

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітнього ступеня «бакалавр»

На тему:

**ЗНАЧЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ЖИТТІ
ЛЮДИНИ**

Виконала:

студентка 41 групи

Сорока Анна Валеріївна

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна

Кандидат психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2026

Студентка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № ____ від « ____ » _____ 2026 року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	5
1.1. Концептуальні підходи до розуміння емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	5
1.2. Феноменологія негативних емоцій: структура, механізми та функціональне призначення.....	9
1.3. Роль негативних емоційних станів в адаптації, саморегуляції та особистісному розвитку людини.....	13
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДЛЯ ЛЮДИНИ.....	20
2.1. Методи та організація емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
2.3. Формування стратегії психологічної регуляції негативних емоційних станів.....	44
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	49
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Емоційна сфера особистості є однією з ключових складових психічного життя людини, оскільки саме через емоції здійснюється первинне осмислення подій, формування ставлення до навколишньої дійсності та регуляція поведінки. Емоційні переживання пронизують усі сфери життєдіяльності людини — від міжособистісного спілкування до професійної самореалізації, визначаючи характер реакцій, рішень і стратегій подолання труднощів. Особливе місце в цій системі займають негативні емоції, які традиційно асоціюються з дискомфортом, напруженням і внутрішніми конфліктами, проте водночас виконують важливі адаптивні та регуляторні функції.

У сучасних умовах зростання соціальної нестабільності, інформаційного навантаження та психологічної напруженості проблема негативних емоцій набуває особливої актуальності. Людина дедалі частіше стикається зі стресовими ситуаціями, невизначеністю майбутнього, втратами та необхідністю швидкої адаптації до змін. За таких обставин здатність розуміти природу негативних емоцій, усвідомлювати їхній функціональний потенціал і ефективно регулювати емоційні стани стає важливою умовою психологічного благополуччя та особистісної зрілості.

Актуальність дослідження негативних емоцій зумовлена необхідністю подолання однобічного уявлення про них як виключно деструктивні явища. Сучасна психологічна наука дедалі більше визнає, що негативні емоції виконують не лише сигнальну функцію, а й відіграють важливу роль у процесах адаптації, саморегуляції та особистісного розвитку. Саме через переживання страху, тривоги, суму, провини чи гніву особистість отримує інформацію про порушення внутрішнього балансу та необхідність змін у взаємодії з середовищем.

Крім того, актуальність теми зумовлена зростанням кількості психологічних труднощів, пов'язаних з неадекватною регуляцією негативних

емоцій, таких як хронічний стрес, емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани. У цьому контексті теоретичне осмислення природи негативних емоцій та їхнього функціонального значення є важливим підґрунтям для подальших прикладних досліджень і розробки ефективних психологічних інтервенцій.

Метою роботи є теоретико-методологічний аналіз негативних емоційних станів у психологічній науці та визначення їхньої ролі в адаптації, саморегуляції та особистісному розвитку людини.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера особистості як цілісна система психічних процесів.

Предметом дослідження є роль негативних емоційних станів для людини.

Завдання дослідження

- проаналізувати основні концептуальні підходи до розуміння емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології;
- розкрити феноменологію негативних емоційних станів;
- дослідити роль негативних емоційних станів для людини;
- розробити практичні рекомендації щодо формування стратегії психологічної регуляції негативних емоційних станів.

Робота складається зі вступу, одного розділу, висновків до розділу та загальних висновків. У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження негативних емоцій у психологічній науці, зокрема проаналізовано основні підходи до розуміння емоційної сфери особистості,

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Концептуальні підходи до розуміння емоційної сфери особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Емоційна сфера особистості становить один із найскладніших об'єктів психологічного дослідження, адже саме через емоційні переживання людина отримує безпосередній досвід взаємодії зі світом. Розуміння природи емоцій еволюціонувало від їх трактування як простих реакцій на зовнішні подразники до визнання емоцій складною багаторівневою системою регуляції поведінки та адаптації [7]. У вітчизняній психологічній традиції емоції розглядаються крізь призму їхньої функціональної ролі в життєдіяльності людини. Діяльнісний підхід акцентує увагу на тому, що емоційні переживання виникають у процесі співвіднесення суб'єктом власних потреб із реальними умовами їхнього задоволення. Емоції виступають своєрідним індикатором успішності або неуспішності реалізації мотивів діяльності, сигналізуючи про ступінь відповідності між очікуваним та досягнутим результатом.

Культурно-історичний підхід розширює розуміння емоційної сфери, наголошуючи на соціальній обумовленості емоційних переживань. Емоції не є лише біологічним атавізмом, а становлять динамічну систему, яка трансформується під впливом соціокультурного середовища та набутого досвіду. Вищі емоції людини формуються в онтогенезі через інтеріоризацію соціальних норм та цінностей, що якісно відрізняє людські переживання від емоційних реакцій тварин [12].

Суб'єктно-діяльнісна парадигма трактує емоції як форму відображення суб'єктивного ставлення людини до дійсності та до самої себе. Емоційні

процеси нерозривно пов'язані з пізнавальною діяльністю та виконують важливу сигнальну функцію, інформуючи особистість про особистісну значущість подій. Така позиція дозволяє розглядати емоційну сферу не як периферійний компонент психіки, а як інтегральну частину цілісної системи особистості [9]. У зарубіжній психології сформувалися різноманітні концептуальні моделі емоційних процесів. Еволюційний підхід обґрунтовує біологічну доцільність емоцій, демонструючи їхню адаптивну роль у виживанні виду. Базові емоційні реакції мають універсальний характер та виконують сигнальну функцію в міжособистісній комунікації [15, с. 94].

Когнітивні теорії емоцій наголошують на первинності когнітивної оцінки ситуації у виникненні емоційних переживань. Згідно з цим підходом, емоція є результатом інтерпретації події з точки зору її значущості для благополуччя суб'єкта. Когнітивна оцінка детермінує не лише якість емоційного переживання, а й інтенсивність та тривалість емоційної реакції [4]. Диференціальна теорія емоцій постулює існування базового набору фундаментальних емоцій, кожна з яких має власний нейрофізіологічний субстрат, експресивний патерн та мотиваційну спрямованість. Базові емоції є вродженими, універсальними для всіх культур та виконують специфічні адаптивні функції. Складні емоційні стани виникають через комбінацію базових емоцій та їхню взаємодію з когнітивними процесами [18]. Психоаналітичний напрям розглядає емоції в контексті динаміки несвідомих процесів та конфліктів між різними інстанціями особистості. Емоційні переживання можуть витіснятися в несвідоме, трансформуватися через захисні механізми або знаходити символічне вираження в симптомах. Особлива увага приділяється негативним емоціям, які часто пов'язані з неусвідомлюваними конфліктами та травматичним досвідом.

Гуманістична психологія акцентує увагу на емоціях як провідниках автентичного досвіду особистості. Емоційні переживання розглядаються як джерело самопізнання та особистісного зростання. Вільний доступ до власних емоцій, включаючи негативні, вважається необхідною умовою

самоактуалізації та психологічного благополуччя. Заперечення або придушення емоцій призводить до відчуження від власного Я та психологічних порушень [11].

Сучасні нейропсихологічні дослідження суттєво розширили розуміння мозкових механізмів емоційних процесів. Встановлено, що емоції не локалізовані в одній мозковій структурі, а є результатом взаємодії розподілених нейронних мереж. Лімбічна система, префронтальна кора, мигдалеподібне тіло та інші структури формують складну нейронну архітектуру емоційного реагування [14, с. 267].

Інтегративні моделі емоцій намагаються синтезувати різні теоретичні підходи, розглядаючи емоції як багатокomпонентний феномен. Емоційний процес включає когнітивну оцінку, фізіологічну активацію, суб'єктивне переживання, експресивну поведінку та тенденцію до дії. Усі ці компоненти взаємопов'язані та взаємодетерміновані, утворюючи цілісну систему емоційного реагування [2]. Соціально-конструктивістський підхід наголошує на ролі соціальних та культурних чинників у формуванні емоційного досвіду. Емоції розглядаються не як універсальні біологічні феномени, а як соціально конструйовані категорії, які варіюють між культурами. Культурні норми визначають, які емоції допустимо виражати, в яких ситуаціях та яким чином. Емоційна соціалізація є процесом засвоєння культурно специфічних правил емоційної експресії [17]. Транзакційна модель емоцій розглядає емоційні процеси в контексті постійної взаємодії особистості з середовищем. Емоції виникають як результат динамічного процесу оцінки відношення між вимогами ситуації та наявними ресурсами для подолання. Ця модель особливо корисна для розуміння стресових емоцій та копінг-стратегій, які людина використовує для регуляції емоційного стану [8].

Розвиток емоційної сфери в онтогенезі відбувається від простих недиференційованих реакцій до складної системи регуляції поведінки. На ранніх етапах життя домінують первинні емоції, які мають чітке адаптивне значення. Поступово формуються вторинні емоції, пов'язані з соціальною

взаємодією та самосвідомістю. Диференціація емоцій супроводжується розвитком здатності до їх усвідомлення, вербалізації та регуляції [13].

Емоційний інтелект як конструкт об'єднує здатності розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з кращою соціальною адаптацією, психологічним благополуччям та ефективністю в різних сферах життєдіяльності. Дослідження показують, що емоційний інтелект можна розвивати через спеціальні тренінгові програми [1].

У межах сучасного психологічного знання доцільно виокремити кілька додаткових аспектів розуміння емоційної сфери особистості, які доповнюють наявні теоретичні підходи та розширюють уявлення про її природу і функціонування.

1. Емоційна сфера розглядається як інтегративний механізм узгодження внутрішніх психічних процесів особистості. Емоції поєднують когнітивні оцінки, мотиваційні тенденції та поведінкові реакції в єдину систему, що забезпечує цілісність психічного досвіду. Завдяки цьому емоційні переживання не лише відображають ставлення людини до подій, а й визначають спрямованість її діяльності, вибір стратегій поведінки та характер взаємодії з соціальним середовищем.

2. Важливим аспектом є особистісна зумовленість емоційних переживань, яка проявляється у вибірковості емоційного реагування. Одна й та сама ситуація може викликати різні емоційні стани залежно від індивідуального досвіду, системи цінностей, рівня самосвідомості та особистісних установок. У цьому контексті емоції виступають формою суб'єктивної інтерпретації реальності, через яку людина надає подіям особистісного смислу.

3. Емоційна сфера також відіграє ключову роль у формуванні цілісного образу Я та життєвого наративу особистості. Емоційні переживання фіксуються в пам'яті як значущі події, навколо яких вибудовується уявлення людини про власний досвід, успіхи та невдачі. Саме через емоційне

осмислення минулого формується ставлення до теперішнього й майбутнього, що надає емоційній сфері особливого значення у процесах самопізнання та особистісного становлення.

Міжкультурні дослідження емоцій виявляють як універсальні, так і культурно-специфічні аспекти емоційного досвіду. Базові емоції розпізнаються представниками різних культур з високою точністю, що підтверджує їхню еволюційну природу. Водночас існують значні міжкультурні відмінності в правилах емоційної експресії, оцінці прийнятності різних емоцій та способах емоційної регуляції [16].

1.2. Феноменологія негативних емоцій: структура, механізми та функціональне призначення

Негативні емоції традиційно визначаються як переживання, що супроводжуються неприємним суб'єктивним тоном та спонукають до уникнення або зміни ситуації. До категорії негативних емоцій належать страх, гнів, сум, відраза, провина, сором, тривога та інші афективні стани, які сигналізують про потенційну або актуальну загрозу благополуччю особистості [5].

Структурна організація негативних емоцій характеризується багатокomпонентністю. Когнітивний компонент включає оцінку ситуації як небезпечної, загрозової або такої, що не відповідає очікуванням. Фізіологічний компонент представлений змінами у функціонуванні різних систем організму, які готують до реакції на загрозу. Експресивний компонент проявляється через міміку, жести, інтонації та є важливим засобом комунікації емоційного стану [10].

