

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

ЄМЕЛЬЯНЕНКО Анастасія Ігорівна
Психологічні особливості регуляції поведінки підлітків із нестабільною
емоційною сферою / Psychological Features of Behavior Regulation in
Adolescents with Unstable Emotional Sphere
спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСзм-22
А. І. Ємельяненко

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОВЕДІНКОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЕМОЦІЙНОЮ НЕСТАБІЛЬНІСТЮ	6
1.1. Психологічна природа та чинники емоційної нестабільності в підлітковому віці.....	6
1.2. Теоретичні підходи до вивчення саморегуляції поведінки підлітків.....	10
1.3. Методи та інструменти регуляції поведінки підлітків з емоційною нестабільністю.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕСТАБІЛЬНИМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ.....	19
2.1. Організація та методика психологічного експерименту.....	19
2.2. Аналіз рівня розвитку емоційної регуляції в досліджуваній групі підлітків.....	23
2.3. Ефективність психокорекційного впливу на поведінку підлітків з емоційною нестабільністю	27
РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕСТАБІЛЬНОЮ ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ	32
3.1. Формування емоційного інтелекту як стратегія саморегуляції поведінки	32
3.2. Використання нейрографіки у процесах емоційного балансу підлітків	36
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Сучасний підліток зростає в умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, швидких змін і психологічного тиску, що значно впливає на його емоційний стан та поведінку. Підлітковий вік є надзвичайно важливим етапом у становленні особистості, коли формуються навички саморегуляції, зростає потреба у визнанні, незалежності, соціальному прийнятті. У цей період емоційна нестабільність може набути виражених форм: від надмірної замкнутості до імпульсивної, агресивної або деструктивної поведінки. Особливої уваги вимагають ті випадки, коли емоційна регуляція є порушеною, а поведінкові реакції — непрогнозованими.

Актуальність теми зумовлена зростаючою потребою у виявленні ефективних психологічних підходів до вивчення, підтримки та корекції поведінки підлітків із нестабільною емоційною сферою. Освітній простір, родинне середовище, медіа-вплив — усе це створює як нові виклики, так і можливості для формування стійкості та самоконтролю. Саме тому дослідження психологічних механізмів регуляції поведінки в умовах емоційної нестабільності є на часі та має практичну цінність.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей регуляції поведінки підлітків із нестабільною емоційною сферою, а також виявлення ефективних засобів психологічного впливу для стабілізації їхнього емоційного стану.

Об'єкт дослідження — поведінкова саморегуляція підлітків у контексті їхньої емоційної нестабільності.

Предмет дослідження — психологічні чинники, умови та механізми, що визначають ефективність регуляції поведінки підлітків із нестабільною емоційною сферою.

Завдання дослідження:

1. Розкрити психологічну суть емоційної нестабільності у підлітковому віці;
2. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми регуляції поведінки в умовах емоційної напруги;
3. Виокремити ефективні психологічні засоби стабілізації поведінкових реакцій;
4. Провести експериментальне дослідження впливу психологічної інтервенції на поведінку підлітків;
5. Обґрунтувати доцільність застосування сучасних психотехнік — емоційного інтелекту та нейрографіки — у корекційній роботі з підлітками.

Методи дослідження. У процесі виконання дослідження було використано теоретичні методи, що забезпечили глибоке наукове осмислення проблеми емоційної нестабільності підлітків і специфіки їх поведінкової регуляції. Насамперед проведено ґрунтовний аналіз наукових джерел з дитячої та вікової психології, психокорекції, психоемоційної регуляції та емоційного інтелекту. Вивчалися сучасні концепції саморегуляції, класифікації емоційних розладів, підходи до інтервенції в емоційно нестабільних станах. Систематизовано погляди вітчизняних і зарубіжних авторів на розвиток самоконтролю у підлітковому віці, значення сімейного та соціального середовища в стабілізації емоційної поведінки. Особлива увага приділялася дослідженням, присвяченим впливу психоосвітніх програм, тренінгів емоційного інтелекту та арттерапевтичних технік на зниження рівня емоційної дезорганізації. Отримана інформація дала змогу обґрунтувати актуальність теми, визначити методологічну базу та сформулювати завдання емпіричного етапу дослідження.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні закономірностей формування регуляторних механізмів поведінки в умовах емоційної нестабільності, а також у практичному обґрунтуванні психокорекційних стратегій.

Практичне значення полягає у можливості впровадження результатів дослідження в роботу практичних психологів, педагогів та фахівців соціальної сфери для підтримки підлітків із дестабілізованою емоційною поведінкою.

Апробація результатів дослідження була здійснена під час участі у ІХ Всеукраїнській студентській науковій конференції «Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики», що відбулася 21 листопада 2025 року в місті Києві (Додаток Б). У межах наукового заходу було представлено доповідь на тему «Психологія у школі: шлях до гармонійної особистості та безпечного освітнього простору», у якій висвітлено ключові теоретичні положення та практичні напрацювання дослідження. Матеріали виступу опубліковано у збірнику наукових праць, що підтверджує наукову цінність, актуальність та практичну значущість отриманих результатів [11].

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПОВЕДІНКОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЕМОЦІЙНОЮ НЕСТАБІЛЬНІСТЮ

1.1. Психологічна природа та чинники емоційної нестабільності в підлітковому віці

Підлітковий вік традиційно розглядається як один із найскладніших і найдинамічніших періодів психічного розвитку, у межах якого відбувається інтенсивна перебудова емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. Емоційна нестабільність, властива цьому етапу, є наслідком взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що одночасно змінюють характер переживань та якість саморегуляції. Вона проявляється у коливаннях настрою, підвищеній реактивності, труднощах контролю емоцій і схильності до імпульсивних рішень, що нерідко стає передумовою ризикової поведінки [1].

З погляду психології розвитку емоційна чутливість у підлітків пов'язана з інтенсивним формуванням особистісної ідентичності. На цьому етапі молода людина активно шукає відповіді на питання «хто я?» та «яким мене бачать інші?», що супроводжується внутрішньою напругою, невпевненістю та нестійкістю самооцінки. Емоційні реакції стають більш різкими, а переживання — глибшими, адже підліток намагається поєднати власні потреби з очікуваннями соціального оточення. Цей внутрішній конфлікт часто призводить до емоційних зривів, образливості, надмірної чутливості до критики та труднощів у стримуванні афекту [4].

Особливу роль у виникненні емоційної нестабільності відіграють біологічні процеси. У підлітковому віці активізуються гормональні зміни, що впливають на роботу нервової системи та інтенсивність емоційних переживань. Нейрофізіологічні дослідження доводять, що в цей період лімбічна система, яка відповідає за емоційну реактивність, розвивається швидше, ніж префронтальна кора, що забезпечує контроль, стримування

імпульсів і раціональне обдумування. Через таку «асиметрію розвитку» підлітки частіше реагують емоційно, ніж раціонально, і лише поступово опановують складні стратегії саморегуляції.

Психологічні особливості підлітка також створюють ґрунт для емоційної нестійкості. Невміння адекватно розпізнавати власні переживання, невисокий рівень емоційної компетентності та недостатній досвід конструктивного вираження почуттів спричиняють труднощі в контролі поведінки. Підлітки надто болісно реагують на соціальну несправедливість, критику або відчуття несприйняття з боку однолітків, що підсилює коливання настрою та значно знижує стресостійкість [2].

Соціальне оточення — сім'я, школа, одноліткове середовище — також виступає важливим чинником формування емоційної стабільності. Дисфункційні сімейні взаємини, конфлікти, надмірний контроль або емоційна холодність батьків формують у підлітків відчуття тривоги та нестійкої самооцінки. У той час як підтримка, довіра, прийняття й конструктивна комунікація сприяють формуванню здатності до емоційної регуляції. Вплив шкільного середовища, зокрема стиль педагогічної взаємодії, наявність булінгу або високих академічних вимог, може як підсилювати емоційне напруження, так і сприяти розвитку адаптивних механізмів подолання стресу.

Суттєвий вплив на емоційну нестабільність справляють особливості соціальної адаптації. Прагнення до самостійності, суперечливість мотивів, бажання самоствердитися й водночас потреба у схваленні створюють ситуації, у яких підліток може переживати сильні емоційні суперечності. Нестача навичок саморегуляції, імпульсивність, труднощі прогнозування наслідків своїх дій часто зумовлюють не лише емоційні зриви, а й девіантні форми поведінки [3].

Емоційна нестабільність у підлітковому віці є результатом взаємодії складних внутрішніх і зовнішніх чинників, що одночасно впливають на рівень емоційної реактивності, стійкість поведінки та здатність до саморегуляції. Біологічні зміни, психологічні особливості становлення особистості, умови

соціального оточення та індивідуальні риси темпераменту формують різноспрямований тиск на емоційну сферу підлітка, зумовлюючи її вразливість та нестійкість. Для систематизації цих впливів доцільним є їх узагальнення за основними групами, що дозволяє більш комплексно зрозуміти природу емоційних коливань і визначити ключові джерела ризику. Узагальнена характеристика зазначених чинників подана у Таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Психологічна природа та основні чинники емоційної нестабільності підлітків

№ з/п	Група чинників	Зміст характеристик	Прояви емоційної нестабільності
1	Біологічні	Інтенсивні гормональні зміни (активація статевих гормонів). Підвищена фізреактивність.	Різкі перепади настрою. Нестійкість емоційних станів. Імпульсивність та афективні реакції.
2	Психологічні	Формування особистісної ідентичності. Невисокий рівень емоційної компетентності. Труднощі в розпізнаванні та вираженні почуттів. Нестійка самооцінка.	Підвищена чутливість до критики. Образливість, емоційні зриви.
3	Соціальні	Особливості сімейного виховання. Вплив шкільного середовища (булінг, високі вимоги, стиль педагогічної взаємодії).	Тривожність у соціальних ситуаціях. Схильність до самоізоляції або протестної поведінки.
4	Соціально-психологічні	Потреба у самостійності та загальному визнанні. Суперечливість мотивів і бажань. Недостатній рівень навичок подолання стресу. Формування поведінки.	Емоційні суперечності. Низька стресостійкість.
5	Особистісні	Темпераментні особливості (холеричність). Особливості характеру та стилю реагування. Індивідуальні механізми адаптації.	Швидке виснаження нервової системи. Підвищена збудливість. Непослідовність у поведінці та рішеннях.

Джерело: розроблено автором на основі джерел [1;6:8;14]

З огляду на специфіку емоційної нестабільності підлітків важливо простежити, як саме відрізняється їхня здатність до емоційної регуляції від можливостей дорослої особистості. Таке порівняння дає змогу глибше зрозуміти природу емоційних коливань у підлітковому віці, визначити межі їхньої саморегуляції та окреслити ті аспекти розвитку, які все ще перебувають

у стані формування. Відмінності між цими віковими групами зумовлені як нейрофізіологічними процесами, так і психологічними та соціально-поведінковими характеристиками. Узагальнені результати такого зіставлення представлені у Таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Порівняння особливостей емоційної регуляції у підлітків та дорослих

№ з/п	Критерій порівняння	Підлітки	Дорослі
1	Рівень розвитку емоційної регуляції	Недостатньо сформований, домінують імпульсивні реакції, складність у стримуванні афекту.	Значно вищий рівень контролю, здатність до свідомого управління емоційними станами.
2	Нейрофізіологічні особливості	Прискорений розвиток лімбічної системи та незрілість префронтальної кори, що обумовлює емоційну реактивність.	Встановлений баланс між емоційними та регуляторними центрами мозку, стійкі нейронні зв'язки.
3	Стійкість настрою	Характерні різкі коливання настрою, підвищена чутливість до зовнішніх впливів.	Стабільний емоційний фон, нижча схильність до емоційних перепадів.
4	Здатність прогнозувати наслідки поведінки	Обмежена, рішення часто ґрунтуються на емоційних імпульсах та короткострокових цілях.	Висока здатність оцінювати наслідки та діяти раціонально у складних ситуаціях.
5	Вплив соціального середовища	Висока залежність від думки однолітків, потреба у визнанні та прийнятті.	Зменшена роль зовнішнього схвалення, більше внутрішніх опор і життєвого досвіду.
6	Стресостійкість	Низька або середня, часто спостерігається емоційне виснаження або реакції протесту.	Вища здатність до подолання стресу, наявність сформованих стратегій копінгу.

