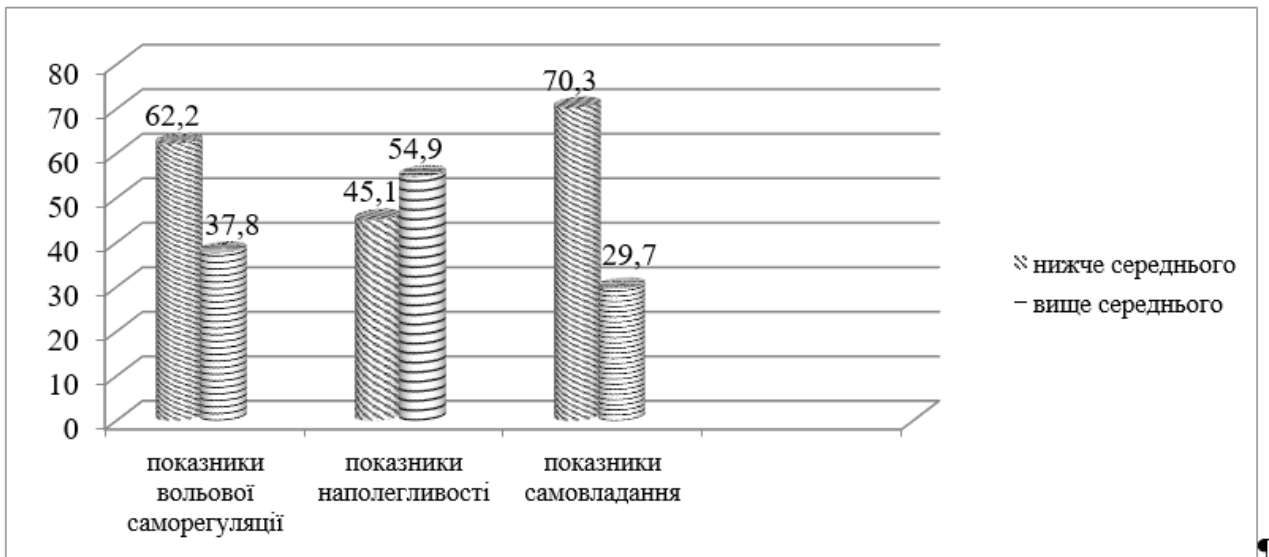


Рис. 2.1. Показники вольової саморегуляції, наполегливості самовладання підлітків (у %)¶

Аналіз результатів, наведених на рисунку 2.1, свідчить про наявність певних труднощів із розвитком вольової саморегуляції у більшості підлітків. Так, у 46 учнів (62,2% від загальної кількості учасників) було зафіксовано рівень вольової саморегуляції нижче середнього. Це означає, що значна частина досліджуваних підлітків має труднощі з контрольованою поведінкою в емоційно напружених або нестандартних ситуаціях. Їм складно цілеспрямовано регулювати власні дії, емоції та реакції, що свідчить про недостатню сформованість навичок усвідомленого самоконтролю.

Водночас 28 підлітків (37,8%) продемонстрували рівень вольової саморегуляції вище середнього, що вказує на кращу здатність до управління поведінкою, вміння діяти усвідомлено та приймати рішення, незважаючи на емоційне напруження. Ці результати свідчать про індивідуальні відмінності у розвитку вольових якостей у підлітковому віці та необхідність цілеспрямованої підтримки тих, хто виявляє низький рівень саморегуляції.

Особливої уваги заслуговують показники наполегливості. У 40 учнів (54,9%) виявлено високий рівень наполегливості, що свідчить про їхню схильність завершувати розпочаті справи, внутрішню зібраність і вміння мобілізуватись на досягнення мети. Такі підлітки виявляють готовність

дотримуватись соціальних норм і правил, але, як показали спостереження, часто роблять це формально, лише для досягнення бажаного результату. У деяких випадках подібна поведінка межує з упертістю, яка може маскуватися під цілеспрямованість.

Водночас у 34 підлітків (45,1%) зафіксовано низький рівень наполегливості, що проявляється у нестійкості, емоційній лабільності, імпульсивності та зниженій здатності завершувати справи. Такі підлітки схильні до частих змін інтересів, мають труднощі у плануванні та реалізації намірів. Вони часто демонструють гнучкість і креативність, однак це не завжди компенсує нестачу послідовності в поведінці, особливо в навчальних або соціально значущих ситуаціях. Подібні риси помітні, наприклад, коли підлітки намагаються знайти виправдання за невиконання обов'язків або небажану поведінку.

Щодо шкали самовладання, то результати виявились найнижчими серед усіх показників: 52 учні (70,3%) продемонстрували рівень нижче середнього. Це свідчить про складнощі з емоційним контролем, недостатню здатність до внутрішнього стримування в ситуаціях стресу, конфлікту або перевантаження. Такий рівень самовладання може негативно позначатися на міжособистісних відносинах, навчальній діяльності та загальному емоційному благополуччі підлітків.

Перейдемо до аналізу наступного діагностичного інструменту – методики дослідження імпульсивності В. А. Лосенкова, результати якої відображено на рисунку 2.2.

На основі рисунку 2.2 можемо зробити висновок, що більшість підлітків демонструють середній рівень імпульсивності, впевненості та цілеспрямованості, що є типовим для даного вікового етапу, коли особистість ще перебуває у процесі становлення. Водночас привертає увагу значна частка респондентів, у яких зафіксовано високий рівень імпульсивності, а також низькі показники впевненості у собі та цілеспрямованості. Така емоційно-вольова нестабільність може ускладнювати соціальну адаптацію підлітків і знижувати

ефективність їх навчальної діяльності.



Рис. 2.2. Показники дослідження імпульсивності, впевненості та цілеспрямованості підлітків (у %)

Зокрема, у 26 підлітків (35,1% досліджуваних) виявлено високий рівень імпульсивності. Це свідчить про недостатній розвиток навичок самоконтролю, емоційну нестійкість, схильність до раптових рішень, запальність та труднощі у конструктивному спілкуванні як з однолітками, так і з дорослими. У поведінці таких підлітків часто домінують імпульсивні реакції на події, що ускладнює досягнення довгострокових цілей. Лише 8 осіб (10,8%) продемонстрували низький рівень імпульсивності, що вказує на їх вміння стримувати емоції, приймати виважені рішення та зберігати самоконтроль у різних життєвих ситуаціях.