У контексті феноменологічного аналізу негативних емоцій доцільно доповнити їх розгляд кількома узагальнювальними положеннями, що дозволяють глибше осмислити специфіку їх переживання та функціонування.

1. Негативні емоції характеризуються високим рівнем суб'єктивної значущості та здатністю домінувати в емоційному досвіді особистості. На відміну від нейтральних або слабо виражених переживань, вони мають тенденцію довше зберігатися в психіці, повторно актуалізуватися у схожих ситуаціях та істотно впливати на подальші оцінки подій. Саме ця властивість зумовлює їхню особливу роль у формуванні життєвого досвіду та поведінкових патернів.

2. Феномен негативних емоцій тісно пов'язаний з порушенням суб'єктивного відчуття контролю над ситуацією. Переживання безсилля, невизначеності або втрати впливу посилює інтенсивність негативного емоційного реагування та ускладнює його регуляцію. За таких умов негативні емоції можуть набувати хронічного характеру, переходячи з реактивного стану у відносно стабільний емоційний фон, що впливає на загальне психологічне самопочуття особистості.

3. Важливою характеристикою негативних емоцій є їхня амбівалентна природа, яка поєднує дезорганізуючий і потенційно конструктивний ефекти. З одного боку, інтенсивні негативні переживання можуть знижувати ефективність діяльності та звужувати когнітивні можливості. З іншого боку, саме вони часто ініціюють процеси внутрішньої рефлексії, переоцінки цінностей і пошуку нових способів подолання труднощів. Таким чином, негативні емоції виступають не лише джерелом психологічного дискомфорту, а й важливим чинником внутрішніх змін.

Страх як базова негативна емоція виникає у відповідь на сприйняття загрози фізичному або психологічному благополуччю. Еволюційно страх забезпечував швидку мобілізацію організму для уникнення небезпеки. У сучасному суспільстві об'єкти страху трансформувалися, проте механізми страху залишаються незмінними. Патологічні форми страху, такі як фобії, виникають коли реакція страху стає непропорційною реальній загрозі або генералізується на нейтральні стимули [7, с. 156].

Гнів активується у ситуаціях фрустрації, несправедливості або порушення особистих кордонів. Ця емоція мобілізує енергію для подолання перешкод та захисту власних інтересів. Конструктивний гнів може бути потужним мотиватором змін, тоді як деструктивні форми гніву призводять до агресивної поведінки та руйнування відносин. Здатність розпізнавати та адекватно виражати гнів є важливою складовою емоційної компетентності [19]. Сум виникає у відповідь на втрату значущого об'єкта або нереалізацію важливої мети. Ця емоція характеризується зниженням активності, песимістичними думками та соціальною відстороненістю. Еволюційне призначення суму полягає у збереженні енергії після втрати та залученні соціальної підтримки. Нормальне переживання суму є частиною процесу адаптації до втрати, тоді як патологічний сум може трансформуватися у депресію [4, с. 203]. Провина та сором належать до самоусвідомлюваних емоцій, які формуються в процесі соціалізації. Провина виникає при порушенні власних моральних стандартів та спрямовує на виправлення ситуації. Сором пов'язаний з негативною оцінкою власного Я та супроводжується бажанням сховатися від оцінного погляду інших. Ці емоції відіграють важливу роль у моральній регуляції поведінки [12, с. 89].

Тривога відрізняється від страху більшою невизначеністю джерела загрози та дифузним характером переживання. Тривога орієнтована на майбутнє та пов'язана з очікуванням потенційної небезпеки. Оптимальний рівень тривоги активізує когнітивні ресурси та підвищує пильність. Надмірна тривога дезорганізує діяльність та знижує адаптаційні можливості особистості.

Відраза первинно пов'язана з уникненням потенційно токсичних речовин, проте згодом цей механізм поширюється на соціальні об'єкти та ситуації. Відраза виконує захисну функцію, сигналізуючи про необхідність уникнення контакту з небезпечними або неприємними стимулами. Соціальна відраза регулює міжособистісні відносини та підтримує групові норми [15].

Нейрофізіологічні механізми негативних емоцій включають активацію мигдалеподібного тіла, яке виконує роль детектора загрози. Мигдалина швидко аналізує сенсорну інформацію на предмет потенційної небезпеки та ініціює каскад фізіологічних реакцій через гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковозалозну вісь. Префронтальна кора модулює активність мигдалини, забезпечуючи регуляцію емоційних реакцій [18, с. 312]. Функціональне призначення негативних емоцій полягає у забезпеченні виживання та адаптації організму. Негативні емоції звужують увагу, фокусуючи її на джерелі загрози, та мобілізують енергетичні ресурси для швидкої реакції. Вони стимулюють пошук рішень для подолання проблемної ситуації та запобігають повторенню помилок через формування негативного досвіду [2].

Сигнальна функція негативних емоцій полягає у повідомленні про порушення балансу у відносинах між особистістю та середовищем. Негативні емоції вказують на незадоволені потреби, конфлікти, загрози або втрати. Ігнорування цих сигналів може призвести до поглиблення проблем та розвитку психосоматичних порушень. Усвідомлення та адекватне реагування на негативні емоції сприяє своєчасному вирішенню проблем [9].

Мотиваційна функція негативних емоцій проявляється у спонуканні до дії для зміни незадовільної ситуації. Дискомфорт, який супроводжує негативні емоції, стимулює пошук способів його редукції. Це може включати як зміну зовнішньої ситуації, так і трансформацію власного ставлення до неї через когнітивну переоцінку [11].

Комунікативна функція негативних емоцій реалізується через експресивну поведінку, яка передає інформацію про емоційний стан іншим людям. Вираз негативних емоцій на обличчі є універсальним сигналом, який розпізнається представниками різних культур. Це дозволяє координувати соціальну взаємодію та залучати підтримку в складних ситуаціях [14]. Регуляторна функція негативних емоцій полягає у контролі власної поведінки через емоційне передбачення наслідків дій. Очікування негативних

емоцій, таких як провина або сором, стримує від соціально неприйнятної поведінки. Емоційний досвід минулих невдач формує обережність та обачність у подібних ситуаціях [1, с. 145].

Захисна функція негативних емоцій проявляється у запуску механізмів психологічного захисту, які оберігають особистість від надмірної психотравматизації. Витіснення, заперечення, раціоналізація та інші захисні механізми допомагають зберегти цілісність Я-концепції в умовах загрози [13].

Когнітивна функція негативних емоцій пов'язана з їхнім впливом на процеси мислення та пам'яті. Негативні емоції звужують увагу та фокусують її на деталях, що може бути корисним для аналітичного мислення. Емоційно забарвлена інформація краще запам'ятовується, що дозволяє використовувати негативний досвід для уникнення подібних ситуацій у майбутньому [17]. Соціальна функція негативних емоцій полягає у регуляції групової динаміки та підтримці соціальних норм. Колективні негативні емоції, такі як обурення або гнів, можуть мобілізувати групу для соціальних змін. Емоції провини та сорому регулюють дотримання групових правил та сприяють збереженню соціальної гармонії [8].

Індивідуальні відмінності у переживанні негативних емоцій зумовлені темпераментальними особливостями, досвідом соціалізації та культурним контекстом. Деякі люди демонструють підвищену реактивність до негативних стимулів, що може бути як адаптивним, так і дезадаптивним у залежності від контексту. Здатність регулювати інтенсивність та тривалість негативних емоцій є важливою складовою психологічного здоров'я.

1.3. Роль негативних емоційних станів в адаптації, саморегуляції та особистісному розвитку людини

Адаптивна роль негативних емоцій полягає у забезпеченні виживання організму через швидке реагування на загрозливі або несприятливі ситуації.

Еволюційно негативні емоції формувалися як механізми раннього попередження про потенційні небезпеки. Страх активує реакцію втечі або боротьби, гнів мобілізує енергію для подолання перешкод, сум сигналізує про необхідність переоцінки цілей та стратегій [16, с. 178].

У сучасних умовах адаптивні функції негативних емоцій трансформувалися, проте їхня фундаментальна роль у забезпеченні благополуччя залишається незмінною. Негативні емоції допомагають ідентифікувати проблемні ситуації, оцінити ризики та мобілізувати ресурси для їх подолання. Здатність адекватно переживати негативні емоції без їх придушення або надмірної інтенсифікації є ознакою психологічної зрілості [5]. Саморегуляція емоційної сфери передбачає здатність контролювати інтенсивність, тривалість та експресію емоційних переживань. Негативні емоції виступають об'єктом регуляції, оскільки їхня надмірна інтенсивність може дезорганізувати діяльність. Водночас повне придушення негативних емоцій також дезадаптивне, оскільки позбавляє людину важливої інформації про стан її відносин із середовищем [10, с. 234].

Стратегії регуляції негативних емоцій поділяються на два основні типи. Антецедентно-фокусовані стратегії спрямовані на модифікацію ситуації або зміну її інтерпретації ще до виникнення повноцінної емоційної реакції. Когнітивна переоцінка як антецедентна стратегія передбачає зміну значення ситуації, що автоматично трансформує емоційний відгук. Респонсно-фокусовані стратегії спрямовані на модуляцію емоційної реакції після її виникнення [7]. Когнітивна переоцінка як стратегія регуляції негативних емоцій вважається найбільш адаптивною. Вона передбачає перетлумачення ситуації таким чином, щоб зменшити її емоційний вплив без відкидання реальності. Дослідження демонструють, що регулярне використання когнітивної переоцінки пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя, кращими соціальними відносинами та нижчим рівнем психопатологічних симптомів [20].

Експресивне придушення, навпаки, вважається менш адаптивною стратегією регуляції. Воно передбачає приховування зовнішніх проявів емоцій без зміни внутрішнього переживання. Хоча у короткостроковій перспективі це може бути корисним для дотримання соціальних норм, хронічне придушення емоцій асоціюється з підвищеним рівнем стресу, погіршенням пам'яті та соціальної взаємодії [4]. Прийняття емоцій як альтернативна стратегія регуляції передбачає визнання та допущення негативних емоційних переживань без спроб їх змінити або придушити. Парадоксально, але прийняття негативних емоцій часто призводить до зменшення їхньої інтенсивності та тривалості. Стратегії прийняття лежать в основі підходів третьої хвилі когнітивно-поведінкової терапії [11].

Роль негативних емоцій у процесах навчання проявляється через їхній вплив на увагу, пам'ять та мотивацію. Помірний рівень негативних емоцій може підвищувати концентрацію уваги та глибину обробки інформації. Негативний емоційний досвід формує унікаючу мотивацію та допомагає запобігати повторенню помилок. Емоційно забарвлені події запам'ятовуються краще нейтральних [15, с. 267].

Негативні емоції відіграють важливу роль у моральному розвитку особистості. Емоції провини та сорому виникають при порушенні інтерналізованих моральних норм та стимулюють просоціальну поведінку. Емпатичний дистрес у відповідь на страждання інших мотивує допомагаючу поведінку. Моральні емоції формуються в процесі соціалізації та є основою етичної поведінки [2, с. 198].

У контексті особистісного розвитку негативні емоції виступають каталізатором змін та самопізнання. Емоційні кризи часто стають поворотними точками, які спонукають до переоцінки життєвих пріоритетів та цінностей. Проживання складних емоційних станів, таких як екзистенційна тривога або горе втрати, може призводити до посттравматичного зростання та поглиблення життєвої мудрості [13, с. 156]. Екзистенційні психологи підкреслюють конструктивний потенціал

негативних емоцій, зокрема тривоги. Екзистенційна тривога, на відміну від невротичної, пов'язана з усвідомленням фундаментальних життєвих даностей: смертності, свободи, ізоляції та безсенсовості. Конфронтація з цими екзистенційними даностями через переживання тривоги може призводити до автентичнішого існування [9]. Діалектична взаємодія позитивних та негативних емоцій формує емоційну складність особистості. Здатність одночасно відчувати змішані емоції, інтегрувати суперечливі переживання та бачити багатогранність життєвих ситуацій пов'язана з психологічною зрілістю. Емоційна складність захищає від впливу інтенсивних негативних подій та сприяє більш нюансованому розумінню світу [18].