Джерело: розроблено автором на основі джерел [1;2;4;6]

Отже, емоційна нестабільність підлітків є багатовимірним явищем, що визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників. Її прояви пов'язані не лише з фізіологічною перебудовою організму, а й зі складними процесами становлення особистості, соціальною динамікою та особливостями міжособистісної взаємодії. Розуміння природи цього феномена створює підґрунтя для розроблення ефективних підходів до підтримки

підлітків у період емоційної вразливості та посилення їхньої здатності до конструктивної поведінкової регуляції.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення саморегуляції поведінки підлітків

Саморегуляція поведінки підлітків є одним із ключових напрямів сучасної психологічної науки, оскільки саме від сформованості механізмів контролю власних емоцій, дій і мотивацій залежить успішність соціальної адаптації, рівень відповідальності та здатність будувати конструктивні міжособистісні стосунки. У підлітковому віці процес саморегуляції набуває особливого значення, адже молода людина проходить період інтенсивних особистісних трансформацій, шукає власну ідентичність і вчиться вибудовувати внутрішні орієнтири, які згодом визначатимуть її доросле життя. Складність дослідження феномена саморегуляції зумовлена його багатокомпонентною природою, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові процеси.

Одним із провідних підходів до розуміння саморегуляції є когнітивно-поведінковий, у межах якого регуляція поведінки розглядається як результат усвідомленої обробки інформації, оцінки ситуації та вибору відповідних стратегій реагування. Згідно з цим підходом, здатність підлітка контролювати власну поведінку залежить від сформованості навичок планування, прогнозування наслідків, аналізу альтернатив та уміння змінювати реакції залежно від обставин. Саморегуляція тут виступає продуктом навчання та соціального досвіду, а її ефективність значною мірою визначається умінням підлітка використовувати адекватні когнітивні стратегії — від раціонального осмислення ситуації до вибору конструктивних моделей поведінки.

Значний внесок у розроблення теоретичних засад саморегуляції здійснено в межах гуманістичної психології. Представники цього напрямку підкреслюють, що здатність до самоконтролю ґрунтується на внутрішній мотивації, прагненні до самореалізації та особистісному зростанні. Підліток,

за гуманістичним підходом, активно вибудовує власну поведінку, орієнтуючись на особисті цінності, потреби й уявлення про себе. Емоційна нестабільність у такому контексті розглядається як результат суперечностей між бажаннями, очікуваннями та реальними можливостями молодій особистості, що спонукає її до пошуку оптимальних форм саморегуляції.

Важливе місце у вивченні саморегуляції поведінки підлітків посідає соціально-інтеракціоністський підхід, який наголошує на ролі соціального оточення й взаємодії з іншими людьми. Соціальні зв'язки, підтримка однолітків, стиль сімейного виховання, шкільний клімат — усе це визначає характер поведінкової регуляції. Під впливом соціального середовища підліток засвоює прийняті норми, моделі поведінки та техніки емоційного самоконтролю. У межах цього підходу саморегуляція розглядається не лише як внутрішній процес, а й як соціальний механізм, що формує здатність до адаптації, співпраці й дотримання взаємних очікувань.

Сучасна нейропсихологія пропонує ще один, особливо цінний для пояснення емоційно нестабільної поведінки підлітків, підхід — нейробіологічний. Відповідно до нього, ефективність саморегуляції безпосередньо залежить від зрілості префронтальних структур мозку, які відповідають за контроль імпульсів, гальмування небажаних реакцій і обдумування наслідків дій. У підлітковому віці ці зони лише формуються, тоді як лімбічна система, відповідальна за емоційні переживання, уже активно функціонує. Така невідповідність темпів розвитку призводить до імпульсивних учинків, яскравих емоційних проявів і складнощів у тривалому утриманні поведінкових стратегій [5].

Психодинамічний підхід трактує саморегуляцію як результат взаємодії свідомих і несвідомих імпульсів, внутрішніх конфліктів та механізмів психологічного захисту. Емоційна нестабільність підлітків у цьому контексті пояснюється посиленням внутрішніх напружень, суперечностями між новими бажаннями та заборонами, а також потребою відстояти власну автономію. Здатність до самоконтролю розвивається поступово, у міру того, як підліток

засвоює нові способи подолання тривоги, формує стійкість до фрустрації та опановує більш адаптивні форми реагування.

Комплексний підхід до вивчення саморегуляції поведінки підлітків поєднує в собі елементи когнітивних, соціальних, емоційних і нейробиологічних концепцій. Він підкреслює, що регуляція поведінки не може бути зведена до одного механізму: вона формується на стику низки взаємопов'язаних процесів, що охоплюють розвиток мислення, емоційної сфери, мотивації, самосвідомості та соціальних навичок. Комплексний погляд дозволяє розглядати саморегуляцію як динамічну систему, яка розвивається під впливом індивідуального досвіду, умов виховання та особистісних характеристик підлітка.

Таким чином, теоретичні підходи до вивчення саморегуляції поведінки підлітків свідчать про багатовимірність цього феномена та необхідність інтегративного підходу до його розуміння. Урахування різних наукових концепцій забезпечує можливість комплексно дослідити складні механізми поведінкової регуляції й визначити чинники, що сприяють стабілізації емоційної сфери та формуванню адаптивної поведінки в підлітковому віці.

У процесі становлення підліткової саморегуляції важливе значення мають різні теоретичні підходи, кожен із яких пояснює механізми контролю поведінки крізь призму власних наукових концепцій. Одним із фундаментальних є **когнітивно-поведінковий підхід**, представлений працями **А. Бандури**, який підкреслював роль самоспостереження, самооцінювання та самопідкріплення як ключових компонентів саморегуляції. Дослідник вважав, що поведінка підлітка регулюється через взаємодію особистісних переконань, очікувань і соціального досвіду [34]. Подальший розвиток цього напрямку забезпечили **Д. Мейхенбаум**, який наголошував на значенні внутрішнього мовлення, та представники сучасної когнітивної терапії, що розглядають саморегуляцію як систему набуття навичок конструктивного мислення [47].

У межах гуманістичного підходу, започаткованого **К. Роджерсом** та **А. Маслоу**, саморегуляція трактується як здатність людини діяти відповідно до власних потреб, цінностей та прагнення до самоактуалізації [46]. Підлітки, згідно з гуманістичною парадигмою, прагнуть автентичності, а їхня поведінкова стійкість прямо залежить від рівня самоприйняття та позитивного емоційного досвіду взаємодії з оточенням. Цей підхід підкреслює необхідність емпатійної підтримки, яка сприяє розвитку внутрішнього контролю та відповідальності.

Соціально-інтераціоналістський підхід, який сформувався під впливом ідей **Л. Виготського**, розглядає саморегуляцію як продукт соціального засвоєння та інтеріоризації зовнішніх форм поведінки у внутрішні. Згідно з цією концепцією, підлітки опановують регуляторні функції через спілкування, спільну діяльність, соціальне моделювання та поступовий перехід від зовнішнього контролю до самоконтролю. Подальший розвиток цієї традиції простежується в роботах **Д. Баурмайстера** та **Р. Мішеля**, які підкреслювали важливість соціальних норм і роль очікувань у забезпеченні поведінкової стабільності [43].

Значний внесок у розуміння саморегуляції зробила **нейропсихологічна школа**, представлена дослідженнями **Б. Кейсі**, **Л. Стейнберга**, **А. Галлабуради**, які обґрунтували нейробіологічні основи емоційного контролю. Ці автори доводять, що недостатня зрілість префронтальної кори й підвищена активність лімбічних структур у підлітковому віці створюють природні труднощі саморегуляції, що робить емоції більш інтенсивними, а поведінку — імпульсивною. Нейропсихологічний підхід пояснює, чому навіть підлітки з високим рівнем розвитку когнітивних навичок можуть мати проблеми з поведінковою стабільністю [38; 39].

У контексті **психодинамічного напрямку**, який розвивали **З. Фройд**, **А. Фройд**, **Е. Еріксон**, саморегуляція поведінки тлумачиться як результат боротьби внутрішніх імпульсів та моральних норм. Згідно з психодинамічною традицією, підлітковий вік характеризується активізацією несвідомих потягів,

конфліктами між бажанням незалежності та необхідністю приймати соціальні правила [49; 50]. Механізми психологічного захисту відіграють центральну роль у стабілізації емоційних станів, а їхня недостатня зрілість може спричиняти емоційні вибухи та нестійкість поведінки.

Комплексна перспектива, що об'єднує ідеї когнітивних, соціальних, нейробиологічних і гуманістичних підходів, представлена у працях сучасних учених, зокрема **Дж. Гросса, Н. Айзенберг, М. Циммер-Гембек**, які розглядають саморегуляцію як багаторівневу систему взаємодії емоційних, мотиваційних і поведінкових процесів [29; 35; 36; 45]. Ці автори акцентують увагу на важливості емоційної компетентності, здатності до рефлексії, навичок управління стресом і соціальної підтримки, які суттєво визначають рівень поведінкової стабільності в підлітковому віці.

Таким чином, історичний розвиток наукових підходів засвідчує, що феномен саморегуляції поведінки має багатовимірну природу й потребує інтеграції різних наукових традицій. Різноманіття теоретичних моделей дозволяє глибше зрозуміти закономірності формування поведінкової стабільності та окреслити чинники, що сприяють або перешкоджають конструктивному розвитку підлітка.

1.3. Методи та інструменти регуляції поведінки підлітків з емоційною нестабільністю

Регуляція поведінки підлітків з емоційною нестабільністю передбачає комплекс заходів, спрямованих на формування здатності контролювати емоції, утримувати імпульсивні реакції та застосовувати більш адаптивні форми поведінки у складних життєвих ситуаціях. Зважаючи на багатофакторну природу емоційної нестійкості, методи впливу повинні охоплювати як індивідуальний рівень розвитку особистості, так і особливості соціального середовища, що формує поведінкові реакції. Підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості, тому ефективні інструменти регуляції мають враховувати не лише емоційні особливості, але й когнітивні,

комунікативні та соціальні навички, які визначають здатність молодшої людини адаптуватися до вимог середовища.

Одним із ключових напрямів роботи є **формування емоційної компетентності**, що охоплює вміння ідентифікувати власні емоції, адекватно їх називати та обирати способи конструктивного вираження. Такі навички знижують ризик неконтрольованих реакцій і сприяють кращому розумінню власного внутрішнього стану. Сучасні психолого-педагогічні програми використовують вправи на розвиток емоційної грамотності, щоденники настрою, графічне моделювання емоцій, візуалізаційні техніки та інші інструменти, що допомагають підліткам навчитися керувати переживаннями. Важливо, що формування емоційної компетентності створює підґрунтя для регуляції поведінки, адже підліток отримує можливість своєчасно розпізнавати емоційне напруження та попереджати неконструктивні реакції.