Що стосується впевненості, то лише у 13 підлітків (17,6%) зафіксовано високий рівень цього показника. Ці учасники добре орієнтуються у власних можливостях, знають свої сильні та слабкі сторони й здатні ефективно комунікувати з оточенням. Водночас 27 підлітків (36,5%) мають низький рівень впевненості, що проявляється в сором'язливості, скутості, емоційній замкнутості, а також у складнощах у самопрезентації. Ці підлітки часто не можуть точно визначити власні потреби, цілі або ресурси, які мають для їх

досягнення, особливо в нових або стресових умовах, таких як зміна колективу чи виконання публічних завдань.

Щодо показників за шкалою цілеспрямованості, лише 9 осіб (12,2%) демонструють високий рівень сформованості даної якості. У 26 підлітків (35,1%) зафіксовано низький рівень цілеспрямованості, що може свідчити про труднощі з постановкою чітких життєвих орієнтирів, нестабільність інтересів та відсутність внутрішньої мотивації до досягнення конкретних результатів. Примітно, що в процесі дослідження багато підлітків відзначали труднощі з формуванням цілей, пояснюючи це нестабільною ситуацією в країні та відсутністю впевненості в майбутньому. Їхні уявлення про цілі часто були узагальненими або ідеалізованими – мати прибуткову роботу, фінансову незалежність, дорогий автомобіль тощо, однак без конкретного шляху досягнення бажаного. Таким чином, отримані результати свідчать про актуальність розвитку навичок емоційно-вольової саморегуляції в підлітковому віці. Переходимо до аналізу результатів дослідження за опитувальником Айзенка «Самооцінка психічних станів» (САН), які представлено на рисунку 2.3 та в таблиці 2.1.

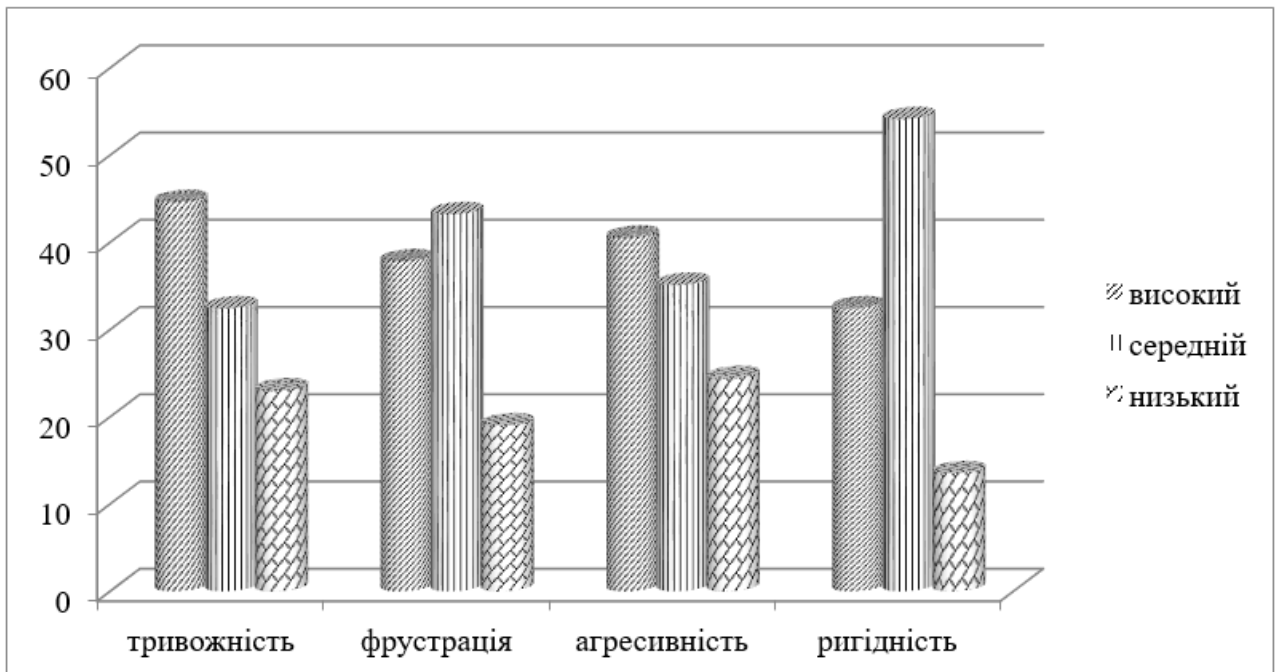


Рис. 2.3. Показники рівнів вираженості емоційних станів у підлітків (у %)

Аналіз результатів, представлених на рисунку 2.3, дозволяє зробити висновок, що більшість підлітків демонструють високі або середні показники за основними емоційними станами – тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Це свідчить про наявність емоційної напруги, труднощів у саморегуляції та певної нестабільності емоційно-вольової сфери у підлітковому віці.

Зокрема, високий рівень тривожності зафіксовано у 33 підлітків (44,6% вибірки). Це вказує на постійне перебування у стані напруженого очікування неприємностей, схильність до надмірних переживань, соматичних проявів хвилювання (прискорене серцебиття, зміна кольору шкіри), а також на імпульсивність і недостатній контроль у спілкуванні. Такі емоційні прояви можуть створювати перешкоди як у навчанні, так і в побудові міжособистісних стосунків. Середній рівень тривожності виявлено у 24 респондентів (32,4%), що свідчить про помірну емоційну напруженість, яка, втім, не заважає ефективній адаптації. Лише 17 підлітків (23,0%) продемонстрували низький рівень тривожності ці учасники, ймовірно, володіють стабільним емоційним фоном і краще контролюють власні переживання.