Посттравматичне зростання демонструє трансформативний потенціал негативних емоційних переживань. Після переживання травматичних подій багато людей повідомляють про позитивні зміни у самосприйнятті, відносинах з іншими та життєвій філософії. Негативні емоції, пережиті в контексті травми, стають каталізатором глибинної особистісної трансформації при наявності відповідних копінг-ресурсів [1].

Роль негативних емоцій у творчості є амбівалентною. З одного боку, негативні емоції можуть блокувати креативність через звуження уваги та когнітивної гнучкості. З іншого боку, легкий сум асоціюється з більш реалістичним мисленням та уважністю до деталей. Багато творчих особистостей використовують трансформацію негативних емоцій у мистецькі твори як форму емоційної регуляції.

Вікова динаміка регуляції негативних емоцій демонструє поступове вдосконалення стратегій емоційної саморегуляції. Діти спираються переважно на зовнішню регуляцію емоцій через дорослих. У підлітковому віці спостерігається підвищена емоційна реактивність на тлі недостатньо розвинених механізмів регуляції. Дорослішання супроводжується формуванням складніших когнітивних стратегій регуляції емоцій [12]. Соціокультурний контекст суттєво впливає на прийнятність переживання та

вираження негативних емоцій. Індивідуалістичні культури заохочують відкрите вираження емоцій як прояв автентичності, тоді як колективістські культури наголошують на емоційному стриманні заради групової гармонії. Культурні норми визначають, які негативні емоції є легітимними та як їх слід регулювати [17].

Гендерні відмінності у переживанні та регуляції негативних емоцій частково зумовлені процесами гендерної соціалізації. Від жінок очікується більша емоційна експресивність, тоді як від чоловіків – емоційне стримання, особливо щодо вразливих емоцій. Ці гендерні норми впливають на розвиток стратегій емоційної регуляції та можуть призводити до гендерно-специфічних форм емоційних розладів [14]. Це підтверджує можливість цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності [8, с. 234].

Інтеграція негативних емоційних переживань у цілісний наратив життєвої історії сприяє психологічному благополуччю. Здатність знаходити сенс у негативному досвіді, інтегрувати його у власну ідентичність та використовувати як джерело мудрості характеризує психологічно здорову особистість. Негативні емоції стають частиною складного, багатогранного Я, яке здатне витримувати суперечності та амбівалентність [3, с. 312].

Узагальнюючи роль негативних емоцій у процесах адаптації, саморегуляції та особистісного розвитку, доцільно виокремити низку додаткових аспектів, що розкривають їхній довготривалий вплив на психологічне функціонування особистості.

1. Негативні емоції відіграють важливу роль у формуванні психологічної стійкості особистості. Повторюваний досвід подолання емоційно складних ситуацій сприяє накопиченню внутрішніх ресурсів, розвитку витривалості та здатності витримувати емоційне напруження без дезорганізації поведінки. У цьому сенсі негативні емоції виступають своєрідним «тренувальним механізмом», який поступово підвищує толерантність особистості до стресових впливів.

2. Значущим аспектом є вплив негативних емоцій на процес прийняття рішень та формування життєвих стратегій. Негативний емоційний досвід сприяє обережнішому оцінюванню ризиків, корекції очікувань та більш реалістичному плануванню майбутнього. Через переживання помилок, втрат або невдач особистість набуває здатності враховувати наслідки власних дій, що підвищує ефективність саморегуляції у довготривалій перспективі.

3. У контексті особистісного розвитку негативні емоції сприяють поглибленню саморефлексії та формуванню внутрішньої зрілості. Переживання складних емоційних станів стимулює осмислення власних меж, цінностей і життєвих пріоритетів. Саме через інтеграцію негативного емоційного досвіду у цілісне уявлення про себе відбувається розвиток внутрішньої автономії, відповідальності та здатності приймати суперечливість життєвих ситуацій.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз теоретико-методологічних засад дослідження негативних емоцій дозволяє зробити наступні висновки. Емоційна сфера особистості є складною багаторівневою системою, яка забезпечує регуляцію поведінки та адаптацію людини до мінливих умов середовища. Різні психологічні школи пропонують комплементарні погляди на природу емоцій, акцентуючи їхні біологічні, когнітивні, соціальні та екзистенційні аспекти.

Негативні емоції становлять невід'ємну частину емоційного досвіду та виконують важливі адаптивні функції. Вони сигналізують про порушення балансу у відносинах особистості з середовищем, мобілізують ресурси для подолання загроз, регулюють соціальну взаємодію та сприяють навчанню через формування негативного досвіду. Роль негативних емоцій у житті людини є амбівалентною. З одного боку, вони необхідні для виживання, адаптації та особистісного зростання. З іншого боку, хронічні або надмірно інтенсивні негативні емоції можуть призводити до дезадаптації та

психологічних розладів. Ключовим фактором є здатність особистості адекватно регулювати негативні емоції, інтегруючи їх у цілісний життєвий досвід.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

З метою проведення емпіричного дослідження було обрано наступні методики:

- 1) Шкалу тривожності Ч. Спілбергера
- 2) Особистісний опитувальник емоційних станів Г. Айзенка
- 3) Опитувальник «Індекс задоволеності життям» Н. Паніної.

У емпіричному дослідженні взяли участь 40 осіб юнацького віку (18-20 років), серед яких 20- дівчат та 20 – хлопців.

Розглянемо сутність, зміст та мету застосування обраних методик.

Шкала тривожності, розроблена Чарльзом Спілбергером, є однією з найбільш відомих і широко застосовуваних методик у психологічних дослідженнях емоційного стану особистості. Вона активно використовується як у наукових роботах, так і в практичній діяльності психологів, оскільки дає змогу отримати досить точну й об'єктивну інформацію про рівень тривожності людини. Її основна мета — виміряти рівень тривожності як емоційного стану, а також як відносно стабільної особистісної характеристики, що формується протягом життя. Особливість цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє розрізняти два різні, але взаємопов'язані аспекти тривожності — ситуативну та особистісну, що значно розширює можливості аналізу психоемоційного стану людини. Завдяки цьому дослідник може не лише зафіксувати поточний рівень напруження, а й зрозуміти глибинні причини тривожних переживань.

Ситуативна тривожність (становна) відображає емоційний стан людини в конкретний момент часу, тобто те, як вона почувається «тут і зараз», у певній ситуації. Вона є досить динамічною і може суттєво змінюватися

залежно від обставин, у яких перебуває людина. Наприклад, перед важливим іспитом, виступом, співбесідою або під час конфліктної ситуації рівень ситуативної тривожності може значно зростати. Особистісна тривожність, навпаки, є більш стабільною характеристикою і формується як індивідуальна особливість людини. Вона відображає схильність сприймати різні життєві ситуації як загрозливі або небезпечні, навіть якщо вони об'єктивно такими не є. Люди з високим рівнем особистісної тривожності частіше переживають занепокоєння, напруження та невпевненість, що може впливати на їхню поведінку, рішення та загальне самопочуття.

Методика складається з двох частин, кожна з яких містить по 20 тверджень, що забезпечує достатню повноту та надійність отриманих результатів. Перша частина спрямована на оцінку ситуативної тривожності, де респондент має визначити, як він почувається саме в момент проходження тесту. Це дозволяє зафіксувати актуальний емоційний стан, який може бути пов'язаний із поточними життєвими обставинами. Друга частина методики дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності, де учасник відповідає на запитання, виходячи зі свого звичного способу реагування у різних життєвих ситуаціях. Такий поділ є надзвичайно важливим, оскільки дає змогу розмежувати тимчасові емоційні реакції та більш стійкі особистісні особливості, що значно підвищує точність інтерпретації результатів.

Кожне твердження оцінюється за чотирибальною шкалою, що дозволяє досліджуваному більш гнучко та точно відобразити інтенсивність своїх переживань. У випадку ситуативної тривожності це може бути шкала від «зовсім ні» до «дуже сильно», що допомагає визначити, наскільки інтенсивно людина переживає тривогу в конкретний момент. Для особистісної тривожності використовується шкала від «майже ніколи» до «майже завжди», що дозволяє оцінити частоту виникнення тривожних станів у повсякденному житті. Такий підхід сприяє більш точному вимірюванню як інтенсивності, так і стабільності тривожності. Крім того, форма відповідей є

зрозумілою для респондентів, що зменшує ймовірність помилок і підвищує достовірність отриманих даних.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів окремо за кожною шкалою, що дозволяє отримати два незалежні показники — рівень ситуативної та особистісної тривожності. Отримані результати інтерпретуються як низький, середній або високий рівень, що дає можливість зробити узагальнені висновки про емоційний стан досліджуваного. Високий рівень ситуативної тривожності свідчить про значне емоційне напруження у конкретний момент, що може негативно впливати на концентрацію уваги, продуктивність діяльності та загальну ефективність поведінки. Високий рівень особистісної тривожності, у свою чергу, вказує на стійку схильність до переживання тривоги, що може бути пов'язано з внутрішньою невпевненістю, підвищеною чутливістю до стресових факторів та схильністю до негативного тлумачення подій.

Низькі показники тривожності, у свою чергу, можуть свідчити як про емоційну стабільність і врівноваженість особистості, так і, в окремих випадках, про недостатню чутливість до ситуацій, які об'єктивно потребують певного рівня напруження або мобілізації. Це означає, що занадто низький рівень тривожності не завжди є однозначно позитивним показником. Середній рівень тривожності вважається найбільш адаптивним, оскільки дозволяє людині адекватно реагувати на події, зберігаючи баланс між емоційною чутливістю та здатністю до самоконтролю. Саме такий рівень забезпечує оптимальні умови для ефективної діяльності, прийняття рішень та взаємодії з оточенням.

Перевагою цієї методики є її висока надійність, валідність і відносна простота у використанні, що робить її доступною як для професійних психологів, так і для дослідників-початківців. Вона не потребує значних часових витрат на проведення та обробку результатів, що є важливим у контексті масових досліджень. Крім того, методика легко адаптується до різних умов застосування — від індивідуального консультування до

групових обстежень. Завдяки своїй продуманій структурі шкала Спілбергера дозволяє отримати глибоке та всебічне уявлення про емоційний стан особистості, її здатність реагувати на стресові ситуації та рівень психологічної стійкості, що робить її надзвичайно цінним інструментом у сучасних психологічних дослідженнях.

Особистісний опитувальник емоційних станів, розроблений Гансом Айзенком, є важливим психодіагностичним інструментом, який дозволяє дослідити особливості емоційної сфери особистості та визначити її схильність до певних емоційних переживань. Він широко застосовується у психологічних дослідженнях завдяки своїй інформативності та практичній цінності. Дана методика базується на уявленні про те, що емоційні стани людини мають відносно стійкий характер і тісно пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями, такими як темперамент, характер та стиль реагування на життєві події. Саме тому вона дає змогу не лише зафіксувати окремі емоційні прояви, а й побачити більш цілісну картину емоційного функціонування особистості.

Основною метою опитувальника є визначення рівня таких емоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, які виступають важливими показниками психоемоційного стану людини. Кожен із цих показників відображає окремий аспект емоційного реагування на життєві обставини та дозволяє глибше зрозуміти поведінкові особливості індивіда. Зокрема, тривожність характеризує схильність до переживання занепокоєння, напруження та страху навіть у відносно нейтральних ситуаціях; фрустрація відображає реакцію на перешкоди у досягненні мети та здатність долати труднощі; агресивність вказує на тенденцію до прояву негативних емоцій у поведінці, таких як роздратування чи ворожість; ригідність, у свою чергу, свідчить про труднощі у зміні поведінки та адаптації до нових умов. Такий комплексний підхід дозволяє оцінити різні сторони емоційного життя людини.