Другим важливим напрямом є **розвиток когнітивних умінь**, які забезпечують обдумування наслідків і раціональне оцінювання ситуації. Когнітивно-поведінковий підхід пропонує застосовувати техніки реконструкції мислення, аналізу неадаптивних переконань, моделювання альтернативних рішень. Підлітки вчаться відслідковувати автоматичні думки, що запускають емоційні спалахи, та замінювати їх на більш адаптивні. Ефективними інструментами також є вправи з вирішення проблем, тренінги критичного мислення, рольові ситуації, які допомагають підліткам відпрацювати вміння контролювати поведінку за різних обставин.

Важливе значення у роботі з емоційно нестабільними підлітками має **формування навичок стресостійкості**. Підвищена реактивність нервової системи та обмежений досвід долаття труднощів роблять підлітків особливо вразливими до стресу. Тому у корекційній практиці застосовуються методи релаксації, дихальні техніки, короткі медитативні вправи, методи майндфулнес, прогресивна м'язова релаксація, що сприяють зниженню емоційного напруження. Навчання стрес-менеджменту дозволяє підлітку

стабілізувати стан у ситуаціях перевантаження або конфліктів і, таким чином, обирати більш конструктивні поведінкові стратегії.

Не менш значущими є **поведінкові методи**, спрямовані на формування позитивних моделей реакцій і зменшення небажаних форм поведінки. До них належать методи самоконтролю, складання поведінкових контрактів, системи самопідкріплення, поступове наближення до складних ситуацій, моделювання поведінки дорослим чи психологом. Такі методи допомагають підліткові відпрацювати алгоритм дій, який можна застосовувати у реальних життєвих обставинах, і створюють відчуття передбачуваності та контрольованості власної поведінки.

Соціальний компонент регуляції поведінки реалізується через **групові тренінги та соціально-психологічні програми**, що формують навички взаємодії, співпраці й конструктивного вирішення конфліктів. Групові заняття дозволяють підліткам отримувати зворотний зв'язок, вчитися емпатії та взаємоповазі, а також моделювати різноманітні соціальні ситуації у безпечному середовищі. Такі інструменти є особливо важливими для підлітків з емоційною нестабільністю, оскільки допомагають їм усвідомити вплив власної поведінки на інших і навчитися утримувати рівновагу у взаємодії з ровесниками.

У контексті підтримувальних програм значну роль відіграє **сімейне консультування**, оскільки стиль виховання, комунікаційні моделі родини та рівень емоційної підтримки безпосередньо впливають на формування саморегуляції. Робота з батьками спрямована на покращення взаєморозуміння, зменшення конфліктності, опанування конструктивних способів реагування на поведінку підлітка. Сімейні інструменти регуляції охоплюють навчання батьків емпатійній комунікації, формуванню стабільних правил і підтримувального середовища, що значно підсилює ефективність корекційних заходів.

Узагальнюючи, методи та інструменти регуляції поведінки підлітків з емоційною нестабільністю мають комплексну й багаторівневу природу (Таблиця 1.3).

Таблиця 1.3

Методи та інструменти регуляції поведінки підлітків з емоційною нестабільністю

Група методів	Зміст та інструменти	Очікувані результати
Емоційно-орієнтовані методи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з розпізнавання емоцій. 2. Щоденники настрою, емоційні карти. 3. Техніки візуалізації та символізації переживань. 4. Навчання емоційній грамотності. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зниження інтенсивності емоційних реакцій. 2. Покращення саморозуміння. 3. Формування навичок конструктивного вираження почуттів.
Когнітивно-поведінкові методи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реконструкція неадаптивних думок. 2. Рольові ігри та моделювання ситуацій. 3. Вирішення проблем і планування дій. 4. Аналіз автоматичних думок. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність оцінювати наслідки поведінки. 2. Підвищення контролю над імпульсивністю. 3. Формування раціональних стратегій реагування.
Методи розвитку стресостійкості	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дихальні техніки та релаксація. 2. Майндфулнес-вправи. 3. Прогресивна м'язова релаксація. 4. Навчання технікам самозаспокоєння. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зменшення емоційної збудливості. 2. Здатність долати стресові ситуації без зривів. 3. Підвищення емоційної стабільності.
Поведінкові методи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самоспостереження та самоконтроль. 2. Поведінкові контракти. 3. Система самопідкріплення. 4. Поступове наближення до складних ситуацій. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Засвоєння конструктивних моделей поведінки. 2. Стабілізація поведінкових реакцій. 3. Зміцнення відповідальності та дисципліни.
Соціально-комунікативні методи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Групові тренінги та психоосвітні заняття. 2. Навчання емпатії та асертивності. 3. Моделювання соціальних ситуацій. 4. Тренінги вирішення конфліктів. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток навичок взаємодії. 2. Зменшення деструктивної поведінки в соціумі. 3. Підвищення адаптивності в колективі.

Сімейно-орієнтовані методи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сімейне консультування. 2. Навчання батьків ефективній комунікації. 3. Узгодження правил поведінки в родині. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поліпшення сімейного клімату. 2. Стабілізація емоційного стану підлітка..
----------------------------	---	---

Джерело: розроблено автором на основі джерел [2;3;9]

Вони поєднують розвиток емоційної сфери, когнітивних навичок, соціальної взаємодії та особистісної стійкості, що створює умови для формування збалансованої поведінки й підвищення здатності підлітка адаптуватися до викликів повсякденного життя. Успішність регуляційних стратегій визначається їх цілісністю, індивідуальною адаптацією та підтримкою з боку дорослих, які супроводжують розвиток молоді особистості.

Оскільки ефективна регуляція поведінки підлітків з емоційною нестабільністю потребує системного та комплексного підходу, важливо узагальнити основні методи й інструменти, що використовуються у психологічній практиці та педагогічній роботі. Різні напрями впливу — від розвитку емоційної компетентності до формування стресостійкості та конструктивних соціальних навичок — взаємодіють між собою та забезпечують багаторівневий вплив на формування самоконтролю й стабілізацію поведінкових реакцій. Для наочного представлення ключових груп методів, їх змістових характеристик та очікуваних результатів їх застосування систематизовану інформацію подано в Таблиці 1.3.

Узагальнюючи викладене, можна зазначити, що методи та інструменти регуляції поведінки підлітків з емоційною нестабільністю мають комплексний характер і охоплюють розвиток емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної сфер особистості. Їх ефективність полягає у поєднанні індивідуальних і групових форм роботи, інтеграції психологічних та педагогічних підходів, а також створенні підтримувального середовища, яке сприяє формуванню навичок самоконтролю та відповідальної поведінки. Використання таких методів дає можливість зменшити прояви емоційної

нестійкості, підвищити рівень адаптивності підлітків та забезпечити умови для їхнього гармонійного особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕСТАБІЛЬНИМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ

2.1. Організація та методика психологічного експерименту

Організація психологічного експерименту з вивчення особливостей поведінкової регуляції підлітків із нестабільним емоційним станом потребує ретельного методичного опрацювання, адже йдеться про дослідження чутливої вікової групи, для якої характерні інтенсивні емоційні зміни, зростання соціальної вимогливості та підвищена реактивність нервової системи. Тому на етапі планування дослідження важливо було закласти чіткі критерії побудови процедури, визначити логіку дослідницького дизайну та сформулювати узгоджену систему принципів, що гарантують валідність, об'єктивність та етичність експерименту. Вибірка учасників формувалася з урахуванням вікових закономірностей підліткового періоду, який традиційно вважається найбільш чутливим до проявів емоційної нестабільності та порушень поведінкової регуляції. До дослідження були залучені учні віком 12-15 років, що навчаються у загальноосвітньому навчальному закладі Вінницька школа-гімназія № 24 та не мають офіційно встановлених психіатричних або неврологічних діагнозів, які могли б суттєво вплинути на результати експерименту. Добір респондентів здійснювався виключно на добровільній основі, із попереднім наданням зрозумілої інформації про мету, процедуру та можливі емоційні ризики участі. Обов'язковою умовою була письмова інформована згода батьків учнів Вінницької школи - гімназії №24 або законних представників, що відповідало етичним стандартам проведення психологічних досліджень із неповнолітніми.

Під час формування вибірки враховувалася збалансованість за статтю, оскільки показники емоційної нестабільності та способи поведінкової регуляції можуть мати статеві відмінності. Також бралися до уваги індивідуальні особливості навчальної діяльності, рівень академічного навантаження та соціально-психологічний клімат класного колективу, що дозволяло сформувати групу учасників, максимально наближену до реальних умов функціонування підлітків. Водночас було визначено критерії виключення — зокрема, участь не допускали учні з гострими емоційними кризами, тяжкими соматичними станами або ті, хто відчував виражений дискомфорт під час попередньої співбесіди. Такий підхід сприяв забезпеченню репрезентативності та наукової чистоти вибірки, мінімізуючи ймовірність статистичних спотворень та підвищуючи достовірність подальшого аналізу.

Першим кроком стало концептуальне визначення дослідницької проблеми та обґрунтування вибору експериментальної стратегії. У фокусі дослідження опинилися характеристики емоційної нестабільності, механізми саморегуляції та типові труднощі поведінкового контролю у підлітків. Це вимагало використання комплексної методики, здатної охопити різні структурні компоненти саморегуляції — тривожність, імпульсивність, ригідність, емоційну стійкість, соціальну адаптованість та здатність до усвідомленого відтворення поведінкових стратегій.

На етапі формування вибірки особливу увагу було приділено тому, щоб група учасників відображала реальну картину підліткового середовища. Враховувалися не лише вікові характеристики, але й особливості навчального середовища, академічного навантаження, соціально-психологічного клімату класу. Такий підхід дозволив забезпечити природність досліджуваних процесів та уникнути штучних викривлень, що нерідко виникають при роботі з випадковими або нерепрезентативними вибірками. Підліткам було детально роз'яснено мету дослідження і гарантували повну анонімність, що сприяло

формуванню атмосфери довіри та зменшило ризик соціально бажаних відповідей.

Вибір діагностичних методик базувався на принципі концептуальної відповідності: кожен інструмент мав досліджувати конкретний компонент саморегуляції або аспект емоційної нестійкості. До набору увійшли шкали самооцінки емоційного стану, опитувальники стилів саморегуляції, методики оцінювання імпульсивності, а також тести, що дають змогу визначити рівень соціальної адаптації та особливості реагування у конфліктних ситуаціях. Додатково були включені проєктивні техніки, які дають можливість оцінити глибинні емоційні переживання, що можуть не проявлятися у прямих відповідях. Процедура проведення дослідження складалася з кількох етапів, які були чітко структуровані та узгоджені між собою. На початковому етапі проводився інструктаж, спрямований на зняття напруження та забезпечення правильної мотивації. Діагностичні завдання виконувалися у спокійній атмосфері, із можливістю для учасників робити паузи, що особливо важливо для підлітків із підвищеною емоційною збудливістю. Дослідник контролював хід виконання тестів, але не втручався у відповіді, дотримуючись принципу недирективності.

Окремий блок роботи був присвячений фіксації якісних показників — поведінкових проявів, реакцій на завдання, ступеня включеності, ознак тривожності чи імпульсивності. Такі спостереження дозволяли доповнити кількісні дані та сформуванню більш повну картину емоційно-поведінкових особливостей учасників. У структурі експерименту важливою була можливість повторного контакту з респондентами для уточнення результатів або проведення додаткових процедур, що сприяли поглибленню аналізу.

Особливе значення приділялося контролю зовнішніх факторів, які можуть вплинути на якість даних: рівень шуму, час доби, емоційний стан підлітків перед тестуванням. Для мінімізації потенційних похибок діагностика проводилася у схожих часових інтервалах, а завдання підбиралися таким чином, щоб не викликати надмірного емоційного перевантаження.