За шкалою фрустрації спостерігається подібна тенденція. У 28 учнів (37,8%) виявлено високий рівень фрустрації, що може свідчити про внутрішню невдоволеність, уникнення складних ситуацій, страх помилок, а також занижену самооцінку. Такі підлітки зазвичай швидко втрачають мотивацію при перших труднощах. Середній рівень фрустрації виявлено у 32 осіб (43,2%), що свідчить про помірну вразливість до невдач, однак без критичних проявів. І лише 14 підлітків (19,0%) мають низький рівень фрустрації – вони характеризуються стійкістю до розчарувань, вмінням долати перешкоди та впевненістю у власних силах.

Показники агресивності також викликають занепокоєння: у 30 учнів (40,5%) зафіксовано високий рівень агресивності. Такі підлітки можуть демонструвати нестриманість, схильність до конфліктів, труднощі в командній роботі та комунікації. У 26 осіб (35,1%) виявлено середній рівень агресивності,

що є типовим для підліткового віку та свідчить про наявність емоційної реактивності в межах норми. Низький рівень агресивності виявлено лише у 18 учасників (24,4%), які, ймовірно, мають стабільний характер, демонструють емоційну стриманість, високий рівень самоконтролю і толерантність у спілкуванні.

Таблиця 2.1

Результати дослідження самооцінки психічних станів підлітків

Психічні стани	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %	к-ть осіб	у %
Тривожність	33	44,6	24	32,4	17	23,0
Фрустрація	28	37,8	32	43,2	14	19,0
Агресивність	30	40,5	26	35,1	18	24,4
Ригідність	24	32,4	40	54,1	10	13,5

На нашу думку, підвищені показники тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності, виявлені у підлітків, значною мірою зумовлені їхніми віковими особливостями. У цей період психофізіологічного розвитку спостерігається нестабільність гормонального фону, що супроводжується емоційною нестійкістю, зростанням внутрішньої напруги, посиленням реакцій на зовнішні стимули та прагненням до самостійності й дорослості. Ці природні вікові зміни часто ускладнюють процес емоційної саморегуляції та знижують рівень адаптації до зовнішніх впливів.

Разом з тим, результати індивідуальних бесід із підлітками дозволили нам виявити й інші чинники, що істотно впливають на їхній емоційний стан. Зокрема, більшість учасників дослідження відзначали значний вплив подій, пов'язаних із війною в Україні. За словами самих підлітків, вони постійно слідкують за новинами з фронту, активно беруть участь у сімейних розмовах, що стосуються воєнної ситуації, а також гостро переживають через присутність у родині чи близькому оточенні військовослужбовців. Такий емоційний контекст створює додаткове психологічне навантаження, що підсилює тривожні та фрустраційні стани, а іноді спричиняє агресивну або захисну поведінку.

Зважаючи на це, надзвичайно важливим є подальше дослідження бар'єрів у встановленні емоційних контактів, що дозволить глибше зрозуміти

особливості комунікативної поведінки підлітків. Розглянемо отримані нами результати за методикою В. Бойка, які наведено на рисунку 2.4.

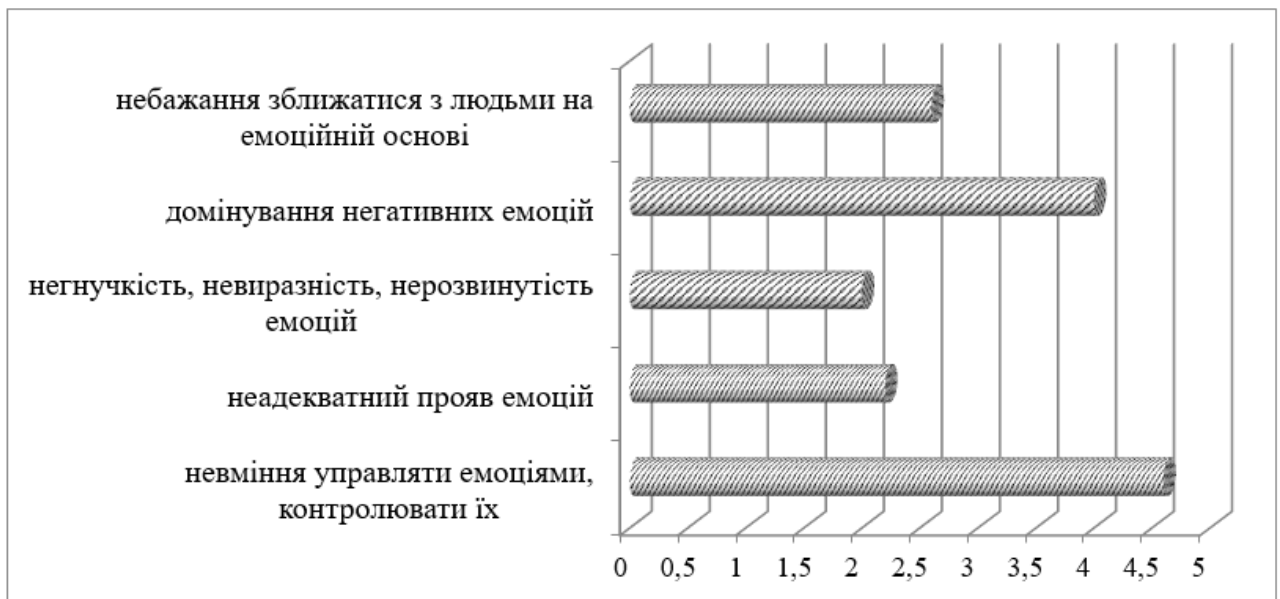


Рис. 2.4. Середні значення вираженості проявів емоційних бар'єрів у встановленні емоційних контактів

З аналізу даних, наведених на рисунку 2.4, можна зробити висновок, що найбільш вираженою проблемою у підлітків у сфері емоційної взаємодії є не вміння управляти власними емоціями та контролювати їх. Середнє значення за цією шкалою становить 4,4 бали, що свідчить про труднощі у регулюванні емоційної поведінки у процесі спілкування. Це може проявлятися в імпульсивності, надмірній емоційній реактивності, невмінні стримувати агресивні або негативні емоції в міжособистісних стосунках.