Опитувальник складається з низки тверджень (зазвичай близько 40–60), на які респондент повинен відповісти «так» або «ні» залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає його реальній поведінці або переживанням. Така форма відповідей є максимально простою і зрозумілою, що дозволяє залучати до дослідження широке коло учасників без спеціальної підготовки. Крім того, бінарна система відповідей зменшує час проходження тесту та полегшує процес обробки результатів. Водночас вона забезпечує достатню точність, оскільки охоплює типові прояви емоційних станів у різних життєвих ситуаціях.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей, що відповідають кожній із шкал, після чого визначається рівень вираженості відповідних емоційних станів. За кожним показником встановлюється низький, середній або високий рівень, що дозволяє сформувати загальне уявлення про емоційний профіль особистості. Такий підхід дає можливість не лише порівнювати результати між респондентами, а й виявляти індивідуальні особливості кожної людини. Отримані дані можуть бути використані як для наукового аналізу, так і для подальшої психологічної інтерпретації.

Високий рівень тривожності за цією методикою свідчить про схильність до постійного переживання напруження і занепокоєння, що може негативно впливати на психоемоційний стан та ефективність діяльності. Високий рівень фрустрації може вказувати на труднощі у подоланні перешкод, знижену стресостійкість і схильність до розчарування. Підвищена агресивність проявляється у схильності до конфліктів, дратівливості, імпульсивних реакцій та негативних форм поведінки. Висока ригідність означає труднощі у пристосуванні до нових умов, негнучкість мислення, небажання змінювати звичні способи дій і певну консервативність у поведінці. У сукупності ці показники дозволяють виявити потенційні проблемні зони у психоемоційній сфері особистості.

Низькі показники, відповідно, свідчать про емоційну стабільність, гнучкість мислення та здатність до ефективної адаптації до змін у навколишньому середовищі. Такі люди, як правило, краще справляються зі стресом, демонструють врівноваженість та здатність контролювати свої емоційні реакції. Середній рівень вважається найбільш оптимальним, оскільки поєднує достатню чутливість до ситуації з умінням контролювати власні емоції та поведінку. Саме такий рівень забезпечує адекватне реагування на життєві події без надмірного емоційного напруження або, навпаки, байдужості.

Перевагою методики Айзенка є її комплексність, оскільки вона дозволяє одночасно оцінити кілька важливих аспектів емоційної сфери особистості в межах одного дослідження. Вона є зручною у застосуванні, не потребує складної інтерпретації та може використовуватися як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Завдяки своїй структурі та логіці побудови вона забезпечує достатньо точні та надійні результати. Саме тому дана методика широко використовується як у наукових дослідженнях, так і в практичній психології, зокрема у консультативній та діагностичній роботі.

Загалом використання цієї методики дозволяє глибше зрозуміти емоційні особливості особистості, виявити потенційні труднощі у психоемоційному стані та визначити напрями подальшої психологічної роботи. Вона дає можливість не лише констатувати рівень певних емоційних станів, а й зробити висновки щодо адаптаційних можливостей людини, її стресостійкості та особливостей реагування на складні життєві ситуації. Отримані результати можуть стати основою для розробки індивідуальних рекомендацій, корекційних програм або подальших досліджень у сфері психології особистості.

У межах проведення емпіричного дослідження з метою комплексної оцінки загального психоемоційного стану респондентів було використано опитувальник «Індекс задоволеності життям» Н. Паніної. Застосування цієї методики дозволило отримати цілісне уявлення про те, як учасники

дослідження сприймають власне життя, наскільки вони задоволені його основними аспектами та чи відчувають психологічний комфорт у повсякденному функціонуванні. Важливо підкреслити, що дана методика орієнтована саме на суб'єктивну оцінку, тобто на внутрішнє переживання людиною якості свого життя, а не лише на об'єктивні умови. В основі тесту лежать підходи, розроблені американськими дослідниками у сфері соціально-психологічних аспектів геронтології, які вперше були представлені ще у 1961 році. У подальшому методика зазнала адаптації та вдосконалення, що дозволило зробити її більш компактною, зрозумілою та зручною для використання, особливо в умовах масових досліджень.

У контексті даного дослідження задоволеність життям розглядається як інтегральний показник, що відображає загальне ставлення особистості до власного життя, рівень її внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя. Цей показник не є одновимірним, а формується на основі сукупності кількох важливих компонентів, які відображають різні сторони життєдіяльності людини. Серед них — інтерес до життя як протилежність апатії та байдужості, наявність чітких життєвих цілей і здатність послідовно рухатися до їх досягнення, узгодженість між очікуваннями та реальними результатами, позитивне ставлення до себе та своїх досягнень, а також загальний емоційний фон. Саме поєднання цих характеристик дозволяє сформувати узагальнений індекс задоволеності життям, який виступає важливим індикатором психоемоційного стану респондентів.

Застосування даної методики у межах дослідження дало змогу визначити не лише загальний рівень задоволеності життям, а й глибше проаналізувати особливості внутрішнього стану учасників. Отримані результати дозволили оцінити, наскільки респонденти відчувають психологічний комфорт, чи мають вони позитивне ставлення до власного життя та чи здатні підтримувати емоційну рівновагу. Високі значення індексу свідчать про емоційну стабільність, внутрішню врівноваженість, відчуття задоволення від життя та низький рівень тривожності. Натомість

низькі показники можуть вказувати на наявність емоційного напруження, внутрішньої незадоволеності, підвищеного рівня тривожності, а також труднощів у досягненні психологічної гармонії. Таким чином, методика дозволяє виявити як позитивні, так і проблемні аспекти психоемоційного стану.

Використання опитувальника «Індекс задоволеності життям» у рамках даного дослідження є цілком обґрунтованим і доцільним, оскільки він забезпечує можливість комплексного аналізу суб'єктивного благополуччя особистості. Методика дозволяє не лише визначити загальний рівень задоволеності життям, а й окреслити ті сфери, які можуть викликати незадоволення або внутрішній дискомфорт. Отримані результати є цінним джерелом інформації для подальшого психологічного аналізу, оскільки дають змогу глибше зрозуміти індивідуальні особливості респондентів. Крім того, вони можуть бути використані як основа для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на покращення психоемоційного стану, підвищення рівня задоволеності життям та загальної якості життя особистості.

Проведення емпіричного дослідження включає кілька послідовних і взаємопов'язаних етапів, які забезпечують його наукову обґрунтованість та логічну цілісність. Нижче подано основні етапи дослідження, спрямованого на вивчення впливу негативних емоцій на психоемоційний стан особистості.

1. Формулювання мети та завдань дослідження. На першому етапі визначається загальна мета дослідження, яка полягає у встановленні впливу негативних емоцій на психоемоційний стан особистості. Відповідно до мети формулюються конкретні завдання, що уточнюють напрям дослідницької діяльності, зокрема вивчення рівня тривожності, емоційних станів та задоволеності життям. Чітке визначення мети та завдань дозволяє структурувати дослідження та забезпечує його цілеспрямованість.

2. Огляд наукової літератури. На цьому етапі здійснюється аналіз наукових джерел, що стосуються проблеми негативних емоцій та їх впливу

на психоемоційний стан людини. Вивчення теоретичних підходів і результатів попередніх досліджень дозволяє глибше зрозуміти сутність досліджуваного явища, виявити основні закономірності та визначити недостатньо досліджені аспекти. Це створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження.

3. Вибір методології дослідження. Відповідно до поставленої мети було обрано метод анкетування, який дозволяє ефективно збирати інформацію про емоційні стани, переживання та суб'єктивні оцінки респондентів. Даний метод є зручним у застосуванні та дає змогу отримати стандартизовані дані, придатні для подальшого аналізу.

4. Вибір методик дослідження. На цьому етапі здійснюється підбір психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити рівень тривожності, емоційних станів та загального психоемоційного благополуччя. Обрані методики повинні відповідати меті дослідження, бути валідними та надійними, а також забезпечувати комплексний підхід до вивчення досліджуваної проблеми.

5. Створення інструментів дослідження. Передбачає підготовку анкет і опитувальників для збору емпіричних даних. Важливо, щоб інструменти були чітко структурованими, зрозумілими для респондентів і відповідали цілям дослідження. Особлива увага приділяється забезпеченню їхньої надійності та валідності, що впливає на достовірність отриманих результатів.

6. Формування вибірки та рекрутинг учасників. На цьому етапі визначається цільова група дослідження, встановлюються критерії відбору учасників і формується вибірка. Також розробляється стратегія залучення респондентів, що дозволяє забезпечити достатню кількість учасників і репрезентативність результатів.

7. Врахування етичних аспектів. Дослідження проводиться з дотриманням етичних норм, зокрема забезпечення конфіденційності отриманої інформації, добровільної участі респондентів та їхньої

поінформованої згоди. Це гарантує безпечні умови участі та підвищує довіру до результатів дослідження.

8. Збір даних. На цьому етапі здійснюється безпосереднє проведення опитування відповідно до обраних методик. Важливо дотримуватися єдиних умов для всіх учасників та враховувати етичні вимоги, що забезпечує об'єктивність і достовірність отриманих даних.

9. Аналіз даних. Після завершення збору інформації здійснюється її обробка за допомогою відповідних методів аналізу.

10. Формулювання висновків та інтерпретація результатів. На завершальному етапі узагальнюються отримані результати, формулюються висновки відповідно до поставленої мети та завдань дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати проведеного емпіричного дослідження за обраними методиками подано нижче:

Таблиця 2.1

Результати опитування за шкалою тривожності Ч. Спілбергера

Рівень тривожності	Особистісна тривожність (%)	Ситуативна тривожність (%)
Низький	25%	30%
Середній	50%	45%
Високий	25%	25%

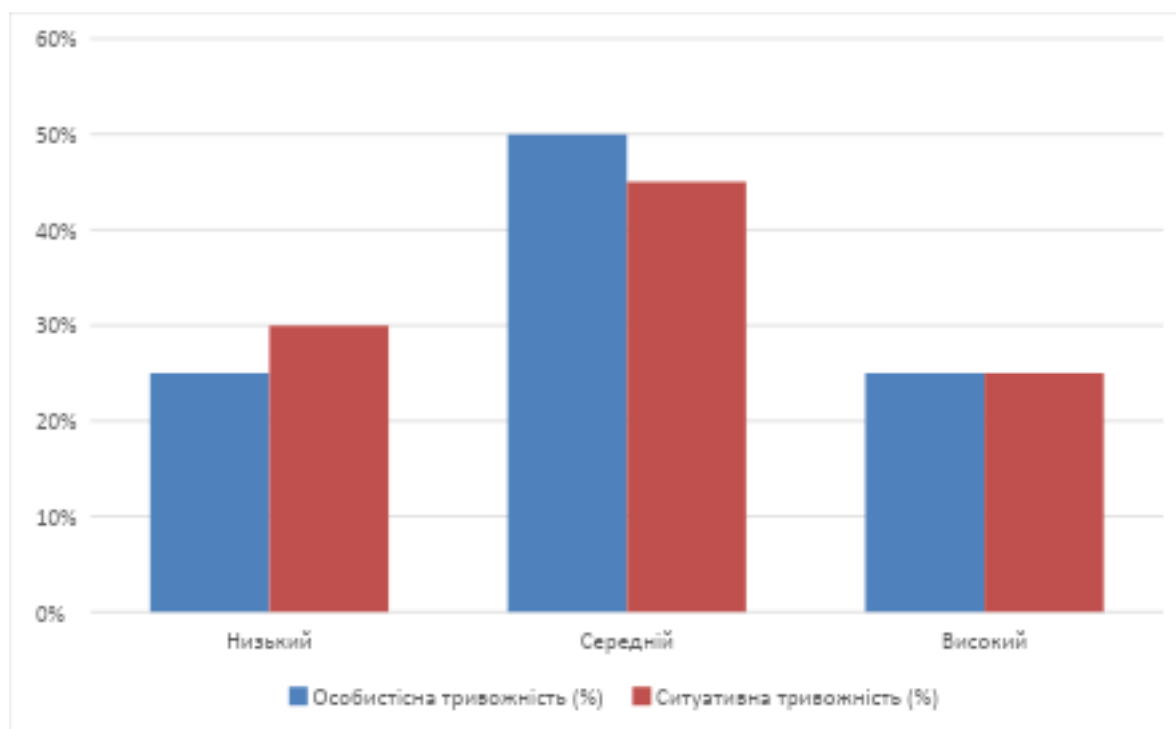


Рис.2.1. Результати опитування за шкалою тривожності Ч. Спілбергера

Низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 25% осіб, що свідчить про достатньо високий рівень емоційної стабільності цієї групи респондентів. Такі учасники, як правило, демонструють впевненість у собі, внутрішню врівноваженість та здатність адекватно оцінювати життєві ситуації без надмірного емоційного напруження. Вони менш схильні до переживання тривоги навіть у складних або невизначених умовах, що позитивно впливає на їхню поведінку та прийняття рішень. Крім того, ці респонденти зазвичай відкриті до нового досвіду, легше адаптуються до змін і не уникають відповідальності. У процесі професійного самовизначення такі особи проявляють більшу рішучість, здатність до самостійного вибору та менше залежать від зовнішніх оцінок, що створює сприятливі умови для їхнього особистісного і професійного розвитку.