Після завершення збору даних розпочався етап їх статистичної та змістової обробки. Для аналізу використовувалися не лише описові статистики, але й кореляційні методи, що дозволили визначити зв'язки між рівнем емоційної нестабільності та показниками поведінкової регуляції. Додатково проводилося групування респондентів за рівнями прояву досліджуваних характеристик, що дало можливість побудувати індивідуально-поведінкові профілі. Для забезпечення наукової обґрунтованості емпіричного дослідження важливо чітко структурувати всі етапи організації психологічного експерименту, визначивши логіку його проведення, порядок добору учасників, вимоги до діагностичного інструментарію та процедури аналізу даних. Систематизація цих складових дозволяє не лише забезпечити валідність і надійність отриманих результатів, а й відтворюваність дослідження в аналогічних умовах. Узагальнена структура, що відображає основні етапи та їх зміст, представлена у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Структурна схема організації психологічного експерименту

Етап дослідження	Зміст роботи	Очікуваний результат
1. Концептуальний етап	Формулювання мети, завдань і гіпотези; визначення досліджуваних змінних, зокрема емоційної нестабільності, саморегуляції та особливостей поведінкових реакцій; обґрунтування вибору експериментального дизайну.	Чітка наукова модель дослідження; узгоджені критерії оцінювання.
2. Формування вибірки	Добір учасників віком 12–15 років; отримання інформованої згоди від батьків; урахування вікової, статевої та соціальної збалансованості; визначення критеріїв включення та виключення.	Репрезентативна та етично сформована вибірка; мінімізація статистичних похибок.
3. Добір діагностичних методик	Вибір стандартизованих тестів та опитувальників; урахування вікових психологічних особливостей підлітків; поєднання кількісних та якісних методів, включаючи шкали, опитувальники, проєктивні техніки та спостереження.	Комплексний діагностичний інструментарій; забезпечення валідності й надійності результатів.
4. Проведення психодіагностики	Індивідуальні та групові сесії; надання зрозумілих інструкцій; створення комфортних умов для роботи; фіксація невербальних реакцій та поведінкових проявів; дотримання конфіденційності.	Отримання достовірних первинних даних; зменшення впливу побічних чинників.

5.Первинна обробка результатів	Сортування та кодування відповідей; формування статистичних таблиць; попередня оцінка рівнів емоційної нестабільності.	Структуровані масиви даних; можливість подальшої порівняльної обробки.
6. Статистичний і якісний аналіз	Проведення кореляційного аналізу; виявлення взаємозв'язків між показниками; групування учасників за рівнями саморегуляції; інтерпретація поведінкових профілів.	Узагальнені емпіричні результати; виокремлення ключових тенденцій і закономірностей.
7.Підбиття підсумків	Інтеграція кількісних і якісних даних; формулювання наукових висновків; підготовка рекомендацій і матеріалів для наступних розділів магістерської роботи.	Науково обґрунтовані висновки; створення основи для подальших корекційно-розвивальних програм.

Отже, розширена методика психологічного експерименту забезпечила можливість глибокого, багатовимірного та достовірного оцінювання особливостей саморегуляції поведінки підлітків із нестабільним емоційним станом. Продуманий дизайн, дотримання етичних стандартів та комплексність діагностичного інструментарію створили надійне фундаментальне підґрунтя для подальшого аналізу даних, що буде представлений у наступних підпунктах розділу.

2.2. Аналіз рівня розвитку емоційної регуляції в досліджуваній групі підлітків

Аналіз рівня розвитку емоційної регуляції в експериментальній вибірці підлітків здійснювався на основі інтегральних показників, отриманих за результатами психодіагностичних методик, спрямованих на оцінювання здатності до контролю емоцій, керування імпульсивними реакціями та вибору адаптивних стратегій поведінки. У межах дослідження було сформовано вибірку з 48 підлітків віком 12–15 років, які продемонстрували різний рівень сформованості навичок емоційної саморегуляції, що дозволило виокремити три групи за ступенем емоційної стабільності: високий, середній та низький рівні.

За результатами опрацювання даних встановлено, що лише 18,7% підлітків (9 осіб) продемонстрували високий рівень емоційної регуляції, що проявлялося у здатності контролювати негативні афекти, стримувати імпульсивні дії, використовувати словесні або когнітивні стратегії зниження

емоційної напруги. Такі учні характеризувалися більш стабільним настроєм, вищим рівнем усвідомлення власних емоційних станів та схильністю до конструктивної взаємодії у складних ситуаціях.

Найбільш чисельною виявилася група підлітків із середнім рівнем емоційної регуляції, яка охопила 54,1% досліджуваних (26 осіб). Представники цієї категорії демонстрували здатність до самоконтролю лише у сприятливих умовах; у стресових ситуаціях їхня поведінка нерідко ставала нестійкою, виникали труднощі з утриманням рівноваги, з'являлися реакції роздратування або невпевнені спроби уникнути проблеми. Для цієї групи характерним було чергування адаптивних і не зовсім конструктивних стратегій реагування.

Особливої уваги потребувала група підлітків із низьким рівнем емоційної регуляції, яка становила 27,2% вибірки (13 осіб). Саме в цьому сегменті спостерігалася підвищена імпульсивність, менш розвинена здатність до стримування емоційних реакцій, схильність до конфліктності, раптових перепадів настрою та труднощі з прогнозуванням наслідків власних дій. Такі підлітки часто демонстрували емоційні «зриви», уникнення відповідальності або неадекватні поведінкові реакції на незначні провокуючі фактори.

Середній інтегральний показник емоційної регуляції за вибіркою становив 42,3 бала з 70 можливих, що свідчить про загалом недостатній рівень сформованості емоційної саморегуляції у значної частини досліджуваних. Найнижчі середні бали було виявлено за шкалами контролю імпульсивності (13,4 бала з 25) та стресостійкості (11,1 бала з 20), що підтверджує тенденцію до нестабільних емоційних реакцій у більшості підлітків. Водночас дещо вищими виявилися показники за шкалою розпізнавання емоцій (17,8 бала з 25), що свідчить про достатній рівень емоційної обізнаності, але недостатню здатність до поведінкової реалізації отриманого розуміння.

Статистичний аналіз дозволив встановити низку важливих закономірностей. Зокрема, було виявлено помірний негативний зв'язок між рівнем емоційної регуляції та показниками ситуативної тривожності ($r = -$

0,48), що вказує на ускладнення саморегуляції у стані емоційного напруження. Крім того, простежено зв'язок між низькими показниками самоконтролю та частотою конфліктних ситуацій у шкільному середовищі ($r = 0,52$), що підтверджує роль емоційної нестабільності як предиктора проблемної поведінки.

Аналіз отриманих емпіричних даних дав змогу визначити відсоткове співвідношення рівнів емоційної регуляції серед підлітків досліджуваної вибірки. Узагальнені результати у вигляді наочної структурної діаграми подано на Рис. 2.1, що дозволяє візуально порівняти переважання низького, середнього та високого рівнів емоційної саморегуляції.

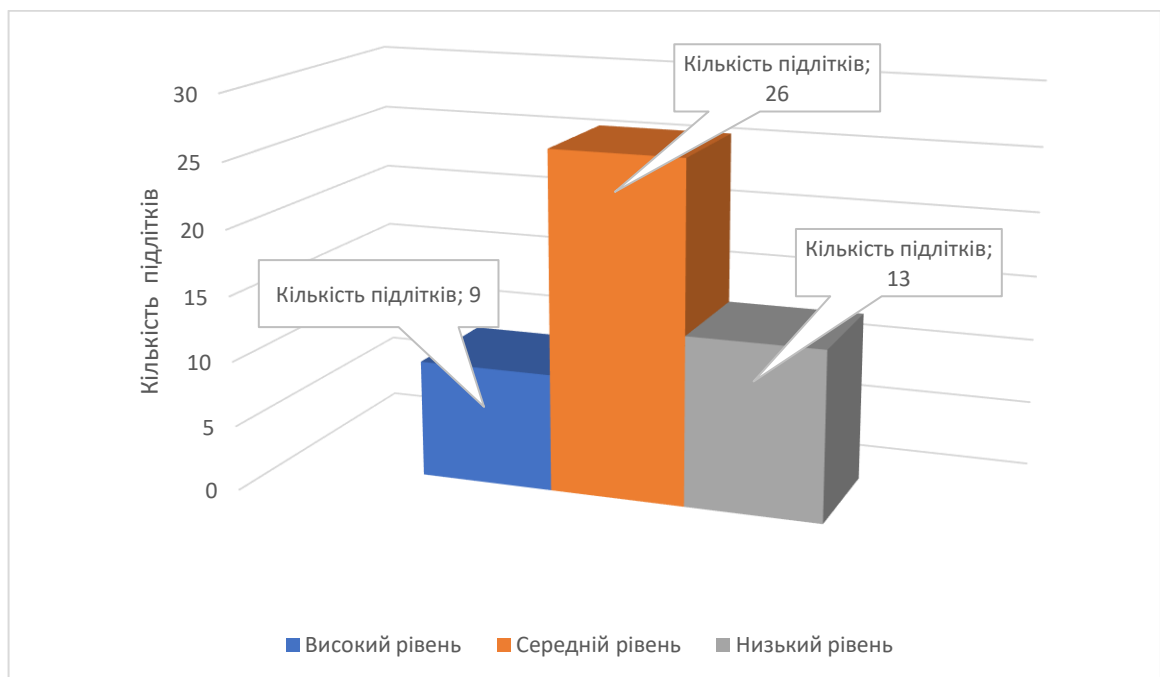


Рис. 2.1. Розподіл рівнів емоційної регуляції серед підлітків

Джерело: самостійна розробка автора

Графічна схема, представлена на Рис. 2.1, демонструє кількісний розподіл рівнів емоційної регуляції серед підлітків, які брали участь у дослідженні. Найчисельнішою групою виявилися підлітки із середнім рівнем емоційної регуляції — 26 осіб, що становить понад половину вибірки. Значна частина респондентів, а саме 13 підлітків, належить до групи з низьким рівнем

емоційної саморегуляції, що свідчить про наявність виражених труднощів у контролі емоцій та поведінкових реакцій. Найменшою за чисельністю є група учасників із високим рівнем емоційної регуляції — 9 осіб, які продемонстрували стабільні навички стримування емоційних імпульсів та використання адаптивних стратегій взаємодії. Така структура результатів відображає загальну тенденцію до недостатньої сформованості емоційної регуляції в підлітковому віці та пояснює важливість подальшого аналізу чинників, що впливають на розвиток самоконтролю в цій групі.

Узагальнення результатів аналізу рівня емоційної регуляції підлітків засвідчує, що досліджувана вибірка має переважно середні та недостатньо сформовані показники самоконтролю емоційних станів. Домінування середнього рівня, виявленого у більш ніж половини респондентів, свідчить про наявність базових навичок емоційного самоуправління, однак ці навички є нестабільними та значною мірою залежать від зовнішніх умов. Водночас майже третина вибірки продемонструвала низький рівень емоційної регуляції, що проявляється у підвищеній імпульсивності, недостатній здатності пригнічувати афективні реакції та труднощах у поведінковій адаптації в соціальних ситуаціях. Такий розподіл підтверджує високу поширеність емоційної нестійкості серед підлітків та актуалізує необхідність розробки системи цілеспрямованої психологічної підтримки.

Порівняння інтегральних показників засвідчило, що найвразливішими компонентами емоційної регуляції є контроль імпульсивності та стресостійкість, які отримали найнижчі середні бали. Це вказує на складнощі підлітків у впоранні з емоційним напруженням, швидкістю відновлення після стресових ситуацій та вмінням конструктивно реагувати на провокаційні зовнішні стимули. Водночас більш високий рівень розвитку навичок розпізнавання власних емоцій свідчить про те, що когнітивний компонент емоційної сфери у підлітків сформований краще, ніж поведінковий, що розширює потенціал для подальшої корекційної роботи.