Значне середнє значення було також зафіксовано за шкалою «Домінування негативних емоцій» 3,8 бали. Цей показник узгоджується з результатами, отриманими раніше за методиками Айзенка та Лосенкова, і ще раз підтверджує переважання негативного емоційного фону у підлітковому середовищі.

Натомість за шкалою «Неадекватний прояв емоцій» підлітки продемонстрували помірно низькі показники (2,2 бали), що свідчить про достатньо адекватне емоційне реагування в більшості соціальних ситуацій.

Схожі результати були отримані за шкалою «Негнучкість, невиразність, нерозвиненість емоцій», де середній показник склав 2,0 бали.

Середнє значення за шкалою «Небажання зближуватися з оточуючими на емоційній основі» становить 2,4 бали. Цей результат вказує на наявність у частини досліджуваних труднощів у формуванні довірливих міжособистісних контактів. Ймовірно, ці підлітки відчувають труднощі у вираженні своїх емоцій, демонструють стриманість або захисну поведінку у взаємодії з іншими.

Наступним етапом нашого дослідження стало виявлення можливого зв'язку між рівнем вольової саморегуляції та наявністю емоційних бар'єрів у комунікації. Для цього ми використали кореляційний аналіз за допомогою  $r$ -критерію Пірсона. Отриманий нами результат –  $r_{\text{емп.}} = -0,318$  при  $p \leq 0,03$  засвідчив наявність статистично значущого зворотного зв'язку: чим вищий рівень вольової саморегуляції у підлітка, тим менше в нього виникає емоційних бар'єрів у встановленні міжособистісних контактів. Інакше кажучи, розвиток вольових механізмів самоконтролю позитивно впливає на емоційну відкритість та соціальну взаємодію. Крім того, було виявлено ще один важливий зв'язок: між агресивністю та вольовою саморегуляцією. Рівень кореляції склав  $r_{\text{емп.}} = -0,671$  при  $p \leq 0,01$ , що свідчить про сильну зворотну залежність. Тобто, чим вищий рівень агресивності у підлітка, тим менш розвинена у нього здатність до самоконтролю та регуляції власної поведінки в ситуаціях, що потребують вольового зусилля.

Узагальнюючи, можемо сказати, що результати нашого дослідження окреслюють важливі особливості емоційно-вольової сфери підлітків. Встановлені кореляційні залежності дозволяють краще зрозуміти внутрішні механізми їх поведінки, а також слугують підґрунтям для створення ефективної корекційно-розвиткової програми. Така програма має бути спрямована на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня вольової стійкості та формування здорових комунікативних стратегій.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ

#### **3.1. Теоретичне обґрунтування програми розвитку емоційно-вольової саморегуляції підлітків**

Результати нашого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми емоційно-вольової саморегуляції у підлітковому віці дозволяють зробити низку важливих висновків. Передусім, підлітковий період справді виступає сензитивною фазою для формування навичок саморегуляції, адже саме в цьому віці активно формується самосвідомість, відбувається переорієнтація на цінності дорослого життя, загострюється потреба в самопізнанні, самовираженні та налагодженні міжособистісних стосунків. Саме ці зміни створюють сприятливе підґрунтя для розвитку здатності до самоконтролю, емоційної стійкості та вольового зусилля.

Разом з тим, результати дослідження показали, що більшість підлітків мають недостатньо розвинені навички емоційної регуляції. Значна частина з них демонструє переважання негативних емоційних станів, знижену здатність до самовладання, імпульсивність, слабку цілеспрямованість та низький рівень вольової саморегуляції загалом. Показники наполегливості та впевненості у багатьох випадках залишаються на середньому або нижчому рівні. Це створює бар'єри як у навчанні, так і у спілкуванні з однолітками й дорослими.

Варто наголосити, що подібні труднощі мають як вікове підґрунтя, так і соціально-психологічні причини. Зокрема, у ході індивідуальних бесід з підлітками ми виявили, що значний емоційний вплив на них справляють події, пов'язані з війною в Україні. Підлітки переживають за своїх рідних, беруть активну участь у розмовах про воєнні події, стежать за новинами, що провокує у них почуття тривоги, емоційної напруги, виснаження та безпорадності. Саме ці зовнішні чинники актуалізують потребу у психологічній підтримці та розвитку

здатності до саморегуляції як ресурсу для подолання психоемоційної нестабільності.

Попри наявні зусилля психологічної служби освітнього закладу, дослідження підтвердило необхідність створення та впровадження спеціально розробленої корекційно-розвиткової програми, що була б спрямована саме на формування та підтримку емоційно-вольової саморегуляції у підлітків. Запропонована нами програма розроблена з урахуванням вікових та соціокультурних особливостей підлітків, результатів діагностики, а також сучасних підходів до психологічної корекції.

Програма містить три основні блоки, які спрямовані на поступове формування в підлітків навичок управління власним психоемоційним станом. Перший блок включає техніки заспокоєння, метою яких є зниження емоційної напруги, тривоги, агресивності. Другий блок містить елементи відновлення, спрямовані на подолання емоційного виснаження, зниження втоми та наслідків стресу, пов'язаного як із навчанням, так і з постійним перебуванням у стані невизначеності. Третій блок орієнтований на активізацію внутрішніх ресурсів – підвищення життєвого тону, мобілізацію уваги, розвиток мотивації до досягнення цілей.

Головна мета програми – надання психологічної підтримки підліткам у формуванні здатності до емоційно-вольової саморегуляції у різних сферах життя, зокрема в освітньому процесі та соціальній взаємодії. Очікується, що після проходження програми учасники зможуть краще розуміти власні емоції, контролювати імпульси, діяти більш свідомо та конструктивно у складних ситуаціях, що своєю чергою позитивно вплине на загальну якість їх життя та психологічного благополуччя.