Середній рівень особистісної тривожності виявлено у 50% осіб, що є найбільш типовим показником серед досліджуваних. Це свідчить про те, що значна частина респондентів перебуває у стані відносної емоційної

рівноваги, поєднуючи здатність до адекватного реагування на стресові ситуації з певною чутливістю до зовнішніх впливів. Такі особи можуть іноді відчувати сумніви у власних можливостях або хвилювання щодо майбутнього, однак ці переживання не є надмірними і, як правило, не заважають їхній повсякденній діяльності. Вони здатні адаптуватися до нових умов, навчальних вимог і соціальних ролей, поступово набуваючи впевненості у власних силах. Водночас у складних ситуаціях їм може знадобитися підтримка або додаткова мотивація, особливо у процесі прийняття важливих життєвих рішень, зокрема професійного вибору.

Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 25% осіб, що свідчить про наявність у цієї групи респондентів підвищеної емоційної напруженості та внутрішньої невпевненості. Такі юнаки часто схильні до постійного переживання тривоги, навіть у ситуаціях, які об'єктивно не становлять значної загрози. Вони можуть сумніватися у власних здібностях, боятися зробити помилку або отримати негативну оцінку з боку оточення. Для них характерна підвищена чутливість до критики, уникання нових або складних завдань, а також труднощі у прийнятті рішень. У соціальних взаємодіях такі особи можуть відчувати скутість, невпевненість і страх бути неправильно зрозумілими. Усе це може ускладнювати процес професійного самовизначення та обмежувати їхні можливості для самореалізації.

Низький рівень ситуативної тривожності спостерігається у 30% осіб, що свідчить про їхню здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у нових або потенційно стресових ситуаціях. Такі респонденти демонструють спокій, впевненість у своїх діях і здатність контролювати власні емоційні реакції у конкретний момент часу. Вони добре справляються із завданнями, які потребують швидкого реагування або публічного виступу, не відчуючи надмірного хвилювання. У ситуаціях, пов'язаних із професійним вибором, ці особи здатні діяти раціонально, аналізувати можливості та приймати обґрунтовані рішення. Їхня поведінка характеризується зібраністю,

внутрішньою стабільністю та готовністю до дій навіть в умовах невизначеності.

Середній рівень ситуативної тривожності мають 45% респондентів, що свідчить про помірний рівень емоційного реагування на стресові ситуації. Такі особи можуть відчувати хвилювання у відповідальних або нових умовах, проте здатні контролювати свої емоції та не допускають їхнього негативного впливу на поведінку. Вони схильні до аналізу ситуацій, оцінки можливих наслідків своїх дій і прагнуть діяти обдуманно. У процесі професійного самовизначення ці респонденти можуть відчувати певні сумніви або невпевненість, однак за наявності підтримки та достатньої інформації вони здатні приймати зважені рішення. Такий рівень тривожності є відносно оптимальним, оскільки сприяє мобілізації ресурсів організму без надмірного емоційного перенапруження.

Високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 25% осіб, що свідчить про значну емоційну напруженість у конкретних ситуаціях, особливо тих, які пов'язані з невизначеністю або відповідальністю. Такі респонденти часто відчують сильне хвилювання, тривогу та внутрішній дискомфорт у нових або складних умовах. Це може проявлятися у зниженні впевненості, труднощах із концентрацією уваги, а також у прагненні уникати ситуацій, які викликають стрес. У процесі професійного вибору це може призводити до відкладання рішень, сумнівів і залежності від думки інших людей. Високий рівень ситуативної тривожності може негативно впливати на ефективність діяльності, знижувати якість прийнятих рішень та ускладнювати соціальну адаптацію, що вказує на необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Таблиця 2.2

Показники емоційних станів респондентів за опитувальником Г. Айзенка

Показники	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)

Тривожність	32	45	23
Фрустрація	28	50	22
Агресивність	40	38	22
Ригідність	25	47	28

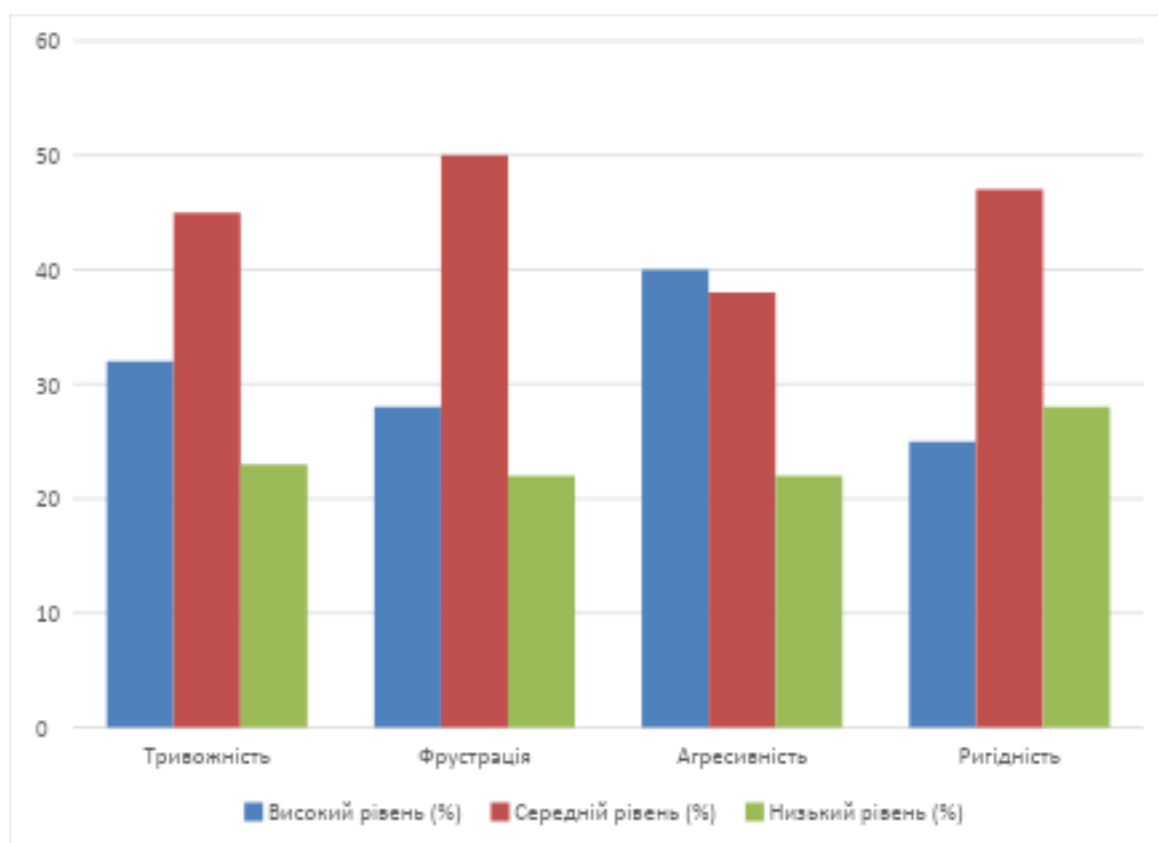


Рис. 2.2. Показники емоційних станів респондентів за опитувальником Г. Айзенка

Результати, представлені у таблиці 2.2 та на рисунку 2.2, демонструють загальний розподіл емоційних станів респондентів за методикою Г. Айзенка та дають змогу отримати цілісне уявлення про особливості їхньої емоційної сфери. Аналіз отриманих даних дозволяє не лише зафіксувати рівні окремих емоційних проявів, а й простежити певні тенденції у психоемоційному стані досліджуваних. Важливо зазначити, що дослідження проводилося серед осіб юнацького віку, для яких характерні активні процеси особистісного становлення, підвищена емоційна чутливість та пошук власної ідентичності.

Саме тому отримані результати слід розглядати з урахуванням вікових особливостей, що можуть впливати на рівень тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. Загалом ці дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу емоційного стану респондентів і визначення напрямів психологічної підтримки.

Тривожність: більшість опитаних (45%) мають середній рівень тривожності, що є типовим для юнацького віку і свідчить про наявність певного емоційного напруження, яке, однак, не виходить за межі норми. Такий рівень дозволяє особистості адекватно реагувати на життєві виклики, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати здатність до ефективної діяльності. Водночас високий рівень тривожності спостерігається у 32% респондентів, що може вказувати на підвищену чутливість до стресових ситуацій, невпевненість у собі та схильність до негативних переживань. Такі особи можуть відчувати труднощі у прийнятті рішень, уникати складних ситуацій або переживати постійне внутрішнє напруження. Низький рівень тривожності зафіксовано у 23% опитаних, що свідчить про їхню емоційну врівноваженість, спокій та здатність зберігати стабільність навіть у складних умовах. Таким чином, загальна картина свідчить про те, що хоча більшість респондентів перебуває у межах норми, значна частина потребує уваги щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції.

Фрустрація: у 50% респондентів рівень фрустрації є середнім, що свідчить про здатність адекватно сприймати труднощі та перешкоди, не втрачаючи при цьому мотивації до досягнення цілей. Такі особи, як правило, здатні знаходити конструктивні способи подолання проблем і не схильні до надмірних емоційних реакцій у відповідь на невдачі. Високий рівень фрустрації зафіксовано у 28% опитаних, що може проявлятися у підвищеній дратівливості, емоційній нестійкості та схильності до розчарування у разі виникнення труднощів. Для таких респондентів характерною є знижена стресостійкість, що може негативно впливати на їхню поведінку та взаємодію з оточенням. Низький рівень фрустрації спостерігається у 22%

осіб і свідчить про високу здатність до адаптації, терпимість до труднощів і вміння зберігати спокій навіть у складних життєвих ситуаціях. Загалом результати вказують на те, що більшість респондентів мають достатній рівень психологічної стійкості, проте частина з них потребує розвитку навичок подолання стресу.

Агресивність: 40% респондентів демонструють високий рівень агресивності, що свідчить про наявність тенденції до інтенсивного переживання негативних емоцій і їхнього зовнішнього прояву. Це може проявлятися у дратівливості, імпульсивності, конфліктності та труднощах у контролі власної поведінки. Водночас 38% мають середній рівень агресивності, що вказує на відносно збалансоване емоційне реагування, коли негативні емоції виникають, але контролюються і виражаються соціально прийнятними способами. Низький рівень агресивності спостерігається у 22% респондентів, що свідчить про їхню стриманість, емоційну врівноваженість та здатність уникати конфліктів. Загалом отримані дані вказують на те, що хоча значна частина юнаків може проявляти підвищену агресивність, більшість усе ж здатна регулювати свої емоції та підтримувати адекватну поведінку у соціальному середовищі.

Ригідність: у 47% респондентів рівень ригідності є середнім, що свідчить про певну стабільність у поглядах, установках і поведінці, яка поєднується зі здатністю до адаптації у змінних умовах. Такі особи можуть змінювати свою поведінку залежно від ситуації, хоча іноді потребують більше часу для прийняття нових рішень або освоєння нових умов. Високий рівень ригідності спостерігається у 25% респондентів, що вказує на труднощі у пристосуванні до змін, негнучкість мислення та схильність дотримуватися звичних моделей поведінки навіть тоді, коли вони не є ефективними. Низький рівень ригідності зафіксовано у 28% осіб, що свідчить про їхню відкритість до нового досвіду, гнучкість мислення та готовність до змін. Загалом ці результати показують, що більшість респондентів знаходяться на

середньому рівні адаптивності, однак частина з них може мати труднощі з пристосуванням до нових життєвих обставин.