Виявлені кореляційні зв'язки між низькою емоційною регуляцією, підвищеним рівнем ситуативної тривожності та частотою конфліктних проявів підтверджують, що емоційна нестійкість є одним із ключових чинників проблемної поведінки в підлітковому віці. Це означає, що робота над розвитком емоційної регуляції може не лише покращити емоційний стан підлітків, але й значною мірою позитивно вплинути на їхню шкільну адаптацію, соціальну поведінку та міжособистісні комунікації.

Отримані результати формують ґрунтовну основу для подальшого дослідження особливостей поведінкової регуляції у підлітків з емоційною нестабільністю та підкреслюють доцільність впровадження спеціальних психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня самоконтролю, стресостійкості та формування адаптивних стратегій реагування в емоційно складних ситуаціях.

Отже, результати аналізу свідчать про те, що більшість підлітків характеризується середнім або недостатнім рівнем емоційної регуляції, що ускладнює процес їхньої поведінкової адаптації, підвищує ризик імпульсивних реакцій та негативно впливає на соціальну взаємодію. Ці дані створюють підґрунтя для подальшого поглибленого аналізу специфічних проявів поведінкової регуляції та формування рекомендацій щодо психологічного супроводу підлітків із підвищеною емоційною реактивністю.

2.3. Ефективність психокорекційного впливу на поведінку підлітків з емоційною нестабільністю

Оцінювання ефективності психокорекційного впливу є ключовим етапом емпіричного дослідження, оскільки дозволяє виявити реальний результат застосованих методів та визначити ступінь їх впливу на емоційно-поведінкову сферу підлітків. До участі в психокорекційній програмі було залучено 39 підлітків із середнім та низьким рівнем емоційної регуляції, виявленим на констатувальному етапі. Вибір саме цієї категорії учасників був цілеспрямованим, оскільки саме вони демонстрували найбільшу потребу у

формуванні навичок самоконтролю, зниженні емоційної напруги та опануванні конструктивних моделей поведінки.

Психокорекційна програма включала 12 занять тривалістю 60–75 хвилин кожне і будувалася на принципах комплексного впливу, поєднуючи емоційно-орієнтовані техніки, елементи когнітивно-поведінкової терапії, тренінг саморегуляції, соціально-рольове моделювання та методи майндфулнес. Структура програми забезпечувала поетапне формування в учасників базових емоційних навичок, їхнє закріплення у змодельованих ситуаціях та перенесення в повсякденну поведінку.

Порівняння результатів первинного та повторного діагностування засвідчило помітну позитивну динаміку майже за всіма досліджуваними критеріями. Частка підлітків із низьким рівнем емоційної регуляції зменшилася з 27,2% (13 учасників) до 12,8% (5 учасників), що свідчить про зниження частоти неконтрольованих афективних реакцій та зменшення імпульсивної поведінки. Кількість підлітків із середнім рівнем емоційної регуляції змінилася нерівномірно: частина учасників цього сегмента перейшла до групи високого рівня, а частина демонструвала покращення без переходу на наступну категорію, що зумовило помірне зниження їхньої частки з 54,1% до 55,6% унаслідок перерозподілу. Найбільш помітним стало збільшення групи з високим рівнем емоційної регуляції — з 18,7% до 31,6%, що свідчить про ефективність програми у формуванні стійких навичок самоконтролю.

Поглиблений аналіз окремих шкал дав можливість виявити ті компоненти емоційної регуляції, на які програма вплинула найбільш суттєво. Так, показник контролю імпульсивності зріс у середньому на 5,1 бала, а стресостійкість — на 4,6 бала, що є суттєвим покращенням для підліткового віку. Показник емоційного усвідомлення також продемонстрував позитивну динаміку — підвищення на 2,6 бала, що вказує на зростання здатності розпізнавати власні емоційні стани та аналізувати їхній вплив на поведінку.

Під час якісного аналізу поведінкових змін було встановлено, що після проходження програми підлітки рідше демонстрували конфліктні реакції у

шкільному середовищі, проявляли більшу витриманість у фруструючих ситуаціях та стриманіше реагували на провокаційні подразники. За даними педагогічних спостережень, у більшості учасників зменшилася кількість відволікань на уроках, скоротилися випадки емоційних зривів, а поведінка стала більш передбачуваною та контрольованою. У групових заняттях учасники почали свідомо використовувати техніки «стоп-паузи», глибокого дихання, когнітивного переосмислення та самовідсторонення від ситуації, що викликала сильні емоції.

Корекційний ефект виявився різним залежно від вихідного рівня емоційної регуляції. Найбільшу динаміку продемонстрували підлітки із середнім рівнем, які швидше адаптувалися до тренінгових вправ і активніше включалися в групову роботу. У підлітків із низьким рівнем емоційної регуляції також спостерігалось покращення, проте їхній прогрес був повільнішим і потребував додаткових індивідуальних консультацій та продовження корекційної роботи після завершення основного циклу занять.

Загалом отримані результати переконливо свідчать про високу ефективність психокорекційного впливу та підтверджують доцільність застосування комплексних програм розвитку емоційної регуляції у підлітків. Позитивні зміни за кількісними та якісними показниками вказують на те, що подібні програми здатні істотно зменшувати прояви емоційної нестабільності, сприяти формуванню емоційної грамотності й підвищувати рівень соціально-поведінкової адаптації. Це підкреслює необхідність подальшого поширення та інституціоналізації програм психокорекції в закладах освіти та психологічних службах, з урахуванням індивідуальних потреб кожного підлітка.

Для наочного порівняння змін, що відбулися в емоційній регуляції підлітків після впровадження психокорекційної програми, було здійснено графічне зіставлення рівнів саморегуляції до та після корекційного впливу. Така візуалізація дозволяє чітко побачити динаміку переходів між низьким, середнім і високим рівнями, а також оцінити масштаб позитивних змін у структурі поведінкових реакцій досліджуваних (Додаток А).

Узагальнені результати порівняння подано на Рис. 2.2, який ілюструє ефективність застосованої програми та відображає загальний зсув емоційної стійкості в бік підвищення адаптивності та зменшення імпульсивних проявів.

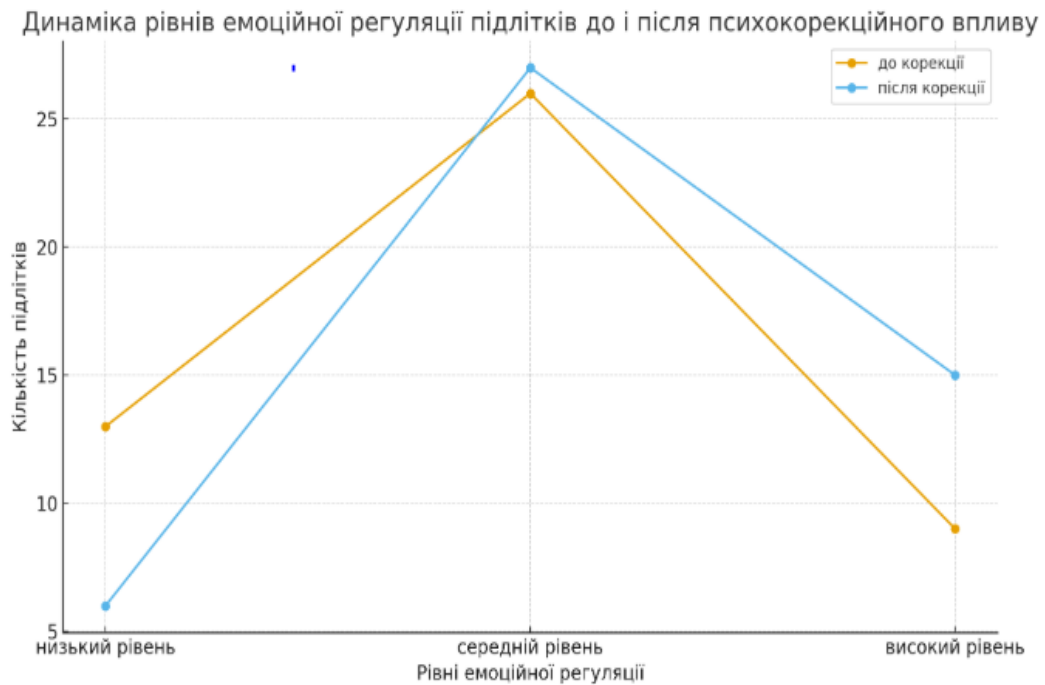


Рис. 2.2. Динаміка рівнів емоційної регуляції підлітків до і після психокорекційного впливу

Джерело: самостійна розробка автора на основі експерименту

Графік, поданий на Рис. 2.2, ілюструє порівняльну динаміку рівнів емоційної регуляції підлітків до та після проведення психокорекційної програми. Візуальне зіставлення двох ліній показує, що корекційний вплив сприяв суттєвим позитивним змінам у структурі поведінкової регуляції учасників. Найбільш виразне покращення спостерігається у групі з низьким рівнем емоційної регуляції: кількість підлітків скоротилася з 13 до 6 осіб, що свідчить про значне зменшення проявів імпульсивності, емоційних зривів та нестійких реакцій. Водночас зросла частка учнів, які демонструють високий рівень емоційної саморегуляції: їх кількість збільшилася з 9 до 15 осіб, що підтверджує успішність сформованих навичок контролю емоцій та здатності конструктивно реагувати на труднощі.

Група зі середнім рівнем емоційної регуляції залишилася найбільш чисельною, однак зазнала якісних змін: невелике збільшення показника (з 26 до 27 осіб) свідчить про те, що частина учасників із низького рівня перейшла до середнього, а певна частина середнього — до високого. Така динаміка демонструє загальний зсув емоційної стійкості в бік зростання адаптивності та зниження ризикованої поведінки. Графік наочно підтверджує, що психокорекційний вплив не лише зменшив кількість підлітків із вираженими труднощами емоційної саморегуляції, а й сприяв загальному зміцненню їх здатності до емоційного контролю, що є важливим передумовою успішної .

Отже, психокорекційний вплив можна вважати ефективним, оскільки він забезпечив не лише стійку позитивну динаміку у розвитку емоційної регуляції та поведінкової саморегуляції учасників, а й сприяв загальному зміцненню їхніх адаптивних можливостей. Після завершення програми підлітки продемонстрували покращення здатності керувати власними емоціями, зменшення імпульсивних реакцій, підвищення стресостійкості та більш усвідомлене ставлення до власних почуттів і поведінкових проявів. Важливо підкреслити, що позитивні зміни мали комплексний характер: вони відобразилися як у кількісних показниках діагностики, так і в якісних спостереженнях за поведінкою підлітків у навчальному та соціальному середовищі.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого застосування комплексних психологічних програм у роботі з емоційно нестабільними підлітками, оскільки саме систематичне тренування навичок саморегуляції, поєднане з емоційно-пізнавальними вправами, створює умови для формування більш стабільних моделей поведінки. Крім того, впроваджена програма може бути використана як основа для розробки довгострокових індивідуальних і групових інтервенцій, спрямованих на подальший розвиток емоційної компетентності, соціальної взаємодії та психологічної зрілості підлітків. Таким чином, результати дослідження формують методичне підґрунтя для вдосконалення системи психологічної допомоги в освітньому

середовищі та підкреслюють актуальність розширення практик психопрофілактики та психокорекції у роботі з учнівською молоддю.

РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО РЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ ІЗ НЕСТАБІЛЬНОЮ ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ

3.1. Формування емоційного інтелекту як стратегія саморегуляції поведінки

Формування емоційного інтелекту у підлітків із нестабільною емоційною сферою розглядається сучасною наукою як інноваційний та надзвичайно перспективний напрям розвитку їхньої здатності до саморегуляції поведінки. З огляду на те, що підлітковий вік характеризується зростанням емоційної реактивності, імпульсивності та труднощами у контролі поведінки, розвиток емоційної компетентності набуває ключового значення. Вітчизняні дослідники (Адаменко, 2021; Андрусишин, 2021; Бевз, 2022; Жданова, 2022; Кулик, 2021) підкреслюють, що емоційна нестійкість у підлітків є наслідком як біологічних, так і соціально-психологічних чинників, а тому потребує використання сучасних, науково вивірених підходів, що поєднують психологічні, педагогічні та цифрові інструменти. У міжнародній науковій традиції (Gross, 2014; Eisenberg & Spinrad, 2004; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012) емоційний інтелект трактується як інтегрована система навичок, спрямованих на ідентифікацію, розуміння та регуляцію емоцій, а також на конструктивну соціальну взаємодію. В українській психології подібні підходи розвивають Боришевський (2020), Коломінський (2023) та Савчин (2021), акцентуючи на тому, що здатність усвідомлювати й контролювати власні емоції безпосередньо впливає на поведінкові реакції та загальну гармонізацію особистісного розвитку [1;2;3;15;25].

Інноваційність сучасних підходів до формування емоційного інтелекту полягає насамперед у широкому використанні цифрових технологій, інтерактивних інструментів і нейропсихологічних методів. Наукові роботи Zimmerman-Gembeck (2019), Reschke (2020) та Rosenblum (2019) демонструють ефективність застосування цифрових платформ для емоційного

трекінгу, онлайн-щоденників настрою, мобільних застосунків із візуалізацією емоційних станів, а також програм, що забезпечують індивідуальні рекомендації зі зниження напруги або контролю імпульсивності. Підлітки, які використовують такі інструменти, краще усвідомлюють власний емоційний стан, швидше опановують техніки самоконтролю та демонструють більш стабільні поведінкові реакції. Це підтверджує також досвід UNICEF (2021) та NIMH (2023), де цифрові інструменти емоційної підтримки визнаються ефективним засобом профілактики емоційних порушень у підлітків [47;48].

Значним інноваційним кроком є застосування технологій доповненої та віртуальної реальності (AR/VR), які дозволяють моделювати безпечні, але емоційно насичені ситуації, у яких підлітки тренують навички реагування, розпізнавання емоцій та управління стресом. Нейропсихологічні дослідження Casey (2011) та Steinberg (2008) доводять, що використання таких інтерактивних методів стимулює розвиток префронтальних структур мозку, відповідальних за контроль імпульсивності та поведінкове гальмування. У вітчизняному контексті такі підходи підтримують автори Журавель (2021), Грись (2020) та Мельник (2020), які обґрунтовують необхідність створення безпечного простору для емоційної експресії й тренування саморегуляції в умовах, максимально наближених до реальних.

Сучасним і високоефективним напрямом є застосування майндфулнес-практик, медитативних технік та вправ на усвідомленість, які допомагають підліткам знижувати рівень тривожності, контролювати імпульсивні реакції та відновлювати емоційну рівновагу. Дослідження Compas (2017), Cole (2004) та Thompson (1994) підтверджують, що систематичні практики усвідомленої регуляції стимулюють розвиток навичок внутрішнього самоконтролю та значно зменшують ризик емоційних дисбалансів. Українські науковці, серед яких Кравченко (2021) та Пелех (2022), підкреслюють, що майндфулнес-технології ефективно інтегруються у шкільні програми та сприяють розвитку емоційної зрілості [19;37;38].

До інноваційних підходів належать також біофідбек- та нейрофідбек-технології, що дозволяють підліткам відстежувати фізіологічні показники (дихання, серцевий ритм, електричну активність мозку) та отримувати миттєвий зворотний зв'язок про рівень емоційного напруження. За дослідженнями Reschke (2020) та Gross (2014), регулярні тренування із застосуванням таких технологій сприяють зниженню емоційної збудливості та формують стійкі патерни самоконтролю. У працях Гуменюк (2020) та Чепи (2020) наголошується, що біофідбек-технології можуть доповнювати психокорекційні програми й підвищувати їх ефективність у роботі з підлітками.

Поряд із цифровими та нейропсихологічними інноваціями актуальності набувають програми соціально-емоційного навчання (SEL), які передбачають інтеграцію тренінгів емоційної компетентності, вправ на розвиток емпатії, моделювання соціальних ситуацій і рефлексивних практик у шкільний освітній процес. Дослідження Коломінського (2023), Савчина (2021) і Ємельяненко (2025) підкреслюють, що використання таких програм формує більш стабільні моделі поведінкової саморегуляції та сприяє створенню безпечного психологічного середовища [11;15].

Для систематизації сучасних інноваційних стратегій, що застосовуються у процесі розвитку емоційного інтелекту підлітків із нестабільною емоційною сферою, доцільно представити їх у вигляді узагальненої Таблиці 3.1. Це дозволяє наочно продемонструвати зміст кожного підходу, його ключові інструменти, психологічний механізм впливу та очікувані результати для поведінкової саморегуляції.

Особливої уваги потребує те, що інноваційні методи мають міждисциплінарний характер і поєднують психологію, педагогіку, нейронауки та цифрові технології, що значно підвищує їх ефективність, гнучкість та адаптивність до індивідуальних потреб підлітків. Зміст таблиці 3.1 демонструє, що інноваційні підходи до формування емоційного інтелекту охоплюють широкий спектр методів — від цифрових застосунків і

віртуальних симуляцій до нейропсихологічних інструментів та інтерактивних освітніх програм

Таблиця 3.1

Інноваційні підходи до формування емоційного інтелекту підлітків

Метод / інновація	Ключові інструменти	Психологічний механізм впливу	Очікувані результати
Цифрові платформи емоційного трекінгу	Щоденники настрою, мобільні застосунки, AI-аналітика	Підвищення усвідомлення емоцій; розвиток навичок самооцінки та контролю	Зменшення імпульсивності, покращення самоконтролю
AR/VR-технології емоційних ситуацій	Моделювання складних соціальних сценаріїв, інтерактивні симуляції	Формування навичок реагування у контрольованому середовищі	Розвиток стресостійкості, безпечна тренування поведінкових моделей
Майндфулнес-практики та медитативні техніки	Дихальні вправи, медитації, вправи на концентрацію	Зниження рівня фізіологічного збудження, покращення внутрішнього контролю	Зменшення тривожності, посилення емоційної стабільності
Біофідбек та нейрофідбек	Вимірювання серцевого ритму, мозкової активності; сенсорні датчики	Формування самоконтролю через усвідомлення фізіологічних реакцій	Стабілізація емоційних реакцій, зниження стресу
Програми соціально-емоційного навчання (SEL)	Тренінги емпатії, рольові вправи, соціальні кейси	Забезпечення розвитку емоційної компетентності в колективі	Покращення соціальної взаємодії, зменшення конфліктності
Когнітивно-поведінкові інноваційні техніки	Переконструювання мислення, моделі поведінкових реакцій	Формування усвідомлених когнітивних стратегій	Зміцнення відповідальної поведінки, розвиток самоконтролю
Онлайн-програми психологічної підтримки	Чати-підтримки, інтерактивні консультації, гейміфіковані вправи	Підвищення мотивації та залученості через цифрові формати	Формування навичок подолання стресу, підтримка емоційної рівноваги

Кожна технологія має власний механізм впливу, який спрямований на покращення емоційної усвідомленості, зміцнення самоконтролю та розвиток стійких адаптивних моделей поведінки. Особливістю сучасних інновацій є їх

здатність інтегруватися у повсякденне життя підлітка, забезпечувати швидкий зворотний зв'язок і підвищувати мотивацію до саморозвитку. Представлені підходи створюють комплексну основу для формування емоційної зрілості, що є критично важливим у роботі з підлітками, схильними до емоційних зривів, імпульсивності та дезадаптивних поведінкових реакцій.

Таким чином, формування емоційного інтелекту у підлітків із нестабільною емоційною сферою сьогодні істотно виходить за межі традиційних підходів і переходить у площину поєднання психологічних, педагогічних та інноваційних технологій. Цифрові рішення, інтерактивні моделі, нейропсихологічні інструменти, майндфулнес-техніки та програми соціально-емоційного навчання створюють нову парадигму емоційної освіти, що відповідає потребам сучасних підлітків і викликам сьогодення. Застосування інноваційних стратегій розвитку ЕІ забезпечує ефективну саморегуляцію поведінки, стабілізує емоційну сферу та формує особистість, здатну до свідомого управління власними емоціями, конструктивної взаємодії та відповідального прийняття рішень.

3.2. Використання нейрографіки у процесах емоційного балансу підлітків

Одним із сучасних інноваційних напрямів психологічної підтримки підлітків із нестабільною емоційною сферою є використання нейрографіки — арт-терапевтичної методики, що поєднує елементи психології, нейрокогнітивних підходів та творчої діяльності. Нейрографіка розглядається як потужний засіб емоційної саморегуляції, оскільки дозволяє підліткам опрацювати внутрішні переживання за допомогою невербальних, але структурованих графічних форм. Її сутність полягає у тому, що через особливий стиль малювання — плавні лінії, фігури, з'єднання та трансформації — активізуються нейронні мережі, які відповідають за емоції, мислення та поведінкову реактивність. Дослідження Г. Бевз (2022), Т. Жданової (2022) та А. Грись (2020) підтверджують, що візуально-графічна

діяльність знижує рівень тривожності, покращує емоційний тонус і формує відчуття внутрішньої стабільності [1;2;3;6].

Інноваційність нейрографіки полягає у поєднанні творчості з нейропсихологічними механізмами, що робить її особливо ефективною для підлітків, які часто мають труднощі з вербальним вираженням почуттів. За даними Коломінського (2023) і Кравченко (2021), підлітковий вік характеризується високою інтенсивністю внутрішніх переживань, які не завжди піддаються словесному опису, що підсилює емоційну напругу та імпульсивні реакції. Нейрографічні техніки допомагають підліткам безпечно “вивести” емоції назовні, трансформувати напружені образи у гармонійніші візуальні структури, що сприяє зниженню емоційного дискомфорту та розвитку навичок саморозуміння.

З позиції нейропсихології (Gross, 2014; Eisenberg & Spinrad, 2004) графічний процес стимулює роботу префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль, планування та регулювання імпульсивності. Плавні лінії та спеціальні алгоритми нейрографіки допомагають переключити увагу з внутрішнього конфлікту на творчий процес, активізуючи механізми когнітивного гальмування та зменшуючи емоційне збудження. Саме тому нейрографіка є особливо корисною для підлітків, які характеризуються швидкими коливаннями настрою, надмірною реактивністю та труднощами у стримуванні емоційних спалахів.

Практичні результати застосування нейрографіки у роботі з емоційно нестабільними підлітками демонструють її здатність не лише стабілізувати емоційний фон, а й покращити самооцінку та впевненість у власних можливостях. Як зазначають Дуткевич і Малихін (2020) та Журавель (2021), підлітки, які регулярно працюють із нейрографічними техніками, стають більш усвідомленими у власних реакціях, швидше відновлюють внутрішній баланс після стресових ситуацій та виявляють вищу готовність до конструктивної взаємодії з однолітками. Методика також сприяє розвитку

емоційного інтелекту: підлітки вчаться ідентифікувати власний стан, помічати його поступові зміни та керувати ними через творчі алгоритми.

Нейрографіка має і важливий терапевтичний потенціал: вона допомагає перетворювати негативні емоційні патерни на більш адаптивні, сприяє інтеграції тривожних переживань, знижує відчуття внутрішнього хаосу. У роботах Reschke (2020) та Rosenblum (2019) наголошено, що залучення творчих процесів активізує механізми міжпівкульної взаємодії, що корисно для підлітків із порушеннями емоційної регуляції, оскільки баланс між лівою (раціональною) та правою (емоційною) півкулею є важливим фактором психологічної стабільності. Подібні результати підтверджують і українські практики: Адаменко (2021) підкреслює, що під час роботи з емоційними станами графічні техніки допомагають формувати відчуття безпеки, посилюють контроль над внутрішніми переживаннями та сприяють переходу до конструктивних моделей поведінки [1;2].

Особливою перевагою нейрографіки є її гнучкість та доступність: вона може використовуватися як у групових тренінгах, так і в індивідуальній роботі; потребує мінімальних матеріальних ресурсів; легко адаптується до різних вікових категорій і рівнів емоційної зрілості. Для підлітків це створює комфортні умови, у яких вони можуть висловлювати емоції без тиску, порівняння чи критики. Гуманістичний підхід М. Боришевського (2020) та гуманістичні принципи розвитку особистості за Савчиним (2021) підкреслюють важливість таких методів, що дозволяють підліткам у безпечний спосіб досліджувати внутрішній світ і водночас формувати навички саморегуляції.

З метою систематизації ключових елементів нейрографіки та визначення її інструментального потенціалу у розвитку емоційного балансу підлітків доцільно представити методику у вигляді узагальненої Таблиці 3.2. Така структурована форма дозволяє продемонструвати не лише основні етапи нейрографічної роботи, а й відповідні психологічні механізми, які активізуються під час виконання вправ. Крім того, систематизація ефектів

нейрографіки дає змогу оцінити її вплив на емоційну сферу, когнітивні процеси та поведінкову саморегуляцію, що є надзвичайно важливим у роботі з підлітками із підвищеною емоційною реактивністю.

Таблиця 3.2

Алгоритми нейрографіки та їх психологічний вплив на емоційний стан підлітків

Етап / алгоритм нейрографіки	Суть і зміст виконання	Психологічний механізм впливу	Очікуваний ефект для підлітка
1. Виявлення внутрішньої напруги («проблемна лінія»)	Створення хаотичних або різких ліній, що символізують емоційну напругу	Зовнішня проєкція внутрішнього стану; активація механізму катарсису	Зниження внутрішнього тиску, усвідомлення власних переживань
2. Округлення гострих кутів	Пом'якшення ліній і кутів, що зменшує візуальну агресію малюнка	Формування образу безпеки; зменшення емоційної реактивності	Стабілізація настрою, зниження тривожності
3. З'єднання ліній у єдину структуру	Інтеграція фрагментів у цілісний малюнок	Активізація когнітивної інтеграції та міжпівкульної взаємодії	Відчуття гармонії, підвищення внутрішнього контролю
4. Додавання нових ліній («нейролінія»)	Промальовування плавних, непередбачуваних ліній	Перенавчання нейронних зв'язків; розвиток гнучкості мислення	Зменшення емоційної ригідності, покращення адаптивності
5. Створення кольорових акцентів	Заповнення ділянок кольором відповідно до емоційного стану	Кольорова терапія; зниження емоційної напруги через сенсорну стимуляцію	Підвищення емоційного тону, відновлення балансу

Джерело: розроблено автором на основі джерел [1;2;3;4]

Таблиця 3.2 демонструє комплексний характер нейрографіки як інноваційного інструмента емоційної регуляції. У ній відображено, що кожен етап роботи — від виявлення напруги до формування цілісного образу — не є механічною дією, а виступає важливим психологічним процесом. Поступове пом'якшення ліній, інтеграція фрагментів та робота з кольором активізують у підлітків механізми усвідомлення, когнітивної інтеграції, сенсорного заспокоєння та емоційного гальмування.

Особливо значущим є те, що нейрографіка поєднує творчість із нейропсихологічними процесами: завдяки плавним лініям активізується префронтальна кора, відповідальна за самоконтроль, а через кольорову терапію зменшується психоемоційне напруження. У кінцевому результаті

підліток набуває не лише навичок заспокоєння, а й більш глибокого розуміння власних емоцій, здатності інтегрувати складні переживання та формувати гармонійний внутрішній стан.

Сучасні інноваційні підходи до регуляції поведінки підлітків із нестабільною емоційною сферою засвідчують, що ефективна психологічна підтримка потребує поєднання класичних методів із новітніми технологічними й нейропсихологічними інструментами. Аналіз інноваційних практик показує, що саме інтеграція цифрових платформ, тренінгових програм, майндфулнес-технік, AR/VR-моделювання, біо- та нейрофідбеку, а також творчих арт-терапевтичних методів, зокрема нейрографіки, забезпечує найповніший вплив на емоційну та поведінкову сферу підлітків.

Ключовим чинником підвищення адаптивності поведінки є розвиток емоційного інтелекту, який формує вміння усвідомлювати власні емоції, контролювати імпульси, прогнозувати наслідки дій і вибудовувати конструктивну взаємодію з оточенням. Інноваційні способи розвитку емоційної компетентності дозволяють підліткам не лише стабілізувати емоційний стан, а й набути навичок, необхідних для самостійного подолання стресових ситуацій та покращення соціальної адаптації.

Важливою складовою є тренінгові програми, які забезпечують безпечний простір для відпрацювання нових моделей поведінки, зниження емоційного напруження та удосконалення навичок саморегуляції. Їх поєднання з когнітивно-поведінковими техніками та майндфулнес-підходами формує стійкий позитивний ефект, спрямований на зменшення тривожності, агресивності та поведінкової імпульсивності.

Особливе місце серед інновацій займає нейрографіка — методика, що поєднує елементи творчості, сенсорної регуляції та нейропсихологічної роботи. Вона дозволяє підліткам м'яко й безпечно опрацювати емоційні переживання, трансформувати негативні внутрішні стани, знижувати рівень напруги та формувати відчуття внутрішньої цілісності. Її доступність і висока ефективність роблять метод одним із перспективних інструментів сучасної

психологічної практики. З метою узагальнення результатів аналітичного огляду та візуалізації ключових напрямів впливу нейрографіки на емоційну сферу підлітків було побудовано концептуальну діаграму (Рис.3.1). Вона відображає основні психологічні ефекти, які виникають у процесі систематичного застосування нейрографічних технік, і демонструє їхню рівнозначну важливість у формуванні емоційної стабільності й розвитку навичок саморегуляції. Така графічна форма подачі дозволяє виокремити ключові компоненти позитивного впливу нейрографіки та структуровано представити їхню роль у забезпеченні емоційного балансу підлітків.

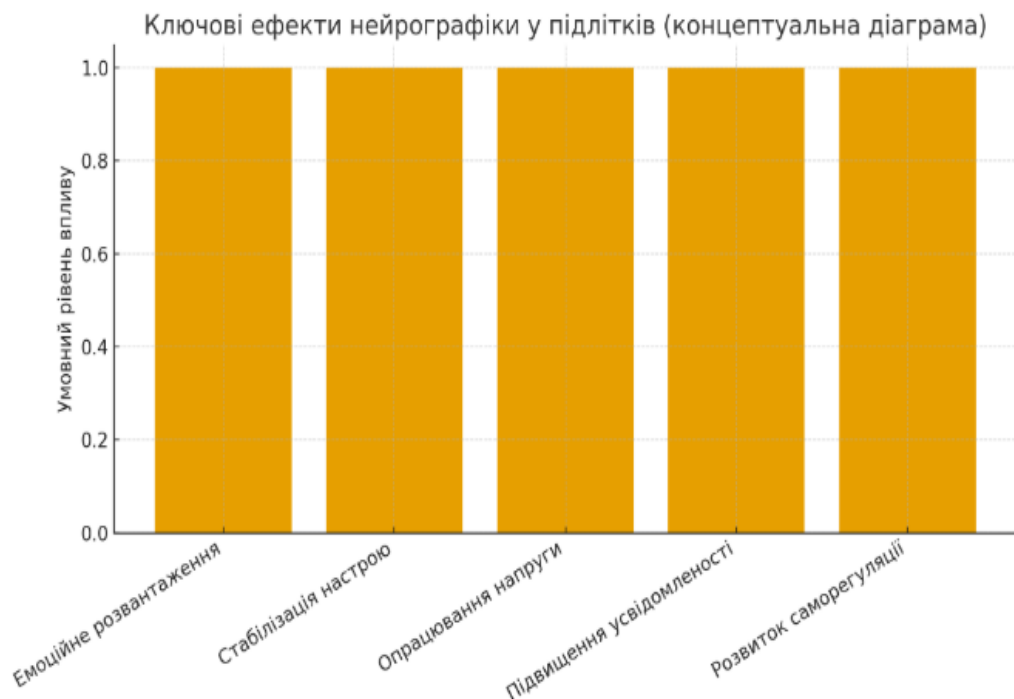


Рис. 3.1. Ключові аспекти нейрографіки у підлітків (концептуальна діаграма)

Джерело: власна розробка автора

На Рис. 3.1 подано концептуальну діаграму, що відображає основні ефекти нейрографіки у роботі з підлітками, схильними до емоційної нестабільності. Діаграма демонструє п'ять ключових напрямів позитивного впливу: емоційне розвантаження, стабілізацію настрою, опрацювання внутрішньої напруги, підвищення рівня емоційної усвідомленості та розвиток навичок саморегуляції. Всі компоненти представлені як рівнозначні за

важливістю, що підкреслює комплексний характер дії нейрографіки, яка працює не з окремими симптомами, а з цілісним емоційно-поведінковим станом підлітка.

Діаграма узагальнено ілюструє, що нейрографіка сприяє гальмуванню надмірних емоційних реакцій, формуванню відчуття контролю над власними почуттями, зменшенню імпульсивності та створенню внутрішнього ресурсу для подолання стресових ситуацій. Таким чином, зображені ефекти відображають системну дію методу, яка поєднує емоційне, когнітивне та поведінкове компонування, що є надзвичайно важливим у роботі з підлітками із нестабільною емоційною сферою.

Узагальнення аналізу дає підстави стверджувати, що застосування інноваційних підходів істотно підсилює можливості психологічної та педагогічної підтримки підлітків із нестабільною емоційною сферою. Комплексне впровадження таких стратегій забезпечує розвиток емоційної стійкості, гармонізації внутрішнього стану, підвищення самоконтролю та формування зрілих, адаптивних моделей поведінки. Це створює умови не лише для подолання поточних емоційних труднощів, але й для успішного особистісного становлення підлітків у довгостроковій перспективі.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

У магістерській роботі проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей регуляції поведінки підлітків із нестабільною емоційною сферою, що дозволило виявити глибинні чинники емоційної нестійкості, описати механізми її впливу на поведінку та визначити найефективніші інноваційні підходи до корекції.

1. Результати дослідження підтвердили, що підлітковий вік є критичним і водночас унікальним періодом інтенсивного становлення особистості, у межах якого емоційні реакції стають більш контрастними, нестійкими й залежними від впливу соціального середовища, міжособистісних стосунків і внутрішніх когнітивних факторів. Саме тому регуляція поведінки підлітків потребує системного підходу, який враховує комплексність їх психологічного розвитку.

2. Проведений експеримент став ключовим елементом дослідження та надав об'єктивні емпіричні докази ефективності запропонованих інноваційних методів регуляції поведінки підлітків із нестабільною емоційною сферою. Порівняння даних констатувального та формувального етапів продемонструвало статистично значуще покращення рівня емоційної регуляції, зниження частоти імпульсивних реакцій і підвищення сформованості навичок самоконтролю. Зокрема, було зафіксовано перехід частини учасників із низького та середнього рівнів емоційної регуляції до більш високих показників, що підтверджує результативність застосованих психокорекційних стратегій. Отримані експериментальні дані засвідчили, що системне використання тренінгових практик, методів емоційної освіти та творчих інновацій, зокрема нейрографіки, забезпечує помітні позитивні зміни у функціонуванні емоційної та поведінкової сфери підлітків. Таким чином, результати експерименту повністю підтвердили гіпотезу дослідження та довели необхідність упровадження сучасних інноваційних підходів у практику психологічного супроводу підліткової молоді.

3. Наукове узагальнення довело, що емоційна нестабільність є багатовимірним феноменом, який включає коливання настрою, імпульсивність, фрагментарність емоційної реакції, труднощі в самоконтролі та підвищену залежність поведінки від емоційної сфери. Встановлено, що ключовими механізмами порушення емоційної регуляції є недостатній рівень емоційної обізнаності, слабка здатність до когнітивної переоцінки ситуацій, низький рівень стресостійкості, конфліктність і домінування реактивної поведінки. Важливо, що виявлені особливості мають не лише психологічний, а й нейропсихологічний характер, що узгоджується з сучасними дослідженнями функціонування підліткового мозку, особливо префронтальної кори, відповідальної за гальмівні та саморегуляційні процеси.

4. Емпіричне дослідження дозволило отримати поглиблені дані щодо рівня розвитку емоційної регуляції та поведінкових стратегій підлітків. Було встановлено, що значна частина досліджуваних характеризується середнім або зниженим рівнем емоційної саморегуляції, що проявляється у підвищеній тривожності, труднощах у контролі емоційних реакцій, схильності до конфліктних ситуацій та нестабільності поведінки. Статистичний аналіз виявив значущі відмінності між учасниками за рівнями емоційної регуляції, що підкреслює необхідність індивідуалізованих підходів до психологічної корекції й підтверджує актуальність інтеграції новітніх методів у практику.

5. На особливу увагу заслуговує вивчення інноваційних стратегій регуляції поведінки. Проведений аналіз показав, що сучасні методи, зокрема тренінги емоційної компетентності, цифрові платформи емоційного трекінгу, AR/VR-моделювання, майндфулнес-практики, когнітивно-поведінкові техніки та нейрофідбек, сприяють інтеграції емоційної, когнітивної та поведінкової складових регуляції. Їх ефективність пояснюється здатністю активізувати нейронні механізми контролю емоцій, забезпечувати візуалізацію внутрішніх станів, стимулювати рефлексію й формувати позитивний емоційний досвід. Особливо вагомими є дані щодо впливу нейрографіки на емоційний баланс: техніка дозволяє трансформувати

напруження, пом'якшувати негативні переживання та формувати внутрішню гармонію через творчий процес, що є надзвичайно цінним для підлітків, схильних до емоційних коливань.

6. Порівняння традиційних і інноваційних підходів продемонструвало, що сучасні методи мають низку переваг: вони є більш доступними, мотивуючими, інтерактивними та відповідними до способу сприйняття сучасного підлітка. Інноваційні технології сприяють більш активному залученню учасників, мають виражений терапевтичний ефект та створюють багатовимірний простір для емоційної корекції. Саме тому психокорекційні програми, які поєднують тренінгові, цифрові, арт-терапевтичні та нейропсихологічні методи, демонструють найвищу результативність у стабілізації поведінкових і емоційних проявів.

7. Узагальнюючи результати теоретичного та практичного дослідження, можна стверджувати, що ефективна регуляція поведінки підлітків із нестабільною емоційною сферою можлива лише за умови системного, мультидисциплінарного підходу, що включає розвиток емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції, підвищення психологічної стійкості, удосконалення соціальної компетентності та застосування інноваційних технологій. У роботі підтверджено, що комплексне впровадження сучасних методів сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню поведінкової адаптації та формуванню зрілих, відповідальних, конструктивних моделей поведінки.

8. Окремої уваги заслуговують результати узагальнення інноваційного методу нейрографіки, графічна модель якого відображає ключові напрями її позитивного впливу на емоційно нестабільних підлітків. Проведений аналіз показав, що нейрографіка забезпечує комплексну дію, спрямовану одночасно на емоційне розвантаження, стабілізацію настрою, опрацювання внутрішньої напруги, підвищення рівня усвідомленості та розвиток навичок саморегуляції. Візуальне узагальнення цих ефектів підтверджує, що метод працює не точково, а системно, поєднуючи емоційний, когнітивний і поведінковий

компоненти розвитку особистості. Урахування цих даних у практиці психологічного супроводу підлітків дозволяє підвищити ефективність корекційних програм та формувати стійкі моделі емоційної поведінки, що значно підсилює загальні результати дослідження щодо ефективності інноваційних методів регуляції поведінки.

9. Зрештою, отримані результати мають не лише теоретичне, а й значне практичне значення. Вони можуть бути використані у діяльності практичних психологів, шкільних консультантів, соціальних працівників, педагогів, а також у розробці програм психопрофілактики та впровадженні інноваційних засобів підтримки підлітків. Матеріали дослідження створюють методичну основу для подальших наукових розробок і можуть бути розширені у напрямі вивчення ефективності окремих інноваційних технік, їх поєднання та довготривалого впливу на емоційний розвиток молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко О. І. Психологія емоційних станів підлітків. – Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2021. – 168 с.
2. Андрусишин Р. В. Психологія підліткового віку. – Київ: Центр учбової літератури, 2021. – 312 с.
3. Бевз Г. М. Особливості формування емоційної компетентності у підлітків. *Психологічний журнал*. 2022. № 3. С. 77–83.
4. Боришевський М. Й. Психологія особистості: підлітковий період розвитку. – Київ: Либідь, 2020. – 284 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія. – Київ: Центр учбової літератури, 2022. – 688 с.
6. Гуменюк О. Ф. Психологія девіантної поведінки. – Київ: Центр учбової літератури, 2020. – 344 с.
7. Гребенюк Т. К., Гребенюк О. С. Психологія емоційних станів особистості. — Одеса: Пальміра, 2019. — 280 с.
8. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. – Київ: Академвидав, 2021. – 376 с.
9. Грись А. П. Саморегуляція емоційної поведінки у дітей та підлітків: теорія і практика. – Львів: Світ, 2020. – 216 с.
10. Дуткевич Т. В., Малихін О. В. Практична дитяча психологія. – Київ: Академвидав, 2020. – 304 с.
11. Ємельяненко А. Психологія у школі: шлях до гармонійної особистості та безпечного освітнього простору. // Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики: матеріали ІХ Всеукраїнської студентської наукової конференції, (Київ, 21 листопада 2025 р.) / ГО «Молодіжна наукова ліга». – Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2025. – С. 814–816.
12. Журавель Т. В. Емоційні порушення у дітей та підлітків: діагностика і корекція. – Тернопіль: Мандрівець, 2021. – 254 с.

13. Жданова Г. М. Емоційна сфера підлітків: особливості розвитку та регуляції. *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 1. С. 34–42.
14. Кляпець О. М. Емоційна нестійкість у підлітків: прояви та чинники. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 50. С. 85–94.
15. Кулик Л. М. Психологічні механізми формування емоційної саморегуляції підлітків. *Психологічний часопис*. 2021. № 4. С. 112–119.
16. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ: Видавництво «Слово», 2021. – 560 с.
17. Пелех Л. В. Особливості емоційної саморегуляції у підлітків. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2022. № 8. С. 112–118.
18. Коломінський Н. Л. Психологія підлітка: соціальні та емоційні аспекти розвитку. – Київ: Каравела, 2023. – 288 с.
19. Кравченко С. М. Емоційна нестабільність у підлітковому віці: причини і прояви. *Педагогіка і психологія*. 2021. № 2. С. 53–61.
20. Ложкін Г. В., Пушкарьова Т. П. Психологія емоцій. – Київ: КНЕУ, 2020. – 240 с.
21. Логінова М. О. Особливості емоційної регуляції у підлітковому віці. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 45–52.
22. Мельник І. В. Психологічні детермінанти поведінки підлітків з емоційними порушеннями. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2020. № 6. С. 102–108.
23. Носенко Е. Л., Крайнюк В. М. Емоційна регуляція та її роль у розвитку особистості. – Дніпро: Вид-во ДНУ, 2021. – 232 с.
24. Павленко В. М. Емоційний інтелект підлітків: механізми становлення. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. № 49. С. 145–152.
25. Савчин М. В. Психологія розвитку особистості. – Київ: Академвидав, 2021. – 384 с.
26. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: структурно-динамічні характеристики. – Київ: Либідь, 2020. – 280 с.

27. Чєпа М. Л. Особливості саморегуляції поведінки в підлітковому віці. *Педагогічні науки*. 2020. № 88. С. 118–125.
28. Aldao A., Nolen-Hoeksema S. When and why do emotion regulation strategies fail? *Clinical Psychology Review*. 2012. Vol. 32. P. 676–688.
29. Zimmer-Gembeck M. J., Skinner E. A. Adolescent coping and emotion regulation. *Developmental Psychology*. 2016. Vol. 52, № 4. P. 569–582.
30. Compas B. E. Stress and emotion regulation in adolescence. *Psychological Science*. 2017. Vol. 28. P. 1020–1028.
31. Larsen R. J., Buss D. M. Personality psychology: domains of knowledge about human nature. — New York: McGraw-Hill, 2020. — 672 p.
32. U.S. Department of Health & Human Services. Adolescent mental health: risk factors and prevention. 2022. URL: <https://www.hhs.gov> (дата звернення: 27.06.2025).
33. National Institute of Mental Health (NIMH). Emotional disorders in adolescence. 2023. URL: <https://www.nimh.nih.gov> (дата звернення: 28.06.2025).
34. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. — New York: Freeman, 1997. — 604 p.
35. Gross J. J. (Ed.). Handbook of Emotion Regulation. — New York: Guilford Press, 2014. — 654 p.
36. Eisenberg N., Spinrad T. L. Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*. 2004. Vol. 75, № 2. P. 334–339.
37. Thompson R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994. Vol. 59, № 2–3. P. 25–52.
38. Casey B. J., Jones R. M., Somerville L. H. Braking and accelerating of the adolescent brain. *Journal of Research on Adolescence*. 2011. Vol. 21, № 1. P. 21–33.
39. Steinberg L. A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*. 2008. Vol. 28. P. 78–106.

40. American Psychological Association. *APA Dictionary of Psychology*. 2nd ed. — Washington, DC: APA, 2020. — 1216 p.
41. Cole P. M., Martin S. E., Dennis T. A. Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions. *Child Development*. 2004. Vol. 75. P. 317–333.
42. Reschke P. J., Walle E. A., Dukes D. Interpersonal emotion regulation in childhood and adolescence: a systematic review and conceptual framework. *Developmental Review*. 2020. Vol. 55. P. 100–131. DOI: 10.1016/j.dr.2020.100893.
43. Rosenblum K. L., Miller A. L., West A. E., Wu Q. Emotion regulation in early adolescence: predictors and outcomes. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 2019. Vol. 47. P. 965–979. DOI: 10.1007/s10802-019-00520-9.
44. UNICEF. Adolescent mental health. 2021. URL: <https://www.unicef.org>
- WHO. Adolescent mental health. WHO Fact Sheet, 2023. URL: <https://www.who.int>
45. Zimmer-Gembeck M. J., Webb H. J., Pepping C. A. Emotion regulation and psychological adjustment during adolescence: a meta-analytic review. *Developmental Review*. 2019. Vol. 53. P. 100–122. DOI: 10.1016/j.dr.2019.05.002.
46. Maslow A. H. *Motivation and personality*. — New York: Harper & Row, 1987. — 293 p.
47. Meichenbaum D. *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. — Boston: Springer, 1977. — 289 p.
49. Freud A. *The ego and the mechanisms of defence*. — London: Karnac Books, 2018. — 196 p.
50. Erikson E. H. *Identity: Youth and crisis*. — New York: W. W. Norton, 1994. — 336 p.