В ході проведення експериментального дослідження ми визначили низку ключових завдань, спрямованих на створення сприятливих умов для розвитку емоційно-вольової саморегуляції у підлітків. Основною метою було організувати цілеспрямований психолого-педагогічний вплив, який активізує внутрішній потенціал досліджуваних, сприятиме зниженню рівня емоційної напруги та

формуванню навичок самоконтролю.

Процедура реалізації експерименту включала декілька взаємопов'язаних етапів. Перш за все, ми визначили об'єкт і предмет дослідження, що дозволило чітко окреслити напрями впливу. Далі було створено спеціальні умови, які стимулювали зовнішню активність учасників і водночас активізували внутрішні ресурси, необхідні для емоційно-вольової перебудови. Важливим елементом стала фіксація змін у стані підлітків у відповідь на застосовані психокорекційні методи. Після цього ми здійснили підбір методів статистичного аналізу, що дозволило об'єктивно оцінити ефективність запропонованої програми та інтерпретувати отримані результати.

На першому етапі нами було проведено констатувальний експеримент. Його завданням було визначення актуального рівня розвитку емоційно-вольової саморегуляції у підлітків, а також виявлення проблемних зон – таких як низький рівень наполегливості, самовладання, цілеспрямованості та труднощі в емоційній сфері. Участь у цьому етапі взяли підлітки віком від 13 до 15 років. Обробка зібраного матеріалу передбачала як кількісний аналіз результатів, так і їх якісне тлумачення. Це стало підґрунтям для вибору подальшої стратегії психолого-педагогічної роботи.

Другий етап нашого дослідження був присвячений реалізації корекційно-розвивального експерименту. До участі було залучено учнів 7-9 класів комунального закладу «Вінницький ліцей №19», які виявили знижені показники вольової саморегуляції та мали труднощі у встановленні емоційних контактів. Загальна кількість учасників склала 22 особи. Всі підлітки брали участь у дослідженні на добровільних засадах. З метою оптимізації взаємодії та підвищення ефективності психокорекційної роботи, учасники були розподілені на дві малі групи по 10 та 12 осіб відповідно. Такий підхід дозволив створити довірливу атмосферу та забезпечити індивідуалізований підхід до кожного підлітка в межах групової роботи.

Основна ідея корекційно-розвивальної роботи полягала у формуванні в підлітків глибшого розуміння себе, своїх емоцій та поведінкових реакцій.

Особлива увага приділялася усвідомленню власного емоційного стану, виявленню причин негативних переживань та пошуку конструктивних способів їхнього регулювання. Метою роботи було не лише навчити підлітків розпізнавати свої емоції, а й сформувати у них ефективні навички емоційно-вольової саморегуляції, які вони зможуть застосовувати у повсякденному житті.

Корекційна програма передбачала роботу в межах чотирьох ключових напрямів:

- 1) усвідомлення себе через порівняння з іншими людьми;
- 2) формування «Я-образу» на основі уявлень про те, як їх сприймають оточуючі;
- 3) пізнання себе через оцінку результатів власної діяльності;
- 4) розвиток рефлексії – усвідомлення власних емоцій, думок і внутрішніх станів у моменті.

У побудові тренінгової програми ми спиралися на послідовність роботи, що включає чотири основні етапи:

1. Усвідомлення проблемної ситуації або поведінки, яка потребує змін.
2. Зовнішнє вираження негативних або деструктивних моделей, що обмежують особистісне зростання.
3. Опрацювання полярних якостей особистості, пошук балансу між ними.
4. Формування нових моделей поведінки, які відповідають уявленню підлітка про бажаний спосіб реагування.

Цільовим результатом тренінгу було не лише навчити підлітків новим формам саморегуляції, а й мотивувати їх до самозмін – усвідомленого бажання змінити власну поведінку. У цьому процесі важливою є трансформація смислових установок особистості – внутрішньої мотиваційної основи дій. Саме зміна таких установок дає змогу не просто запам'ятати нову поведінку, а прийняти її як власну, інтегрувати у систему особистих цінностей і рішень.

Формат тренінгових занять базувався на принципах емпатійного, відкритого спілкування, довіри, психологічної безпеки та взаємоповаги. Важливою умовою було уникнення критики чи оцінювання інших учасників.

Заняття включали вправи на розвиток самоспостереження, емоційної усвідомленості, вольового контролю та рефлексії. Підліткам пропонувалися ситуаційні завдання, які вимагали зважених рішень, самоконтролю, стримування емоцій та оцінювання власних дій.

Кожне тренінгове заняття тривало 45 хвилин і проводилося щоденно впродовж 10 днів. На першому занятті учасники групи спільно затверджували правила взаємодії, які зберігалися упродовж усього тренінгу, що дозволяло підтримувати сприятливу атмосферу для розвитку особистості кожного учасника.

### **3.2. Оцінка ефективності результатів формувального експерименту**

Проведене нами дослідження продемонструвало позитивні зміни у психоемоційній сфері підлітків, які брали участь у корекційно-розвивальному експерименті. Спостерігається підвищення рівня усвідомлення власних емоцій, краще розуміння причин їх виникнення, а також зростання здатності до рефлексії. Підлітки почали уважніше ставитись до власного внутрішнього стану, стали більш емоційно врівноваженими, менш імпульсивними у складних ситуаціях.

Крім того, зафіксовано покращення вольових характеристик: зросли показники самовладання, цілеспрямованості та наполегливості. Це проявляється у більшій стійкості до труднощів, вмінні завершувати розпочате, контролювати поведінку, приймати зважені рішення. Усе це сприяло не лише особистісному зростанню, але й змінило ставлення підлітків до навчального процесу, покращило якість взаємодії з ровесниками та дорослими.

Результати, отримані після завершення формувального етапу експерименту, свідчать про ефективність запропонованої корекційної програми. Дані з вивчення вольової саморегуляції після реалізації програми наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження вольової саморегуляції, наполегливості та самовладання підлітків після формувального експерименту

	До формувального експерименту		Після формувального експерименту	
	Вище середнього	Нижче середнього	Вище середнього	Нижче середнього
Вольова саморегуляція	-	22 особи (100%)	3 особи (13,6%)	19 осіб (86,4%)
Наполегливість	-	22 особи (100%)	2 особи (9,0%)	21 особа (91%)
Самовладання	-	22 особи (100%)	3 особи (13,6%)	19 осіб (86,4%)

Як свідчать дані таблиці 3.1, після завершення формувального етапу експерименту з'явилися позитивні зміни в індикаторах емоційно-вольової саморегуляції учасників. Зокрема, у трьох підлітків було зафіксовано вище середнього рівень вольової саморегуляції, двоє підлітків продемонстрували підвищену наполегливість, а ще троє – покращення за показником самовладання. Ці результати свідчать про те, що в учасників експерименту зросла емоційна рівноваженість, зменшилась імпульсивність, підвищилась здатність до самоконтролю та рефлексії. Також простежується формування внутрішньої впевненості, зростання рівня емоційної зрілості, готовність до подолання труднощів і здатність зберігати конструктивну поведінку у складних ситуаціях. Водночас учасники продемонстрували вищу працездатність, послідовність у діях, більшу відкритість до нових досвідів і готовність брати відповідальність за власну поведінку. Таким чином, результати підтверджують ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми. Далі проаналізуємо, як саме змінилися показники імпульсивності, впевненості та цілеспрямованості підлітків після проходження програми. Узагальнені результати наведені у таблицях 3.2 та 3.3.

Таблиця 3.2

Показники імпульсивності підлітків після впровадження  
корекційно-розвивальної програми

Показники імпульсивності підлітків			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До впровадження корекційно-розвивальної програми	6 осіб – 27,3 %	16 осіб – 72,7 %	-
Після впровадження корекційно-розвивальної програми	2 особи – 9,1 %	17 осіб – 77,3 %	3 особи – 13,6 %

Як засвідчують дані таблиці 3.2, після реалізації корекційно-розвивальної програми показники імпульсивності серед підлітків продемонстрували позитивну динаміку. Зокрема, у трьох учасників (13,6% вибірки) було зафіксовано низький рівень імпульсивності, тоді як до проведення тренінгу таких не було. Водночас кількість підлітків із високим рівнем імпульсивності зменшилася з 6 осіб (27,3%) до 2 осіб (9,1%). Це свідчить про зростання здатності підлітків до самоконтролю в емоційно напружених ситуаціях, підвищення стриманості у поведінці, зменшення схильності до емоційних спалахів та імпульсивних дій. Отримані зміни підтверджують результативність впровадженого тренінгового впливу та доцільність подальшого застосування розробленої програми.

Як свідчать результати таблиці 3.3, вплив корекційно-розвивальної програми позитивно позначився також на рівнях цілеспрямованості та впевненості у підлітків. Зокрема, у 2 учасників було зафіксовано високий рівень цілеспрямованості, а кількість учнів із середнім рівнем цього показника зросла з 6 до 11 осіб (50,0%). Водночас кількість підлітків із низькою цілеспрямованістю зменшилась із 12 до 9 осіб (40,0%). Це свідчить про те, що учасники почали краще розуміти свої життєві цілі, стали здатними окреслювати конкретні кроки для їх досягнення, а також демонстрували більше рішучості та впевненості у плануванні майбутнього. Під час завершального обговорення багато підлітків відзначали, що після проходження тренінгу вони відчули більше впевненості у собі, а саме планування стало для них не лише можливим, а й важливим ресурсом

внутрішньої стабільності.

Таблиця 3.3

Показники впевненості та цілеспрямованості підлітків після впровадження корекційно-розвивальної програми

Показники впевненості підлітків			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До впровадження корекційно-розвивальної програми	-	10 осіб – 45,5 %	12 осіб – 54,5 %
Після впровадження корекційно-розвивальної програми	1 особа – 4,5 %	11 осіб – 50,0 %	10 осіб – 45,5 %
Показники цілеспрямованості підлітків			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До впровадження корекційно-розвивальної програми	-	6 осіб – 27,3 %	12 осіб – 54,5 %
Після впровадження корекційно-розвивальної програми	2 особи – 9,1 %	11 осіб – 50,0 %	9 осіб – 40,9 %

Як свідчать дані таблиці 3.3, найменші зрушення після реалізації тренінгової програми були зафіксовані у сфері розвитку впевненості підлітків. Зокрема, лише в одного учасника (4,5%) спостерігається високий рівень впевненості після участі у тренінгу. Кількість підлітків із середнім рівнем зросла незначно – з 10 до 11 осіб, що становить 50,0% вибірки. Водночас кількість учасників із низьким рівнем впевненості зменшилася з 12 до 10 осіб (45,5%). Отримані результати свідчать про те, що процес формування впевненості у себе відбувається повільніше, ніж розвиток інших вольових характеристик. Підліткам непросто подолати прояви внутрішньої скутості, сором'язливості, емоційної закритості та невизначеності щодо власних можливостей. На нашу думку, формування стабільної впевненості потребує більш тривалої та системної психологічної підтримки, що має включати роботу не лише з індивідуальними установками, а й з досвідом соціальної взаємодії, самопізнання та позитивного зворотного зв'язку.

Далі розглянемо, як змінилися показники самооцінки психічних станів підлітків після проходження корекційно-розвивальної програми. Результати

подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Показники дослідження самооцінки психічних станів підлітками після впровадження корекційно-розвивальної програми

Показники тривожності			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До впровадження корекційно-розвивальної програми	14 осіб – 63,6%	8 осіб - 36,4%	-
Після впровадження корекційно-розвивальної програми	10 осіб – 45,5%	8 осіб - 36,4%	4 особи – 18,1%
Показники фрустрації			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До впровадження корекційно-розвивальної програми	12 осіб – 54,5%	10 осіб – 45,5%	-
Після впровадження корекційно-розвивальної програми	6 осіб – 27,3%	11 осіб – 50,0%	5 осіб – 22,7%
Показники агресивності			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До впровадження корекційно-розвивальної програми	13 осіб – 59,1%	9 осіб – 40,9%	-
Після впровадження корекційно-розвивальної програми	10 осіб – 45,5%	11 осіб – 50,0%	1 особа – 4,5%
Показники ригідності			
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
До впровадження корекційно-розвивальної програми	6 осіб – 27,3%	16 осіб – 72,7%	-
Після впровадження корекційно-розвивальної програми	4 особи – 18,1%	17 осіб – 77,4%	1 особа – 4,5%

Згідно з даними таблиці 3.4, після реалізації корекційно-розвивальної програми спостерігаються помітні позитивні зрушення у самооцінці психічних станів підлітків. Найбільш відчутні зміни зафіксовано за шкалами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що свідчить про загальне покращення емоційного самопочуття учасників дослідження. Так, рівень тривожності зменшився: до початку тренінгу високий рівень тривожності мали 63,6% підлітків, тоді як після участі в програмі ця кількість скоротилася до 45,5%. Крім того, з'явилася нова група учасників – 18,1% (4 особи), які продемонстрували

низький рівень тривожності. Подібна динаміка простежується і в показниках фрустрації: кількість учасників із високим рівнем цього стану знизилася з 59,1% до 27,3%, що свідчить про зменшення внутрішньої напруги та покращення стійкості до труднощів.

Позитивні зрушення також виявлено у зменшенні рівня агресивності: кількість підлітків із високими показниками зменшилася з 13 до 10 осіб, а вперше було зафіксовано 1 учасника з низьким рівнем агресивності (4,5%). Це може свідчити про кращий контроль емоційних реакцій і зниження внутрішнього напруження. Також зменшились прояви ригідності: кількість підлітків з високими показниками знизилась із 6 до 4 осіб (з 27,3% до 18,1%), що свідчить про поступову гнучкість у мисленні, поведінці та відкритість до нового досвіду.

Отже, загальна картина змін в емоційному стані підлітків після участі у програмі демонструє ефективність впроваджених психокорекційних заходів. Далі розглянемо, як змінились показники наявності емоційних бар'єрів у встановленні контактів з оточуючими (рис. 3.1).

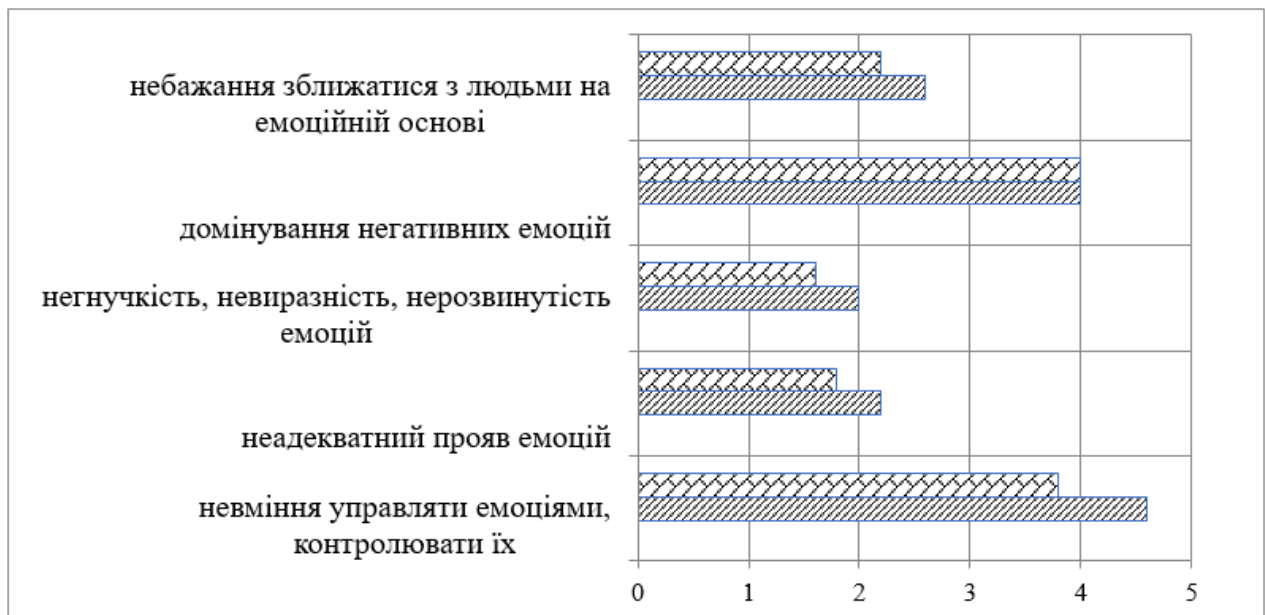


Рис. 3.1. Середні значення вираженості проявів емоційних бар'єрів у встановленні емоційних контактів до та після формування емоційних контактів

Отримані після формування емоційних контактів емпіричні дані дозволяють зробити висновок, що реалізація корекційно-розвивальної програми позитивно

вплинула на психоемоційний стан підлітків. Зокрема, зафіксовано зниження рівнів агресивності, ригідності, тривожності, фрустрації та імпульсивності, а також зменшення вираженості бар'єрів у встановленні емоційних контактів із соціальним оточенням. Поряд з цим спостерігається зростання таких особистісних якостей, як вольова саморегуляція, самовладання, наполегливість, цілеспрямованість і відповідальність. Для перевірки достовірності та надійності отриманих результатів було застосовано методи математико-статистичної обробки, зокрема t-критерій Ст'юдента для залежних вибірок, з використанням програми SPSS 22.

Статистично значущі зміни зафіксовано за такими шкалами: вольова саморегуляція ( $t_{\text{емп.}}=4,544$ , при  $p \leq 0,01$ ), цілеспрямованість ( $t_{\text{емп.}}=5,936$ , при  $p \leq 0,01$ ), імпульсивність ( $t_{\text{емп.}}=3,244$ , при  $p \leq 0,05$ ), тривожність ( $t_{\text{емп.}}=4,634$ , при  $p \leq 0,05$ ), фрустрація ( $t_{\text{емп.}}=3,936$ , при  $p \leq 0,05$ ). Ці дані свідчать про результативність програми саме у формуванні зазначених емоційно-вольових характеристик. Разом з тим, показники відповідальності, наполегливості, агресивності, ригідності, а також рівень комунікативних бар'єрів не продемонстрували статистично значущих змін, що може свідчити про необхідність тривалішого психологічного супроводу для досягнення стабільних змін у цих сферах. Отже, результати експерименту підтверджують ефективність запропонованої корекційно-розвивальної програми, що сприяє позитивній динаміці розвитку емоційно-вольової саморегуляції в підлітковому віці.

## ВИСНОВКИ

Отже, узагальнюючи результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, можна зробити такі підсумкові висновки:

1. Насамперед встановлено, що саморегуляція розглядається більшістю науковців як здатність особистості керувати власними психоемоційними станами за допомогою внутрішніх ресурсів – мислення, мовлення, уяви, дихання та м'язового контролю. У підлітковому віці ця тема набуває особливої ваги, адже саме в цей період інтенсивно формуються самосвідомість, прагнення до дорослості та автономії, що часто супроводжується імпульсивністю, емоційними спалахами, труднощами у спілкуванні й загостренням потреби в самоствердженні. Водночас підліткам необхідно успішно виконувати навчальну діяльність та будувати конструктивні взаємини, що підсилює важливість розвитку емоційно-вольової саморегуляції.

2. У дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей вольової регуляції поведінки, імпульсивності, самовладання, наполегливості, впевненості, цілеспрямованості та наявних емоційних бар'єрів у взаємодії з оточенням. За результатами діагностики з'ясовано, що значній частині підлітків складно визначати життєві цілі та вибудовувати реалістичні плани. Частина учасників безпосередньо пов'язувала це зі станом війни в країні, зазначаючи, що невизначеність і постійне напруження не дають можливості відчувати стабільність та впевненість у майбутньому. У їхніх відповідях часто простежувались фаталістичні настрої та уникання довгострокового планування.

3. На основі отриманих даних була розроблена корекційно-розвивальна програма тривалістю десять занять, спрямована на розвиток навичок емоційно-вольової саморегуляції. До участі залучено 22 підлітки з вираженими труднощами у контролі емоцій, низькими показниками вольової сфери та високими рівнями тривожності, агресивності, ригідності й фрустрації. Програма включала вправи на усвідомлення власних емоцій, рефлексію, навички

заспокоєння, відновлення та активізації, а також формування позитивних поведінкових моделей. Участь була добровільною, що сприяло підвищенню мотивації та довірчої атмосфери в групі.

4. Після формувального експерименту зафіксовано позитивні зміни у більшості досліджуваних показників. Підлітки демонстрували вищий рівень вольової саморегуляції, впевненості, наполегливості та цілеспрямованості. Значно знизилися показники імпульсивності, покращився самоконтроль у міжособистісних взаємодіях, зменшилась емоційна вибуховість та запальність. Після участі в тренінгу підлітки краще визначали власні цілі, підбирали реальні шляхи їх досягнення та відчували більшу стабільність і впевненість у майбутньому. Також відбулося зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Хоча зменшення агресивності та ригідності було менш вираженим, тенденція до покращення все ж простежується. У показниках встановлення емоційних контактів також виявлено позитивну динаміку: середні значення труднощів знизилися, особливо за шкалою «невміння управляти емоціями». Разом з тим, навіть після впровадження програми у частини підлітків зберігається домінування негативних емоцій і схильність очікувати небажаних подій, що свідчить про потребу в подальшій психологічній підтримці. Отже, проведене дослідження підтвердило ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми. Вона сприяла покращенню емоційно-вольової сфери підлітків, зниженню негативних емоційних станів, розвитку навичок саморегуляції та формуванню конструктивніших моделей поведінки. Дані результати підкреслюють важливість системної психологічної роботи з підлітками, особливо в умовах соціальної нестабільності та підвищеного емоційного навантаження.

5. У результаті проведеного формувального експерименту вдалося зафіксувати позитивні зміни в емоційному та поведінковому розвитку підлітків. Зокрема, спостерігається покращення в умінні адекватно виражати власні емоції – вони стали більш виразними, гнучкими, осмисленими. Також відзначено розвиток невербальних засобів комунікації, що є важливою складовою

емоційного самовираження. Водночас залишилась частина учасників, які демонструють закритість у взаєминах, не виявляють готовності до побудови близьких довірливих контактів з іншими, що свідчить про потребу в подальшій роботі в цьому напрямку. Загалом, аналіз отриманих емпіричних даних після завершення корекційно-розвивального етапу свідчить про зниження у підлітків рівнів агресивності, тривожності, ригідності, фрустрації та імпульсивності. Водночас спостерігається зростання таких позитивних особистісних якостей, як вольова саморегуляція, самовладання, наполегливість, цілеспрямованість і відповідальність. Це є важливим показником ефективності проведеної роботи, яка сприяла загальному емоційному врівноваженню підлітків і формуванню у них адаптивніших моделей поведінки.

6. Результати експерименту дозволили окреслити низку психолого-педагогічних умов, що забезпечують ефективний розвиток емоційно-вольової саморегуляції у підлітків. Серед них: формування здатності до глибшого усвідомлення власних емоцій та причин їх виникнення; розвиток навичок керування емоційними станами, зокрема тривогою, апатією, агресією; стимулювання позитивного мислення та самоусвідомлення; формування вміння ставити реалістичні цілі, бачити шляхи їх досягнення; посилення здатності до рефлексії, побудови причинно-наслідкових зв'язків у власних вчинках та прийняття за них відповідальності.

Отже, запропонована нами корекційно-розвивальна програма виявилася ефективною для розвитку емоційно-вольової саморегуляції підлітків, особливо в аспектах цілеспрямованості, внутрішнього контролю поведінки та емоційної стабільності. Таким чином, підтверджено гіпотезу дослідження: цілеспрямована психологічна робота з підлітками сприяє ефективнішому формуванню навичок емоційно-вольової регуляції, що, у свою чергу, знижує рівень конфліктності, підвищує здатність до концентрації уваги в навчальній діяльності та покращує загальне емоційне самопочуття.