У цілому результати показують, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем емоційних станів, що відповідає нормальному етапу розвитку особистості у юнацькому віці. Це свідчить про відносну емоційну стабільність та здатність до адаптації у більшості досліджуваних, що є позитивним показником їхнього психоемоційного розвитку. Водночас наявність значної частки осіб із високими показниками тривожності, фрустрації та агресивності вказує на певні труднощі у регуляції емоцій та потребу в розвитку відповідних навичок.

За опитувальником «Індекс задоволеності життям» Н. Паніної маємо наступні результати, подані у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати проведення діагностики за методикою «Індекс задоволеності життям» Н.В. Паніної

Показники	Рівень показника		
	низький	середній	високий
Рівень інтересу до життя	40%	40%	20%
Рівень послідовності в досягненні цілей	40%	40%	20%
Показник узгодженості між поставленими та реально досягнутими цілями	50%	40%	10%
Рівень позитивної оцінки себе та своїх вчинків	40%	40%	20%
Рівень загального фону настрою	40%	30%	30%
Показник індексу задоволеності життям	40%	40%	20%

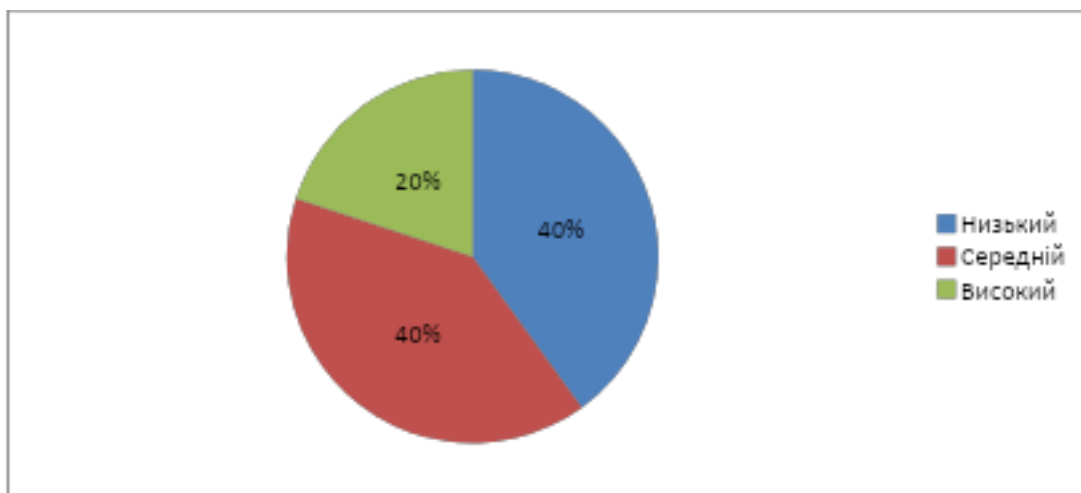


Рис. 2.3. Розподіл рівнів інтересу до життя респондентів

Як бачимо з табл. 2.3 та рис. 2.3, розподіл показників інтересу до життя серед респондентів має певні особливості, які дозволяють глибше зрозуміти їхній психоемоційний стан. Зокрема, встановлено, що найбільша частка опитаних демонструє середній та низький рівні цього показника — по 40% відповідно. Це свідчить про те, що значна кількість респондентів не має яскраво вираженого інтересу до життя або ж проявляє його лише частково, залежно від обставин. Водночас лише у 20% учасників дослідження було зафіксовано високий рівень інтересу до життя, що характеризує їх як більш активних, залучених та емоційно відкритих до нових вражень.

Такий розподіл результатів може свідчити про певні труднощі у формуванні життєвої активності та внутрішньої мотивації у частини респондентів. Особи із середнім рівнем інтересу до життя, як правило, виявляють вибіркочну активність: вони можуть бути зацікавленими в окремих сферах діяльності, проте не завжди демонструють стабільний інтерес до життя загалом. Натомість респонденти з низьким рівнем інтересу можуть характеризуватися зниженим емоційним фоном, пасивністю, відсутністю чітких життєвих орієнтирів або мотивації до саморозвитку. Це може бути пов'язано як із внутрішніми психологічними чинниками, так і з впливом зовнішнього середовища.

Водночас наявність групи респондентів із високим рівнем інтересу до життя є позитивним показником, оскільки такі особи зазвичай демонструють активну життєву позицію, зацікавленість у самореалізації та прагнення до досягнення поставлених цілей. Вони більш відкриті до нового досвіду, мають вищий рівень внутрішньої мотивації та краще справляються з труднощами. Загалом отримані результати вказують на необхідність розвитку життєвої активності та мотиваційної сфери у значної частини респондентів, що є важливим аспектом покращення їхнього психоемоційного стану та якості життя.

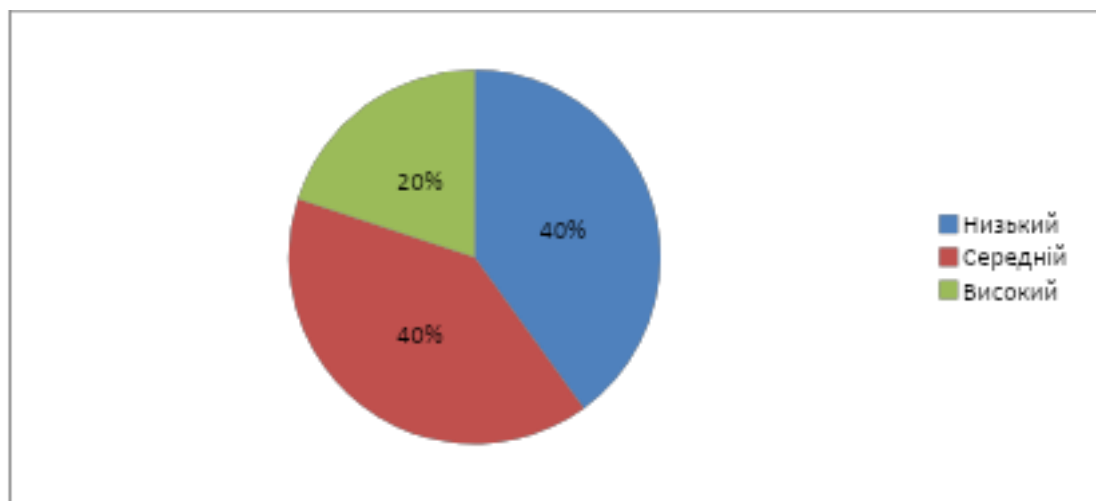


Рис. 2.4. Розподіл рівнів послідовності в досягненні цілей

Послідовність у досягненні цілей серед респондентів представлена нерівномірно, проте домінують середній і низький рівні — по 40% відповідно, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 20% учасників дослідження. Такий розподіл свідчить про те, що для більшості опитаних характерна недостатня сталість у реалізації власних намірів і цілей. Іншими словами, значна частина респондентів або лише частково здатна доводити розпочаті справи до кінця, або ж стикається з труднощами у підтриманні мотивації протягом тривалого часу. Високий рівень, який виявлено лише у п'ятій частині учасників, свідчить про наявність групи осіб із чітко сформованими цілями, наполегливістю та здатністю системно працювати над їх досягненням.

Середній рівень послідовності характеризує респондентів як таких, що можуть проявляти цілеспрямованість, однак їхня активність часто залежить від зовнішніх обставин, настрою або рівня складності завдань. Вони здатні ставити перед собою певні цілі, але не завжди демонструють достатню наполегливість у їх реалізації, особливо у випадку виникнення труднощів або перешкод. Особи з низьким рівнем, своєю чергою, можуть мати нечіткі життєві орієнтири, уникати довготривалих зусиль або швидко втрачати інтерес до діяльності, що потребує систематичності та самодисципліни. Це може проявлятися у відкладанні важливих справ, недостатній відповідальності або відсутності внутрішньої мотивації.

Загалом такий розподіл результатів вказує на певну негативну тенденцію, пов'язану з недостатньо сформованою спрямованістю на досягнення успіху та слабкою орієнтацією на результат у значної частини досліджуваних. Це може ускладнювати процес професійного становлення, самореалізації та досягнення життєвих цілей. Отримані дані підкреслюють необхідність розвитку у респондентів навичок цілепокладання, планування та саморегуляції, а також формування більш стійкої мотивації до досягнення поставлених цілей і подолання труднощів на шляху до успіху.

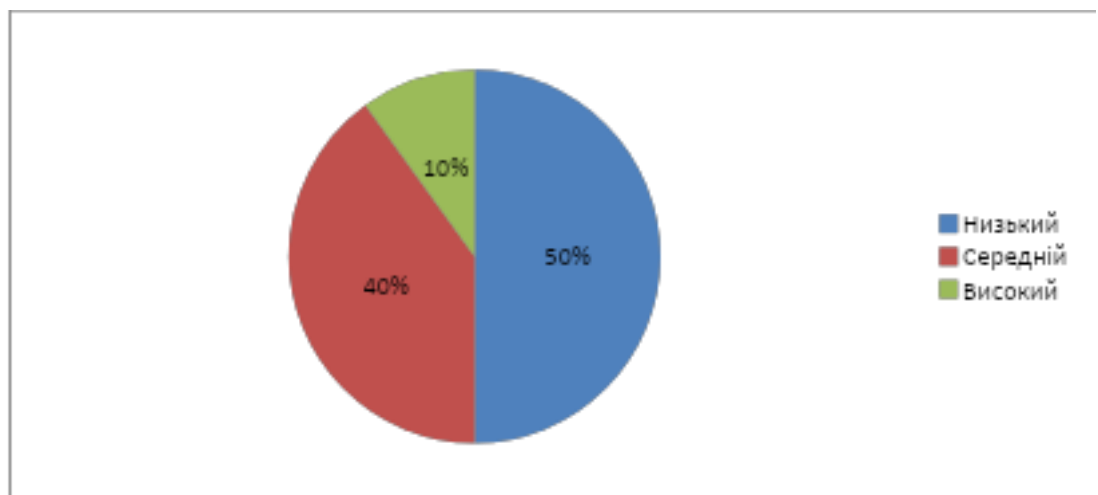


Рис. 2.5. Розподіл рівнів узгодженості між поставленими та реально досягнутими цілями

Показник узгодженості між поставленими та реально досягнутими цілями серед респондентів має досить нерівномірний розподіл, що дозволяє зробити певні висновки щодо особливостей їхньої життєвої спрямованості. Зокрема, встановлено, що низький рівень цього показника спостерігається у 50% опитаних, середній — у 40%, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 10% респондентів. Такий розподіл свідчить про те, що для значної частини учасників характерна невідповідність між тим, що вони планують, і тим, чого реально досягають. Це може вказувати на труднощі у реалізації поставлених цілей, недостатню ефективність планування або ж невміння адекватно оцінювати власні можливості.

Особи із середнім рівнем узгодженості, які становлять 40% вибірки, зазвичай демонструють часткову відповідність між цілями та результатами. Вони здатні досягати певних успіхів, проте не завжди послідовно реалізують свої наміри. Їхня діяльність може залежати від зовнішніх умов, рівня мотивації або наявності підтримки з боку оточення. У свою чергу, респонденти з низьким рівнем, яких найбільше — 50%, часто стикаються з розбіжностями між очікуваним і фактичним результатом. Це може проявлятися у завищених або, навпаки, недостатньо чітко сформульованих цілях, відсутності системності у діях або швидкій втраті інтересу до поставлених завдань.

Найменшу групу становлять особи з високим рівнем узгодженості (10%), що свідчить про їхню здатність чітко формулювати цілі, планувати діяльність і досягати бажаних результатів. Такі респонденти, як правило, характеризуються високим рівнем саморегуляції, відповідальності та впевненості у власних силах. Загалом виявлена тенденція може вказувати на певний рівень невпевненості опитаних як у власних діях щодо досягнення цілей, так і у самих цілях, які вони перед собою ставлять. Це підкреслює важливість розвитку навичок цілепокладання, планування та самоконтролю, що сприятиме підвищенню ефективності діяльності та досягненню життєвих орієнтирів.

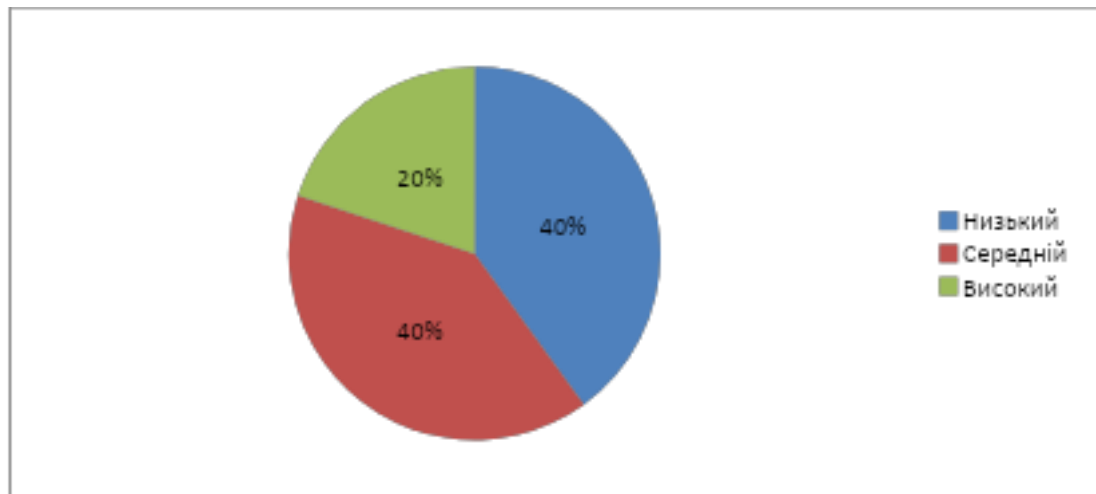


Рис. 2.6. Розподіл рівнів позитивної оцінки себе та своїх вчинків

Більшості опитаних виявлено середній (40%) та низький (40%) рівні позитивної оцінки себе та власних вчинків, що свідчить про певні труднощі у формуванні адекватного ставлення до себе. Такі результати можуть вказувати на занижене сприйняття власних можливостей, недостатню впевненість у собі та обмежене усвідомлення власних сильних сторін. Іншими словами, значна частина респондентів схильна недооцінювати власні досягнення, зосереджуючись переважно на помилках або невдачах, що негативно впливає на загальний рівень самооцінки та емоційний стан.

Водночас лише у 20% опитаних було зафіксовано високий рівень позитивної оцінки себе, що свідчить про наявність у цієї групи більш стабільної та адекватної самооцінки. Такі респонденти, як правило, краще усвідомлюють власні сильні сторони, здатні приймати як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості та більш об'єктивно оцінюють власні вчинки. Це сприяє їхній впевненості у собі та більш конструктивному ставленню до життєвих ситуацій.

Загалом виявлена тенденція свідчить про переважання у вибірці заниженої або нестабільної самооцінки, що проявляється у недостатньому прийнятті власних позитивних якостей, підвищеній самокритичності та фокусуванні на негативному досвіді. Такий стан може обмежувати особистісний розвиток, знижувати мотивацію досягнень та ускладнювати

соціальну адаптацію. Це підкреслює важливість роботи над формуванням більш позитивного та реалістичного самосприйняття у респондентів.

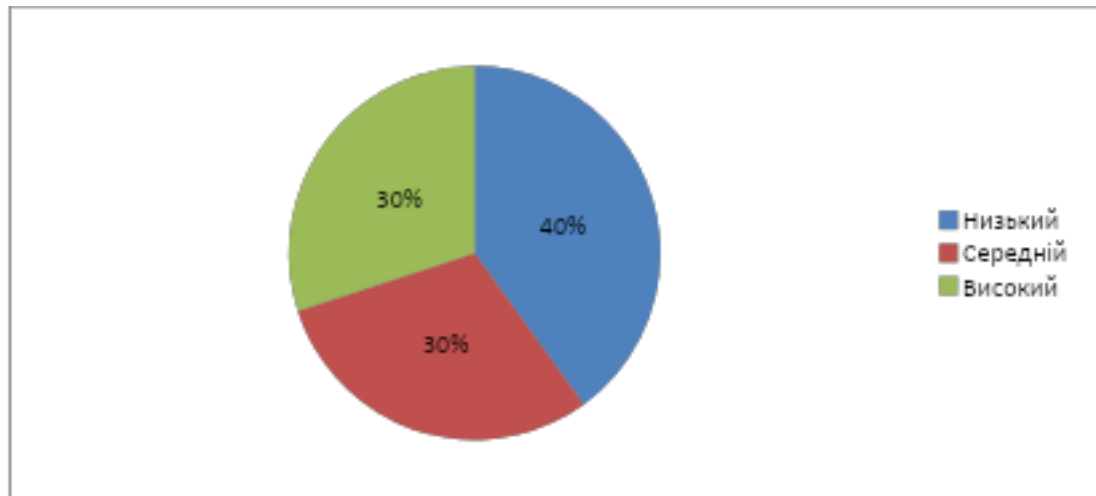


Рис. 2.7. Розподіл рівнів загального фону настрою

Загальний фон настрою опитуваних у цілому характеризується неоднорідністю, проте з певним переважанням середніх та відносно позитивних показників. Зокрема, встановлено, що середній рівень загального фону настрою має 30% респондентів, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан без різко виражених коливань. Такі особи зазвичай здатні підтримувати емоційну рівновагу у повсякденному житті, хоча їхній настрій може змінюватися залежно від зовнішніх обставин або рівня навантаження. Ще 30% опитаних демонструють високий рівень загального фону настрою, що характеризується переважанням позитивних емоцій, оптимістичним сприйняттям подій та більшою стійкістю до стресових ситуацій.

Водночас у 40% респондентів виявлено низький рівень загального фону настрою, що є доволі значною часткою вибірки. Це може свідчити про схильність до зниженого емоційного тону, частішого переживання негативних емоцій, втрати інтересу до повсякденної діяльності або загального емоційного виснаження. Такі особи можуть частіше відчувати втому, апатію або внутрішню напругу, що впливає на їхню активність та соціальну взаємодію.

Загалом отримані результати свідчать про те, що хоча частина респондентів має позитивний або стабільний емоційний стан, значна група все ж характеризується зниженим загальним фоном настрою. Це може вказувати на необхідність приділення більшої уваги розвитку емоційної стабільності, підвищенню психологічного комфорту та формуванню навичок саморегуляції емоційного стану.

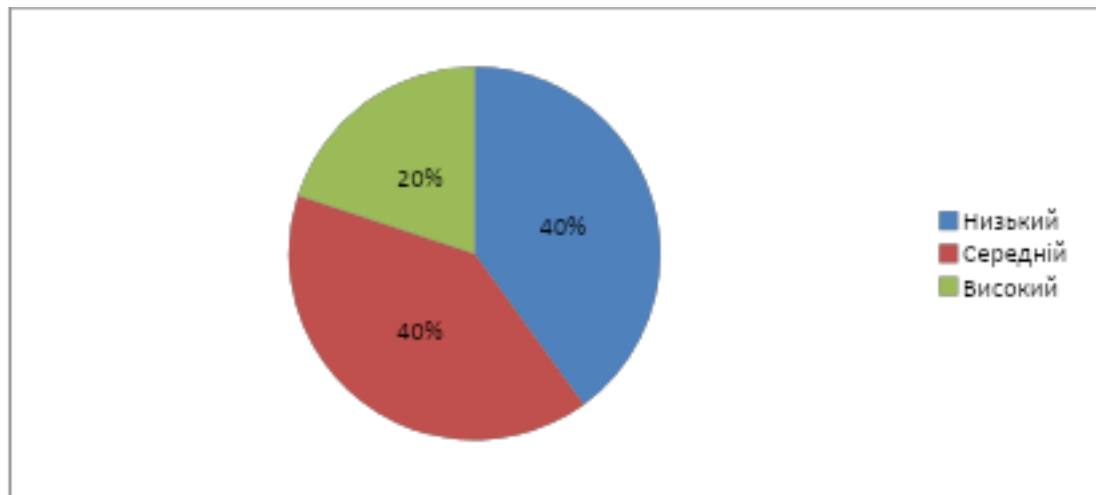


Рис. 2.8. Показник індексу задоволеності життям

Показник індексу задоволеності життям у більшості опитаних осіб має переважно низькі та середні значення — по 40% відповідно, тоді як лише 20% респондентів демонструють високий рівень. Такий розподіл свідчить про те, що значна частина вибірки не відчуває повною мірою психологічного комфорту та стабільного емоційного благополуччя. У середньому та низькому діапазоні індексу простежується тенденція до коливань у самооцінці життєвих подій, нестійкість у сприйнятті власного життєвого шляху, а також недостатня сформованість відчуття внутрішньої задоволеності, що може бути пов'язано як із віковими особливостями, так і з впливом зовнішніх соціальних чинників.

Для респондентів із високими показниками характерними є відчуття психологічного комфорту, внутрішньої рівноваги та достатній рівень соціально-психологічної адаптованості. Вони, як правило, більш позитивно оцінюють власне життя, мають сформовані життєві цілі та демонструють

стабільні емоційні реакції у повсякденних ситуаціях. Такі особи краще справляються зі стресовими обставинами, легше відновлюють емоційний баланс і в цілому більш впевнено сприймають власне майбутнє, що позитивно впливає на їхню загальну життєву активність.

Натомість для осіб із низьким рівнем задоволеності життям характерними є підвищений рівень емоційного напруження, тривожності, відчуття психологічного дискомфорту, а також незадоволеність власним становищем і умовами життя. Такі респонденти частіше схильні до негативного оцінювання подій, можуть відчувати труднощі у прийнятті рішень та переживати невпевненість щодо майбутнього. Подібний стан нерідко супроводжується зниженням мотивації, емоційною втомою та загальною нестабільністю психоемоційного фону.

Враховуючи отримані результати, доцільним є впровадження заходів, спрямованих на підвищення рівня психоемоційного комфорту респондентів. Це може включати надання психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції, формування більш позитивного ставлення до життєвих подій, а також залучення до соціально активних видів діяльності. Важливим є також створення умов для розвитку емоційної стійкості та підвищення рівня усвідомленості власних ресурсів.

2.3. Формування стратегії психологічної регуляції негативних емоційних станів

Психологічна регуляція негативних емоцій є одним із ключових компонентів емоційної компетентності особистості, оскільки саме вона визначає здатність людини ефективно взаємодіяти зі стресовими ситуаціями, контролювати інтенсивність емоційних реакцій та зберігати внутрішню рівновагу в умовах психологічного напруження. У сучасному соціальному середовищі, яке характеризується високим рівнем невизначеності, інформаційного навантаження та соціальних змін, значення емоційної

саморегуляції суттєво зростає, адже вона виступає важливим чинником збереження психічного здоров'я, адаптації та особистісного благополуччя.

Результати емпіричного дослідження свідчать, що значна частина респондентів має середній і високий рівень тривожності, фрустрації та агресивності, а також недостатньо високі показники задоволеності життям. Це вказує на наявність емоційної напруженості та певних труднощів у сфері емоційної регуляції. Такі особливості є характерними для періоду активного становлення особистості, коли відбувається формування життєвих орієнтацій, ціннісних установок і моделей поведінки у відповідь на стресові ситуації.

У цьому контексті стратегія психологічної регуляції негативних емоцій розглядається як цілісна система взаємопов'язаних методів, прийомів і психологічних механізмів, спрямованих на усвідомлення, контроль та конструктивну трансформацію емоційних станів. Її мета полягає не у придушенні емоцій, а у формуванні здатності особистості керувати ними, знижувати їхню деструктивну інтенсивність та використовувати емоційний досвід як ресурс для розвитку. Емоції виконують важливу сигнальну функцію, тому їхня регуляція має ґрунтуватися на розумінні їхніх причин і значення.

1. Когнітивна стратегія регуляції емоцій

Когнітивна регуляція базується на зміні способу мислення, інтерпретації подій та внутрішнього діалогу особистості. Вона є одним із найбільш ефективних підходів, оскільки впливає на первинну оцінку ситуації, яка і формує емоційну реакцію.

Одним із ключових методів є когнітивна переоцінка, яка передбачає зміну значення ситуації з негативного на нейтральне або конструктивне.

Приклад:

Особистість отримує результат діяльності, який не відповідає очікуванням, і спочатку виникає думка:

→ **«Я не справляюся, це невдача».**

Після когнітивної переоцінки формується інше сприйняття:

→ **«Цей результат показує, які аспекти потребують удосконалення, і дає можливість для розвитку».**

У результаті знижується рівень емоційної напруги, зменшується самокритика та підвищується готовність до подальших дій.

Іншою важливою технікою є зміна перспективи, коли ситуація аналізується з позиції стороннього спостерігача або з урахуванням довгострокової перспективи.

Приклад:

У ситуації соціального оцінювання особистість може уявити, як ця подія буде сприйматися через певний час або як би її оцінила інша, більш досвідчена людина. Це дозволяє знизити суб'єктивну значущість події та зменшити рівень тривожності.

2. Поведінкові стратегії емоційної саморегуляції

Поведінкові методи передбачають зміну дій особистості у відповідь на емоційний стан. Вони дозволяють знизити інтенсивність негативних переживань через активну регуляцію поведінки та переключення уваги.

Одним із найбільш доступних і ефективних методів є фізична активність.

Приклад:

Після емоційно напруженої взаємодії особистість відчуває роздратування або злість. Замість імпульсивної реакції вона обирає фізичну активність — прогулянку або тренування. Це сприяє зниженню фізіологічного збудження та стабілізації емоційного стану завдяки біохімічним процесам організму.

Іншим ефективним підходом є відтермінування емоційної реакції.

Приклад:

У момент виникнення сильного емоційного напруження особистість свідомо відкладає реакцію на певний час, наприклад 10–15 хвилин. За цей

період відбувається природне зниження інтенсивності емоції, що дозволяє уникнути імпульсивних дій і приймати більш зважені рішення.

3. Дихальні та тілесно-орієнтовані техніки

Фізіологічний стан безпосередньо впливає на емоційні процеси, тому робота з тілом є важливою складовою психологічної саморегуляції. Одним із базових напрямів є контроль дихання.

Техніка «4–7–8» передбачає:

вдих — 4 секунди

затримка дихання — 7 секунд

повільний видих — 8 секунд

Регулярне виконання цієї вправи сприяє зниженню серцевого ритму, зменшенню м'язової напруги та стабілізації емоційного стану.

Також ефективною є прогресивна м'язова релаксація.

Приклад:

Особистість по черзі напружує і розслабляє різні групи м'язів тіла. Це дозволяє усвідомити рівень фізичного напруження та поступово його зменшити, що позитивно впливає на зниження тривожності.

4. Емоційне усвідомлення та прийняття

Важливою умовою ефективної регуляції є розвиток навички усвідомлення власних емоцій без їх придушення або заперечення. Часто саме неприйняття емоцій призводить до їх посилення.

Приклад:

Замість внутрішнього заперечення «Я не повинен це відчувати» формується усвідомлена позиція:

→ **«Я зараз відчуваю тривогу, і це природна реакція на ситуацію».**

Такий підхід знижує внутрішню напругу та сприяє більш швидкому відновленню емоційної рівноваги.

Корисним інструментом є емоційний щоденник, який дозволяє систематизувати власні переживання.

Приклад запису:

Ситуація: публічний виступ

Емоція: тривога

Інтенсивність: 7/10

Реакція: прискорене серцебиття

Дії для регуляції: дихальна техніка

Результат: зниження до 4/10

Регулярне ведення таких записів сприяє розвитку рефлексії та кращому розумінню власних емоційних реакцій.

5. Соціальна підтримка як ресурс регуляції

Соціальна взаємодія є важливим ресурсом подолання негативних емоцій, оскільки дозволяє зменшити рівень внутрішньої напруги та отримати емоційне розвантаження.

Приклад:

У ситуації тривалого стресу особистість звертається до близького оточення або фахівця для обговорення переживань. У процесі вербалізації емоцій знижується їх інтенсивність, з'являється відчуття підтримки та розширюється бачення ситуації.

Соціальна підтримка виконує функцію стабілізації емоційного стану та сприяє підвищенню впевненості у власних ресурсах.

6. Комплексна стратегія емоційної саморегуляції

Найбільш ефективним є комплексне застосування різних методів у межах єдиної системи саморегуляції.

Загальний алгоритм:

1. Усвідомлення емоції («Я відчуваю тривогу/злість»)
2. Застосування дихальної техніки для зниження напруги
3. Когнітивна переоцінка ситуації
4. Вибір конструктивної поведінкової реакції
5. За потреби — використання соціальної підтримки

Така послідовність дозволяє поступово знижувати інтенсивність негативних емоцій і формувати більш адаптивні способи реагування на стресові ситуації.

Отже, формування стратегії психологічної регуляції негативних емоцій є важливим напрямом розвитку емоційної зрілості особистості. Використання когнітивних, поведінкових, тілесно-орієнтованих та соціальних методів забезпечує ефективне зниження рівня тривожності, фрустрації та агресивності, а також сприяє формуванню більш стабільного емоційного стану.

Отримані результати дослідження підтверджують необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції як важливої складової психологічного благополуччя, адаптивності та загальної якості життя особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Було здійснено емпіричне дослідження впливу негативних емоцій на психоемоційний стан особистості, а також проаналізовано рівень тривожності, емоційних станів і загального життєвого задоволення респондентів. На етапі організації дослідження було підібрано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити різні аспекти емоційної сфери особистості, зокрема рівень особистісної та ситуативної тривожності (за Ч. Спілбергером), показники тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності (за Г. Айзенком), а також індекс задоволеності життям (за Н. Паніною). Отримані дані дали змогу комплексно розглянути психоемоційний стан респондентів та виявити основні тенденції його прояву.

Аналіз результатів дослідження показав, що у більшості респондентів домінує середній рівень особистісної та ситуативної тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність при одночасній наявності певної

внутрішньої напруги. Водночас виявлено значну частку осіб із високим рівнем тривожності, що вказує на підвищену чутливість до стресових ситуацій, схильність до переживань та емоційної нестабільності.

Подібні тенденції простежуються і в результатах за методикою Г. Айзенка, де значна частина респондентів демонструє середні та високі показники тривожності, фрустрації та агресивності. Це свідчить про наявність емоційного напруження, труднощів у конструктивному подоланні стресових ситуацій та певної схильності до деструктивних емоційних реакцій у частини досліджуваних. Водночас середні значення більшості показників можуть розглядатися як умовно нормативні, що відображає загальну адаптивність вибірки.

Аналіз показників ригідності засвідчив переважання середнього рівня, що свідчить про відносну гнучкість мислення респондентів, хоча у частини з них можуть виникати труднощі при необхідності швидкої адаптації до змін. Виявлені результати також демонструють наявність певної кількості осіб із високою емоційною жорсткістю, що може ускладнювати процес пристосування до нових умов.

Окремо було проаналізовано індекс задоволеності життям, який показав переважання низького та середнього рівнів у більшості респондентів. Це свідчить про недостатньо сформоване відчуття життєвої задоволеності, нестабільність емоційного фону та наявність певних труднощів у сприйнятті власного життєвого досвіду як позитивного. Лише незначна частина вибірки характеризується високим рівнем задоволеності життям, що відображає їхню емоційну стабільність, внутрішню гармонію та позитивне самосприйняття.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок, що психоемоційний стан значної частини респондентів характеризується середнім рівнем емоційної стабільності з наявністю виражених проявів тривожності, фрустрації та зниженого життєвого задоволення у частини вибірки. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня

психологічної стійкості. Отримані дані стали підґрунтям для розробки стратегії психологічної регуляції негативних емоцій.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що емоційна сфера є складною багаторівневою системою психічної організації людини, яка виконує важливі регулятивні, адаптаційні та сигнальні функції. Вона забезпечує взаємодію особистості з навколишнім середовищем, впливає на прийняття рішень, формування поведінкових стратегій та рівень психологічного благополуччя. Різні наукові підходи до вивчення емоцій підкреслюють їхню багатовимірну природу, що включає біологічні, когнітивні, соціальні та особистісні компоненти.

Негативні емоції у структурі емоційного досвіду особистості займають особливе місце, оскільки вони не лише відображають суб'єктивне переживання дискомфорту, але й виконують важливі адаптивні функції. Зокрема, вони сигналізують про порушення рівноваги у взаємодії людини з середовищем, сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, а також забезпечують навчання через емоційний досвід. Водночас надмірна інтенсивність або хронічний характер негативних емоцій може призводити до дезадаптації, зниження психологічної стійкості, погіршення якості життя та розвитку емоційних порушень.

Емпірична частина дослідження дозволила встановити, що значна частина респондентів характеризується середнім і підвищеним рівнем тривожності, фрустрації та агресивності, а також недостатньо високим рівнем задоволеності життям. Це свідчить про наявність певних труднощів у сфері емоційної саморегуляції, знижену здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій та нестабільність емоційного фону. Отримані результати вказують на необхідність формування ефективних механізмів регуляції емоційних станів як важливої складової психологічного розвитку особистості.

На основі отриманих емпіричних даних було обґрунтовано та розроблено стратегію психологічної регуляції негативних емоцій, яка включає когнітивні, поведінкові, тілесно-орієнтовані та соціально-психологічні методи впливу. Запропонована стратегія спрямована на зниження інтенсивності негативних емоційних переживань, підвищення рівня усвідомленості емоційних процесів, розвиток навичок самоконтролю та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Її комплексний характер дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як системний процес, що охоплює як когнітивний, так і поведінковий рівні функціонування особистості.

Таким чином, можна зробити загальний висновок, що ефективна регуляція негативних емоцій є одним із ключових чинників забезпечення психоемоційного благополуччя, соціальної адаптації та особистісного розвитку. Результати дослідження підтверджують важливість цілеспрямованого формування навичок емоційної саморегуляції як необхідної умови психологічної зрілості, внутрішньої стабільності та підвищення якості життя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашова С. П. Емоційний інтелект як чинник особистісного розвитку. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 11. Вип. 19. С. 142-151.
2. Васильєва О. С. Психологія здоров'я людини: еталони, уявлення, установки. Київ: Академія, 2019. 352 с.
3. Гончарова Н. О. Когнітивна регуляція емоцій: теоретичні моделі та емпіричні дослідження. *Психологічний часопис*. 2019. № 3. С. 198-212.
4. Зелінська Т. М. Адаптивні функції негативних емоцій у життєдіяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2020. Вип. 68. С. 23-29.
5. Кравчук С. Л. Психологія емоцій. Київ: Форум, 2021. 542 с.
6. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ "КММ", 2020. 464 с.
7. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 688 с.
8. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа, 2019. 348 с.
9. Папуча М. В. Психологія емоційної сфери особистості. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 243 с.
10. Рибалка В. В. Психологія розвитку творчої особистості. Київ: ІПППО АПН України, 2019. 465 с.
11. Савчин М. В. Духовний потенціал людини. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2020. 508 с.
12. Санникова О. П. Емоційність у структурі особистості. Одеса: Астропринт, 2017. 334 с.
13. Сергієнко О. А. Емоційна сфера особистості: вікові та гендерні особливості. *Psychologiczne Zeszyty Naukowe*. 2019. № 2. С. 89-102.

14. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
15. Хомуленко Т. Б. Культурні особливості емоційного досвіду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 134-142.
16. Чебикін О. Я. Теоретичні і методичні засади емоційної регуляції навчальної діяльності. Одеса: АстроПринт, 2019. 412 с.
17. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання. Київ: Вища школа, 2018. 679 с.
18. Ягіяєв І. С. Саморегуляція емоційних станів особистості. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 276-289. URL: