

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

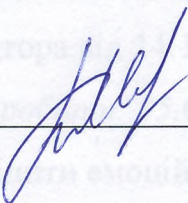
на тему: «Гендерні особливості розвитку емоційної сфери підлітків»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
групи ПСБ-22-1,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»



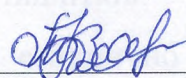
Павлусик І. М.

Науковий керівник



Берташ М. І. Phd у галузі психології

Гарант освітньо-професійної програми

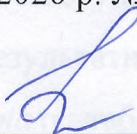


Заушнікова М. Ю.

к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «08» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри

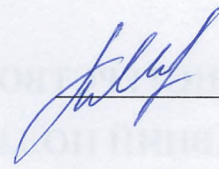


Петухова І. О. к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 4

05.06.2026



Bertina M. J.

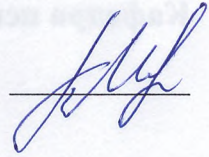
Результати перевірки до захисту

04.06.2026

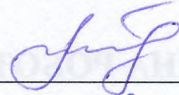
Результат захисту

90

09.06.2026



Голова комісії:

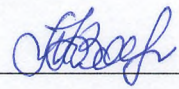


Маслюк А. М.

Члени комісії:



Петухова І. О.



Заушнікова М. Ю.



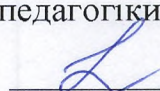
Коваленко І. Е.

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
 Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
 Спеціальність 053 «Психологія»
 Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
 педагогіки та суспільних дисциплін

 І. О. Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Павлусик І. М.

Тема кваліфікаційної роботи: **ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ**

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: 05.06.2026

Цільова установка: дослідити емоційну сферу підлітків.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати і емпірично дослідити гендерні особливості емоційної сфери підлітків.

Об'єкт роботи: емоційна сфера підлітків.

Предмет роботи: гендерні особливості розвитку емоційної сфери підлітків.

База дослідження: учні 9-х класів (віком 14 – 15 років) Ірпінської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів №12; 30 підлітків (15 хлопців і 15 дівчат).

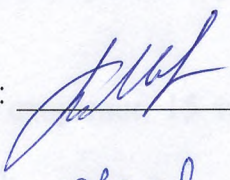
Вихідні дані до роботи: результати проведення психодіагностичних тестів.

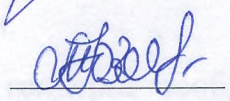
Перелік графічного матеріалу: таблиці з результатами дослідження.

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

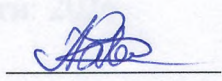
3. Дата видачі завдання «01» жовтня 2025

4. Керівник кваліфікаційної роботи:  Берташ М. І.

5. Гарант освітньої програми:  Заушнікова М. Ю.

6. Завдання до виконання отримав

здобувач вищої освіти



Павлусик І. М.

АНОТАЦІЯ

Гендерні особливості розвитку емоційної сфери підлітків

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості емоційної сфери підлітків.

Завдання роботи: теоретично обґрунтувати феномен емоційної сфери особистості та охарактеризувати гендер як чинник впливу на її розвиток у підлітковому віці; емпірично дослідити гендерні особливості емоційної сфери підлітків; розробити практичні рекомендації щодо емоційної регуляції підлітків з урахуванням гендерних особливостей.

Предмет дослідження: гендерні особливості розвитку емоційної сфери підлітків.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера підлітків.

База дослідження: учні 9-х класів (віком 14 – 15 років) Ірпінської загальноосвітньої школи I – III ступенів №12; 30 підлітків (15 хлопців і 15 дівчат).

За результатами дослідження сформульовані: науково обґрунтовані висновки про гендерні особливості емоційної сфери підлітків та практичні рекомендації щодо її регуляції.

Одержані результати можуть бути використані: у роботі шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників та науковців у сфері вікової і педагогічної психології.

Кваліфікаційна робота містить: 54 сторінки, 15 таблиць, список використаних джерел з 42 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: емоційна сфера, гендерні особливості, емоційна регуляція, підлітки, психологічний розвиток.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2026.

Рік захисту роботи: 2026.

ABSTRACT

Gender Features of the Emotional Sphere Development in Adolescents

The purpose of the work: to theoretically substantiate and empirically investigate the influence of gender features on the emotional sphere in adolescents.

Object of the research: emotional sphere of adolescents.

Subject of the work: gender features of the development of the emotional sphere in adolescents.

Research base: 9th-grade students (aged 14 – 15) of Irpin Secondary School I – III levels No. 12; 30 adolescents (15 boys and 15 girls).

The **first** chapter presents the theoretical analysis of the emotional sphere of personality, psychological characteristics of adolescence, and scientific approaches to the study of gender differences in emotional development.

The **second** chapter presents the methods of empirical research, analysis of the obtained results, and practical recommendations for emotional regulation in adolescents based on identified gender features.

The obtained results expand scientific understanding of gender features of emotional development in adolescence and can be applied in educational and psychological practice.

The qualification paper contains: 54 pages, 15 tables, list of references with 42 sources, 3 appendices.

Keywords: emotional sphere, gender features, emotional regulation, adolescents, psychological development.

Year of execution of the qualification work: 2026.

Year of work presentation: 2026.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ.....	11
1.1. Поняття та структура емоційної сфери особистості	11
1.2. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери у підлітковому віці	14
1.3. Гендерний підхід у вивченні емоційної сфери підлітків	18
Висновки до першого розділу.....	24
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ	26
2.1. Методика та організація дослідження.	26
2.2. Аналіз результатів дослідження гендерних особливостей емоційної сфери підлітків	28
2.3. Практичні рекомендації щодо емоційної регуляції підлітків з урахуванням гендерних особливостей.....	39
Висновки до другого розділу.....	40
 ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасній психологічній науці проблема емоційного розвитку особистості вважається однією з найбільш складних і водночас актуальних, особливо в Україні в умовах війни, коли емоційна сфера підлітків зазнає підвищеного психоемоційного навантаження [7].

Особлива увага приділяється вивченню емоцій як важливої складової психічного розвитку, що впливає на духовне життя людини та формує емоційно-особистісні характеристики [14].

У підлітковому віці емоційна сфера зазнає значних змін, а гендерні особливості проявляються у специфіці переживань, способах вираження та регуляції емоцій. Саме в цей період посилюється потреба у глибшому розумінні себе, власних емоцій і почуттів, а також відбувається активний пошук ідентичності [37].

Різні аспекти емоційного розвитку підлітків досліджували С. Максименко, Т. Яценко, К. Ізард, Д. Ліндслі, Я. Рейковський, П. Фресс та інші вчені [13].

Проблема розвитку емоційної сфери підлітків набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням частоти емоційних порушень, підвищеної тривожності, агресивних проявів і труднощів у міжособистісному спілкуванні, що в умовах війни в Україні значно посилюється [2].

Важливим чинником, який впливає на перебіг цих процесів, є гендер — соціально й культурно зумовлені відмінності у переживанні, вираженні та регуляції емоцій у хлопців і дівчат [6].

У сучасній психології гендер розглядається як значуща характеристика особистісного розвитку, що визначає не лише особливості соціальної поведінки, а й емоційну саморегуляцію, чутливість, емпатійність та розвиток емоційного інтелекту [4].

Вивчення гендерних особливостей емоційної сфери дає змогу глибше зрозуміти закономірності формування емоційної культури в період вікового становлення та сприяє створенню умов для гармонійного психічного розвитку.

Отже, дослідження гендерних особливостей розвитку емоційної сфери підлітків є соціально значущим і має практичну цінність для сучасної психологічної науки та освітньої практики.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера підлітків.

Предмет дослідження: гендерні особливості розвитку емоційної сфери підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості емоційної сфери підлітків, а також розробити практичні рекомендації щодо емоційної регуляції з урахуванням гендерних особливостей.

Завдання дослідження:

- 1) теоретично обґрунтувати феномен емоційної сфери особистості та охарактеризувати гендер як чинник впливу на її розвиток у підлітковому віці;
- 2) емпірично дослідити гендерні особливості емоційної сфери підлітків;
- 3) розробити практичні рекомендації щодо емоційної регуляції підлітків з урахуванням гендерних особливостей.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

А) *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової психологічної літератури з проблеми емоційного розвитку та гендерних особливостей підлітків.

Б) *емпіричні*: психодіагностичне тестування. На різних етапах дослідження був використаний набір психодіагностичних методик: тест диференціальної емоційності К. Ізарда; методика “Емоційна спрямованість особистості” Б. Додонова; опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та О. Джона.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні наукового розуміння гендерних особливостей розвитку емоційної сфери підлітків та систематизації знань про механізми переживань, вираження й регуляції емоцій у цьому віковому періоді.

Практична значущість роботи характеризується тим, що підсумки дослідження можуть бути застосовані в діяльності шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників, науковців і практиків у сфері вікової і педагогічної психології.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Ірпінської спеціалізованої загальноосвітньої школи I – III ступенів №12 серед учнів 9-х класів віком 14 – 15 років; у ньому взяли участь 30 підлітків, зокрема 15 хлопців і 15 дівчат.

Апробація результатів роботи. Основні положення та висновки дипломної роботи було відображено у тезах: Павлусик І. М. “Соціально-психологічні аспекти гендерних особливостей емоційного розвитку підлітків”(подано до друку), XI Міжнародна науково-практична конференція “Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства”, 22-24 квітня 2026 рік.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків, містить 15 таблиць, загальний обсяг роботи становить 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття та структура емоційної сфери особистості

Вивчення емоційної сфери є однією з актуальних проблем сучасної психології, зокрема в Україні в умовах війни, у стані постійного психоемоційного напруження та стресу. Ці умови можуть залишити значний відбиток у структурі особистості кожного індивіда, адже емоційна сфера є основою психічного благополуччя людини [13].

Саме вона відіграє провідну роль у регуляції поведінки, діяльності й міжособистісних взаємин, будучи показником психологічної зрілості особистості.

При цьому емоції та емоційні переживання дають змогу людині відображати своє ставлення до подій навколишнього світу та до власного внутрішнього стану.

Зокрема, у межах гуманістичної психології Карл Роджерс (30-80-ті роки ХХ ст.) стверджував, що прагнення до “хорошого життя” складається зі шляху, з позитивних та негативних емоцій, які варто навчитися проживати, а не пригнічувати у собі.

Абрахам Маслоу (40-60-ті роки ХХ ст.) розглядав емоції як сигнали про стан задоволення чи незадоволення певних потреб у межах його ієрархії. Позитивні емоції виникають при реалізації потреб, тоді як негативні (страх, тривога, сум) є наслідком їх блокування.

Керрол Ізард (70-90-ті роки ХХ ст.) у межах своєї теорії визначив 10 базових емоцій, які є вродженими та біологічно зумовленими; Григорій Костюк (40-80-ті роки ХХ ст.) вважав, що емоції є невід'ємною частиною психічного розвитку особистості; Сергій Максименко (60-ті роки ХХ ст. – початок ХХІ ст.) розглядав емоції як ключовий елемент особистісного становлення.

У сучасній психологічній науці емоції визначають як психічні процеси та стани, що виникають у відповідь на значущі для особистості ситуації і демонструють її ставлення до них. Вони виконують оцінювальну, сигнальну та регулятивну функції, забезпечуючи адаптацію людини до умов її існування, що в складних ситуаціях сьогодення потребують неабиякої стійкості [22].

Крім того, емоційна сфера особистості має складну структуру та включає різні за формою і тривалістю емоційні прояви.

У межах сучасних психологічних досліджень до основних компонентів зазначеної сфери зазвичай відносять емоції, почуття, емоційні реакції, властивості та стани, які відображають ставлення людини до значущих для неї об'єктів, явищ і подій у формі переживань.

Кожен із цих компонентів характеризується специфічними психологічними особливостями та відіграє окрему роль у життєдіяльності особистості.

Зокрема, найдинамічнішим елементом структури є емоції, що розглядаються як відносно короткочасні переживання, які виникають у відповідь на конкретні життєві ситуації та безпосередньо пов'язані з оцінкою цих ситуацій. Вони відображають активну форму переживання організмом своєї життєдіяльності, сигналізують про важливість подій і мають вплив на подальшу поведінку [19].

На відміну від емоцій, почуття є більш стійкими та узагальненими. Вони відображають тривале, усвідомлене ставлення особистості до інших людей, власної діяльності, соціальних цінностей і норм, що формуються в процесі її соціального зростання.

Основою почуттів є певні запити та прагнення індивіда.

Саме реалізація або, навпаки блокування цих глибинних потреб може зумовлювати виникнення різних емоційних реакцій: радість, любов, гордість, сум, гнів, сором тощо [17].

Ще однією зі складових даної сфери є емоційні стани, що відображають рівень внутрішньої напруги або емоційної рівноваги особистості в певний період часу і можуть змінюватися під впливом як зовнішніх (погодні умови, соціальне оточення, взаємини з рідними тощо), так і внутрішніх чинників (гормональний баланс, внутрішні конфлікти, пережитий досвід тощо).

Одним із відносно стійких станів індивіда є настрій, який характеризується відносною тривалістю та впливає на перебіг психічних процесів і поведінку людини в цілому.

Він певним чином забарвлює діяльність особистості та визначає її життєвий тонус.

Стійке функціонування зазначених компонентів (емоцій, почуттів та станів) перебуває у тісному зв'язку зі спроможністю особистості до емоційної регуляції. Вона полягає в умінні усвідомлювати власні емоційні переживання, контролювати їхні прояви та адекватно виражати їх відповідно до соціальних норм і ситуації [18].

Рівень сформованості емоційної регуляції є ознакою психологічної зрілості особистості та передумовою її успішної соціальної адаптації.

Визначальною рисою емоційної сфери є її нерозривний зв'язок з пізнавальними та мотиваційними процесами, що визначає її функціональну значущість у поведінці людини.

Емоції безпосередньо впливають на сприймання, увагу, пам'ять і мислення, надаючи діяльності особистісного сенсу та спрямованості.

Сучасні дослідники зазначають, що емоційна сфера формується під впливом біологічних і соціальних чинників.

До біологічних передумов належать фізіологічні особливості організму, тип темпераменту та вроджені реакції, тоді як соціальні чинники пов'язані з умовами виховання, міжособистісним спілкуванням та культурним середовищем [23].

Глибока взаємодія цих факторів визначає індивідуальну своєрідність та унікальність емоційних проявів кожної особистості.

У процесі соціалізації, взаємодіючи з оточенням, особистість засвоює соціально прийнятні способи вираження емоцій та норми емоційної поведінки, що підтримуються культурою та суспільними очікуваннями [32].

У цьому контексті емоційна сфера розглядається не лише як внутрішній психічний феномен, а й як результат соціальних взаємин.

Рівень розвитку емоційної сфери безпосередньо пов'язаний із здатністю індивіда до емпатії, саморефлексії та міжособистісного розуміння.

Зокрема, здатність розпізнавати власні та чужі емоції сприяє ефективній комунікації, зниженню конфліктів і встановленню здорових соціальних зв'язків.

Ключове значення при цьому має усвідомлення власних емоційних переживань, що передбачає спроможність особистості називати, аналізувати та пояснювати власні емоційні стани.

Саме розуміння своїх емоцій дозволяє ефективно ними керувати, що позитивно впливає на психологічне благополуччя та стійкість особистості до стресових ситуацій [13].

Таким чином, емоційна сфера виступає внутрішнім механізмом як активізації, так і гальмування поведінки людини і становить цілісну багатокomпонентну систему, розвиток якої триває протягом усього життя, а ступінь її сформованості визначає здатність індивіда до адаптації, самореалізації та побудови гармонійних взаємин із навколишнім світом, що зумовлює важливість ґрунтового теоретичного аналізу даного феномену.

1.2. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери у підлітковому віці

У процесі індивідуального розвитку емоційна сфера особистості зазнає постійних якісних змін, які зумовлені віковими, соціальними та індивідуально-психологічними чинниками.

Особливого значення ці зміни набувають у підлітковому віці, який є одним із найбільш суперечливих етапів психічного розвитку особистості.

Суттєві зміни у структурі емоційної сфери зумовлені не лише фізіологічними перебудовами, а й формуванням самосвідомості та розширенням соціальних контактів, які починають відігравати головну роль у житті підлітка [19].

Для цього періоду характерна емоційна лабільність: підвищена чутливість до подразників, надмірна реакція на критику, різкі зміни настрою, сильні емоційні реакції та певні труднощі в регуляції власних почуттів.

В умовах війни ці особливості можуть загострюватись, адже хронічний стрес та постійне відчуття небезпеки дестабілізує, виснажує нервову систему та підвищує тривожність.

Крім того, емоційні переживання кожного індивіда, а особливо підлітка, стають більш інтенсивними, непередбачуваними, різноманітними та суперечливими, що безпосередньо впливає на його поведінку та міжособистісні взаємини [3].

Розглянемо детальніше одну з характерних особливостей емоційної сфери підлітків — підвищену емоційну чутливість.

Зокрема, підлітки гостро реагують на оціночні судження з боку оточення, особливо значущих дорослих та однолітків, що часто супроводжується різкими змінами настрою та емоційною нестабільністю. Ці прояви безпосередньо пов'язані з формуванням самооцінки та образу “Я” [19].

Також, у підлітковому віці спостерігається тенденція до полярності емоційних переживань: стан підвищеної радості може швидко змінюватися почуттям пригніченості, тривоги або роздратування.

Такі коливання емоційного стану переважно пояснюються незрілістю механізмів емоційної регуляції та недостатнім досвідом конструктивного подолання складних життєвих ситуацій.

Також, важливою особливістю розвитку емоційної сфери підлітків є підвищення значущості міжособистісного спілкування з однолітками, адже саме в цьому середовищі особистість отримує емоційну підтримку, схвалення та можливість самоствердження.

Водночас розбіжності, непорозуміння з ровесниками або відчуття неприйняття в школі, або певній групі можуть викликати сильні негативні емоційні переживання та впливати на загальний психологічний стан підлітка [13].

Також, період підліткового віку характеризується формуванням здатності до усвідомлення та емоційного переживання власних емоцій.

Підлітки поступово навчаються розпізнавати, називати та аналізувати свої емоційні стани, в деякій мірі намагаються контролювати їх, однак цей процес часто супроводжується труднощами, а недостатня сформованість емоційної рефлексії може призводити до імпульсивної поведінки та емоційних зривів [3].

Значущу роль у розвитку емоційної сфери підлітків відіграє сім'я: підхід до виховання дітей, вседозволеність або постійні заборони, характер емоційних взаємин із батьками та рівень емоційної підтримки істотно зумовлюють формування емоційної стійкості, навичок саморегуляції та сприяють гармонійному розвитку індивіда.

Отже, позитивний емоційний клімат у сім'ї сприяє формуванню впевненості в собі та є основою емоційного розвитку підлітка, адже в родинях із відкритою або прихованою формою неблагополуччя конфлікти можуть відкрито проявлятися або, навпаки, ігноруватися.

Вони уникають обговорення проблемних тем або заперечують їхню наявність; у сім'ї панує емоційна відстороненість та агресія, що гальмує процес становлення підлітка.

Водночас у підлітковому віці зростає прагнення до автономії та незалежності, що може супроводжуватися емоційною напруженістю у взаєминах із дорослими.

Це може спричиняти формування деструктивних стилів виховання: або надмірного контролю (гіперопіки), який не завжди виправданий та доречний, або емоційного відчуження (гіпоопіки), що однаково негативно впливає на процес дорослішання підлітка.

Особливе місце в емоційній сфері підлітків посідають переживання, пов'язані з самооцінкою та прийняттям власної ідентичності, адже саме в цей період відбувається криза самовизначення [12].

Самооцінка втрачає свою стабільність і стає ситуативною, вона миттєво змінюється від зовнішніх обставин; порівняння себе з іншими, прагнення відповідати соціальним очікуванням і нормам, страх соціального неприйняття може викликати підвищену тривожність та емоційну вразливість.

Також, ще однією значною психологічною особливістю емоційної сфери підлітків є нерівномірність її розвитку, що проявляється у розбіжності між високою інтенсивністю емоційних переживань та недостатньою сформованістю навичок їх регуляції.

Через це підлітки часто зазнають труднощів у контролі власних реакцій, що може проявлятися у різких емоційних вибухах, замкненості або, навпаки, демонстративній поведінці [13].

У цьому віці значно зростає значущість внутрішніх переживань, пов'язаних із формуванням особистісної ідентичності, пошуком життєвих цінностей та орієнтирів.

Емоції підлітків дедалі частіше мають рефлексивний характер і стосуються власних можливостей, зовнішності, соціального статусу та майбутніх перспектив. Це зумовлює підвищену вразливість до соціальних оцінок і критики з боку оточення.

Розвиток емоційної сфери у цей період безпосередньо пов'язаний із засвоєнням соціальних ролей і норм поведінки.

Підлітки поступово засвоюють прийнятні в суспільстві способи самовираження, однак цей процес часто супроводжується внутрішніми

суперечностями між незалежністю від чужих думок та очікувань і необхідністю дотримання соціальних норм [6].

Таким чином, розвиток емоційної сфери у підлітковому віці характеризується підвищеною інтенсивністю переживань, лабільністю емоційних станів та поступовим, нерівномірним формуванням механізмів саморегуляції. Ці особливості свідчать про необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток емоційної усвідомленості, навичок конструктивного проживання емоцій та загальної емоційної компетентності.

1.3. Гендерний підхід у вивченні емоційної сфери підлітків

Особливої уваги потребує питання індивідуальних відмінностей у розвитку емоційної сфери підлітків, що зумовлюється перетворенням гендерних установок у контексті сучасних суспільних викликів.

Необхідність переосмислення цього питання спричинена поступовим нівелюванням патріархальних гендерних установок і стереотипів, особистісним становленням жінки у суспільстві та її зростаючою активністю у тих сферах діяльності, які раніше вважалися суто “чоловічими” [36].

Тому, сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується численними змінами та певною нестабільністю, що впливає на процеси соціалізації молоді.

Повномасштабна війна внесла суттєві корективи у гендерну структуру ролей: вимушена необхідність для жінок брати на себе усю відповідальність за побутові проблеми та виховання дітей, у той час як чоловіки виконують воєнні заходи протидії агресії ворога, створює нові моделі поведінки підростаючого покоління.

Попри складність воєнного стану, ситуація в Україні, хоч і повільно, але змінюється у напрямку гендерної рівності. Це сприяє виникненню нових емоційних стандартів у підлітків, де традиційні межі між “чоловічими” та

“жіночими” моделями поведінкової відповіді стають більш гнучкими та адаптивними до викликів сучасності.

Незважаючи на це, у підлітковому віці зберігаються певні індивідуальні відмінності в емоційній сфері, обумовлені традиційними моделями соціалізації.

Водночас рівень емоційної чутливості, індивідуальні способи реагування та здатність до саморегуляції можуть значно відрізнятися залежно від особистісних характеристик, стилю сімейного виховання та соціального середовища.

Серед чинників, що зумовлюють ці індивідуальні відмінності в емоційному розвитку підлітків, головну роль відіграє гендерний аспект.

Соціальні уявлення щодо “чоловічих” та “жіночих” способів вираження емоцій, особливостей виховання хлопців і дівчат, а також очікування з боку суспільства зумовлюють розвиток емоційних реакцій та навичок саморегуляції в підлітковому віці [14].

У зв'язку з цим комплексний аналіз емоційної сфери підлітків вимагає обов'язкового врахування гендерних відмінностей, які проявляються в інтенсивності емоційних переживань, способах їх вираження та рефлексивному ставленні до власних емоцій.

Саме гендерний підхід дозволяє детальніше проаналізувати специфіку емоційного розвитку серед сучасної молоді, визначити напрями ефективної психологічної підтримки і дає можливість досліджувати особливості емоційної сфери підлітків з урахуванням індивідуальних відмінностей індивіда [19].

Він спирається на положення про те, що формування емоцій, способів їх вираження та регуляції визначається не лише біологічними факторами, а й соціальними очікуваннями та культурними нормами.

Підлітковий період характеризується суттєвими змінами емоційної сфери, що пов'язані з гормональною перебудовою, становленням самосвідомості та активною соціалізацією.

Дослідження показують, що біологічні особливості, зокрема гормональні коливання, впливають на рівень емоційної чутливості та інтенсивність переживань.

У дівчат підліткового віку частіше спостерігається підвищена тривожність, емоційна чутливість, схильність до самоаналізу та емпатії. Такі особливості пояснюються як специфікою гормональної системи, так і впливами соціалізації [4].

Водночас хлопці у цьому віці частіше схильні до імпульсивності та емоційних сплесків, що пояснюється як біологічними факторами, зокрема вищим рівнем тестостерону, так і соціальними стереотипами, які підкреслюють необхідність стриманості та самостійності у “чоловічій” поведінці.

Соціальні фактори, включно з сімейним вихованням, очікуваннями ровесників та культурними нормами, суттєво впливають на формування емоційної компетентності підлітків.

Гендерна специфіка виховання полягає в тому, що дівчатам частіше надають можливість відкрито проявляти сум, тривогу або співчуття, тоді як хлопців заохочують до пригнічення почуттів, стриманості та рішучості. Це призводить до формування кардинально різних стратегій емоційної саморегуляції.

Дівчата переважно виражають свої емоції вербально, ведуть щоденники або обговорюють переживання з друзями, тоді як хлопці частіше застосовують фізичну активність або агресивну поведінку для зниження внутрішньої психоемоційної напруги [14].

Гендерні відмінності проявляються й у типах емоцій, що переважають у підлітків.

У дівчат переважають стани тривожності, смутку, чутливості до соціальних взаємодій, у той час як хлопці більш схильні до гніву, емоційного збудження та домінування в експресивних проявах.

Значною особливістю є рівень розвитку соціального інтелекту: дівчата зазвичай краще розпізнають емоції інших людей і демонструють високий рівень емпатії, тоді як хлопці частіше покладаються на власні ресурси для регуляції емоцій і рідше ініціюють запит на психологічну підтримку. Це пояснює феномен, за якого дівчата частіше переживають внутрішній дискомфорт, але краще адаптуються до соціальних ситуацій, а хлопці схильні до емоційних сплесків у конфліктних ситуаціях [4].

Розуміння цих особливостей має важливе практичне значення для педагогів та психологів. Воно дозволяє фахівцям коректно моделювати стратегії психологічного супроводу та розробляти програми соціально-емоційного розвитку та адаптації, враховуючи індивідуальні потреби підлітків.

Зокрема, для дівчат ефективні методи саморегуляції засновані на рефлексії, арт-терапії та певних практиках (ведення щоденників “емоцій”), а хлопцям – групові активності, рольові ігри та фізичні вправи для зниження емоційного напруження.

Ігнорування гендерного питання може призводити до неправильної оцінки емоційних реакцій підлітків, виникнення конфліктів та зниження ефективності психологічного консультування.

Впровадження гендерного підходу дозволяє проводити більш точну діагностику емоційних станів, враховувати індивідуальні особливості підлітків та сприяти розвитку їхньої емоційної компетентності.

Важливо зазначити, що гендерні відмінності у підлітків проявляються не лише у способах вираження емоцій, а й у їхній внутрішній структурі та динаміці.

Дослідження свідчать, що у дівчат підліткового віку спостерігається більш виражена інтроверсія емоцій, тобто емоційна сфера орієнтована на внутрішній світ, рефлексію та самооцінювання. Це проявляється у підвищеній схильності до самокритичності, переживання почуття провини або тривоги через можливі невдачі та соціальні оцінки.

Натомість хлопці частіше демонструють екстравертовані емоції – вони проявляють реакції через дію, активність або соціальну взаємодію, що з одного боку допомагає швидше зняти емоційне напруження, але іноді призводить до конфліктних ситуацій [19].

Гендерні особливості також відображаються у сприйнятті та реагуванні на стресові ситуації, тобто в копінг-поведінці.

Дівчата переважно використовують внутрішні стратегії копіngu, такі як самоаналіз, пошук соціальної підтримки та вербалізацію переживань.

Хлопці в стресових умовах частіше застосовують зовнішні стратегії: інтенсивну фізичну активність, домінування у групі або уникнення емоційного контакту. Ці відмінності свідчать про необхідність диференційованого підходу в системі виховання та психологічної підтримки сучасної молоді.

Окрім біологічних та соціальних факторів, значний вплив на формування емоційної сфери підлітків мають культурні установки та сімейні очікування.

Сімейні взаємини відіграють ключову роль у формуванні емоційної компетентності: якщо дівчатам зазвичай транслиують цінності емоційної відкритості, турботи про інших і співчуття, то хлопцям – цінності самостійності, рішучості та контролю над емоціями. Це формує різні соціальні ролі, які підлітки несвідомо приймають та реалізують у поведінці, спілкуванні та прийнятті рішень [4].

Особливу увагу слід приділити формуванню емоційної саморегуляції. У дівчат підліткового віку зазвичай розвивається більш складна система емоційної регуляції, яка включає вербальні та когнітивні способи управління емоціями.

Вони здатні аналізувати свої почуття, прогнозувати реакції оточення та вибирати стратегії поведінки у складних соціальних ситуаціях.

Натомість у юнаків розвиток емоційного контролю часто відбувається менш усвідомлено, через предметну діяльність та поведінкове експериментування, що зумовлює схильність до імпульсивних проявів. Це

підкреслює важливість застосування адаптованих методів психотерапевтичного та педагогічного впливу [23].

Дослідження підтверджують, що врахування гендерного підходу у роботі з підлітками дозволяє значно підвищити ефективність навчання, соціальної адаптації та розвитку емоційної автентичності.

Наприклад, ефективна інтеграція групових обговорень, арт-терапії, рольових ігор та фізичної активності допомагає підліткам ефективно розвивати навички саморегуляції, міжособистісної співпраці та емоційної експресивності.

Гендерний підхід також дозволяє більш точно оцінювати емоційні стани підлітків: тривожність, депресивні настрої, агресивність або емоційні сплески, і відповідно формувати програми психолого-педагогічної підтримки.

Окремим важливим чинником є вплив однолітків на емоційний розвиток підлітків.

Дівчата зазвичай формують групи з високим рівнем емоційної взаємодії, де обговорюються почуття та соціальні проблеми, що сприяє розвитку емпатії та навичок соціальної підтримки.

Натомість хлопці частіше об'єднуються у групи за інтересами, де важливу роль відіграють змагання, активність та демонстрація лідерських якостей, що впливає на способи регуляції емоцій через дії.

Таким чином, гендерний підхід у дослідженні емоційної сфери підлітків дозволяє комплексно оцінювати вплив біологічних, соціальних і культурних факторів на формування емоційної компетентності. Він дає змогу розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки, адаптовані до індивідуальних особливостей, враховувати соціальні ролі та очікування, що дозволяє підліткам більш гармонійно проходити період активного розвитку особистості та соціальної адаптації [18].

Гендерний підхід не тільки пояснює відмінності у способах переживання та вираження емоцій, а й допомагає створювати умови для формування стійкої емоційної саморегуляції та високого рівня емоційної компетентності у

підлітковому віці, що є основою подальшого психологічного здоров'я та досягнення соціальної успішності особистості у майбутньому.

Висновки до першого розділу

Емоційна сфера особистості — це складна багатокомпонентна психічна система, що включає переживання, емоційні реакції, афективні стани, здатність оцінювати емоційне значення подій та регулювати власні переживання. Вона забезпечує внутрішню рівновагу та адаптацію людини до соціального середовища.

Формування емоційної сфери має важливе значення для розвитку особистості, оскільки саме через емоції підліток формує уявлення про себе, активно пристосовується до змін і викликів, особливо під час війни в Україні.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами у емоційній сфері, що зумовлені не лише біологічними факторами (гормональною перебудовою, нейропсихологічними змінами), а й складною соціальною адаптацією: пошуком свого місця у колективі, встановленням міжособистісних зв'язків та засвоєнням соціальних норм.

Цей період супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, зростанням напруги у міжособистісних взаємодіях та формуванням навичок регуляції емоцій для ефективного пристосування до нових соціальних вимог.

Підлітки переживають емоції інтенсивніше, ніж у дитячому чи дорослому віці, і саме в цей період розвиваються ключові емоційні компетентності: здатність усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоції інших та вчитись керувати ними.

Гендерний підхід у вивченні емоційної сфери підлітків висвітлює відмінності у способах переживання, вираження та регуляції емоцій серед сучасної молоді.

Виявлено певні гендерні відмінності у проявах емоційної сфери підлітків: хлопці та дівчата мають різний рівень вираженості психоемоційних станів,

реакцій на стрес та стратегії регуляції емоційних станів, що зумовлено як соціальними ролями, так і соціальними очікуваннями щодо прийнятних моделей поведінки.

Гендерний підхід підкреслює вплив соціокультурних чинників, зокрема очікувань сім'ї, школи та однолітків на формування психологічних стратегій регуляції емоцій.

Соціальні стереотипи та ролі, що їх приписують хлопцям і дівчатам, сприяють формуванню різних моделей емоційної поведінки: дівчата частіше застосовують вербальні та рефлексивні способи регуляції, а хлопці — зовнішні, імпульсивні, що має важливе значення для психологічної підтримки та виховання.

Урахування гендерних відмінностей у психолого-педагогічних програмах сприяє більш ефективній підтримці розвитку емоційної компетентності підлітків, дозволяє глибше розуміти індивідуальні особливості переживання емоцій та планувати заходи для зміцнення навичок саморегуляції, адаптації до соціальних вимог та підтримки психічного здоров'я.

Таким чином, емоційна сфера підлітків є динамічною системою, розвиток якої визначається комплексною взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників, а гендерні відмінності впливають на якість емоційної адаптації та соціальної інтеграції підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика та організація дослідження

Для оптимізації процесу навчання та гармонійного розвитку підлітків, необхідно враховувати гендерну специфіку їх емоційної сфери. Неврахування особливостей емоційної регуляції молоді негативно позначається на ефективності їхньої діяльності та соціальної адаптації. Також, обмеженість усвідомлення власних емоцій та деструктивні способи їх вираження впливають на психічний розвиток особистості в майбутньому.

Тому, дослідження гендерних особливостей емоційної сфери підлітків набуває особливої актуальності.

Мета емпіричного дослідження полягає у виявленні гендерних особливостей емоційної сфери підлітків віком 14–15 років із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, зокрема тесту диференціальної емоційності К. Ізарда, методики «Емоційна спрямованість особистості» Б. Додонова, а також опитувальника емоційної регуляції Дж. Гросса та О. Джона.

Відповідно до визначеної мети дослідження, організація емпіричної частини роботи здійснювалася у кілька послідовних етапів.

На першому етапі було проведено добір і теоретичне обґрунтування психодіагностичного інструментарію, адекватного меті та завданням дослідження, що забезпечило можливість комплексного вивчення емоційної сфери підлітків.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження, у ході якого було виявлено гендерні особливості емоційної сфери підлітків, зокрема емоційних переживань, емоційної спрямованості та регуляції емоцій.

На третьому етапі здійснювалася інтерпретація отриманих результатів, а також розробка практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію

процесів емоційної регуляції та гармонізацію емоційного розвитку серед сучасної молоді.

Дослідження проводилось на базі Ірпінської спеціалізованої загальноосвітньої школи I–III ступенів №12 серед учнів 9-х класів віком 14–15 років; у ньому взяли участь 30 підлітків, з них 15 хлопців і 15 дівчат.

У межах емпіричного дослідження було використано низку валідних та надійних психодіагностичних методик для якісної обробки результатів.

Інтенсивність емоційних переживань підлітків досліджували за допомогою тесту диференціальної емоційності К. Ізарда. Він включає 10 базових емоцій, такі як інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина. Досліджуваний повинен був оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою: 1 – переживання повністю відсутні; 2 – переживання трохи виражене; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання сильно виражене; 5 – переживання виражене в максимальному ступені. Після цього проводилась обробка результатів за трьома шкалами: індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій; отримані дані порівнювали з оціночною шкалою [9].

Емоційну спрямованість особистості досліджували за допомогою методики Б. Додонова “Емоційна спрямованість особистості”, шляхом аналізу емоційних переживань, які відчувають респонденти. Їм було запропоновано 50 тверджень про різні почуття емоції та переживання, які потрібно було оцінити від 0 до 2: 0 – практично не відчуваю; 1 – відчуваю періодично; 2 – відчуваю майже постійно. Потім проводився підрахунок результатів для визначення можливого ступеня наявності тієї або іншої спрямованості особистості [5].

Стратегії регуляції емоцій оцінювали за опитувальником емоційної регуляції Дж. Гросса та О. Джона. Він включає дві основні шкали: когнітивна переоцінка (стратегія, яка забезпечує зміну способу інтерпретації ситуації для зменшення її емоційного впливу) та експресивне придушення (стратегія, яка передбачає придушення зовнішніх проявів емоцій). Респондент повинен був

оцінити кожне з 12 тверджень за шкалою від 1 до 7: 1 – повністю не згоден, 2 – не згоден, 3 – скоріше не згоден, 4 – важко відповісти, 5 – скоріше згоден, 6 – згоден, 7 – повністю згоден. Результати підраховувались за двома шкалами: когнітивна переоцінка та експресивне придушення; чим вищий бал за шкалою, тим частіше підліток використовує відповідну стратегію [10].

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій дозволяє дослідити індивідуальні особливості емоційної сфери підлітків та виокремити специфічні відмінності у способах реагування сучасної молоді, що є вкрай важливим для побудови оптимальної психологічної підтримки.

2.2. Аналіз результатів дослідження гендерних особливостей емоційної сфери підлітків

За результатами тесту диференціальної емоційності К. Ізарда (Додаток А) було отримано наступні результати за однією з трьох шкал, що представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Показники індексу позитивних емоцій у досліджуваних підлітків

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	10,0	3
Помірна	40,0	12
Виражена	33,0	10
Сильна	17,0	5

Варто зазначити, що з наведених в таблиці 2.1 результатів, значна частина респондентів (40,0 %, 12 осіб) має помірну міру позитивних емоційних переживань, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан, здатність адекватно реагувати на різні життєві ситуації та контролювати власні емоційні реакції; 33,0 % досліджуваних (10 осіб) мають виражену міру позитивних емоційних переживань, що вказує на підвищену емоційну чутливість та емоційно насичене реагування на певні події; для досліджуваних із цим рівнем переживань

характерними є емоційна відкритість у міжособистісній взаємодії та виражена потреба в позитивних емоційних враженнях.

Сильна міра позитивних емоційних переживань спостерігається у 17,0% респондентів (5 осіб), що свідчить про яскраве переживання позитивних емоцій і може супроводжуватись імпульсивністю або недостатньою критичністю у сприйнятті тих чи інших ситуацій; водночас слабка міра позитивних емоційних переживань виявлена у 10,0 % досліджуваних (3 особи), що свідчить про емоційну стриманість та недостатню вираженість позитивних емоцій, що може бути зумовлено індивідуальними особливостями або впливом зовнішніх факторів.

У цьому дослідженні брали участь 15 дівчат (50,0 %) і 15 хлопців (50,0 %).

Аналіз результатів дослідження однієї зі шкал тесту К. Ізарда у дівчат наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники індексу позитивних емоцій у досліджуваних дівчат

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	3,0	1
Помірна	17,0	5
Виражена	20,0	6
Сильна	10,0	3

Можна зауважити, що у більшості дівчат (20,0 %, 6 осіб) переважає виражена міра позитивних емоційних переживань, що свідчить про підвищену інтенсивність позитивних емоцій та емоційно насичене реагування на певні події; 17,0 % респонденток (5 осіб) має помірну міру позитивних емоційних переживань, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан, здатність активно реагувати на різні життєві ситуації та контролювати власні емоційні реакції.

Також було виявлено сильну міру позитивних емоційних переживань у 10,0 % дівчат (3 особи), що вказує на яскраве переживання позитивних емоцій та

більш емоційне реагування на певні життєві події; слабка міра позитивних емоційних переживань виявлена у 3,0 % респонденток (1 особа), що свідчить про емоційну стриманість та недостатню вираженість позитивних емоцій.

Також, представлені результати опитаних хлопців за однією шкалою тесту К. Ізарда в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники індексу позитивних емоцій у досліджуваних хлопців

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	7,0	2
Помірна	23,0	7
Виражена	13,0	4
Сильна	7,0	2

Варто зазначити, що у значної частини хлопців (23,0 %, 7 осіб) переважає помірна міра індексу позитивних емоцій, що вказує на відносно стабільний емоційний стан, здатність активно реагувати на різні життєві ситуації та контролювати власні емоційні реакції; виражений рівень виявлено у 13,0 % респондентів, що свідчить про підвищену емоційну чутливість та емоційно насичене реагування на певні події; сильний рівень виявлено у 7,0 % досліджуваних, що вказує на високу інтенсивність позитивних переживань; слабкий рівень виявлено у 7,0 % респондентів, що свідчить про низьку інтенсивність переживання позитивних емоцій.

Також, було отримано наступні результати за другою з трьох шкал, що представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники індексу гострих негативних емоцій у досліджуваних підлітків

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	13,0	4
Помірна	37,0	11
Виражена	30,0	9
Сильна	20,0	6

З наведених в таблиці 2.4 результатів, значна частина респондентів (37,0 %, 11 осіб) має помірну міру індексу гострих негативних емоцій, що свідчить про відносно адаптивний рівень емоційного реагування та помірне емоційне напруження; 30,0 % досліджуваних (9 осіб) мають виражену міру індексу гострих негативних емоцій, що вказує на підвищену інтенсивність негативних емоційних переживань, що може бути зумовлено віковими особливостями підліткового періоду та впливом зовнішніх стресових чинників; у 20,0 % підлітків (6 осіб) виявлено сильну міру індексу гострих негативних емоцій, що свідчить про емоційне перенапруження та труднощі в регуляції негативних емоційних станів; 13,0 респондентів (4 особи) мають слабку міру гострих негативних емоцій, що відображає низьку інтенсивність переживання негативних емоцій та відносно більш стабільний емоційний стан.

Аналіз результатів дослідження другої шкали тесту К. Ізарда у дівчат представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Показники індексу гострих негативних емоцій у досліджуваних дівчат

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	7,0	2
Помірна	20,0	6
Виражена	13,0	4
Сильна	10,0	3

У більшості дівчат переважає помірна (20,0 %, 6 осіб) міра гострих негативних емоційних переживань, що може свідчити про наявність помірного емоційного напруження та відносно стабільне емоційне реагування, характерне для підліткового віку; виражений рівень спостерігається у 13,0 % респонденток (4 особи), що вказує на підвищену інтенсивність негативних емоційних переживань та підвищену емоційну чутливість до стресових ситуацій; сильну міру гострих негативних емоційних переживань виявлено у 10,0 % досліджуваних (3 особи), що може свідчити про труднощі емоційної регуляції та підвищене емоційне напруження; у 7,0 % виявлено слабкий рівень, що

відображає низьку інтенсивність негативних емоційних переживань або стриманий характер емоційного реагування.

Також, представлені результати опитаних хлопців за другою шкалою тесту К. Ізарда в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Показники індексу гострих негативних емоцій у досліджуваних хлопців

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	7,0	2
Помірна	17,0	5
Виражена	17,0	5
Сильна	10,0	3

У хлопців найчастіше спостерігається виражена (17,0 %, 5 осіб) та помірна (17,0%, 5 осіб) міра гострих негативних переживань, що може свідчити про наявність емоційного напруження та схильність до більш інтенсивного переживання негативних емоційних станів; сильний рівень виявлено у 10,0 % (3 особи), що може вказувати на підвищену інтенсивність негативних емоцій та труднощі в їх регуляції; у 7,0 % досліджуваних (2 особи) виявлено слабкий рівень, що відображає відносно низьку інтенсивність негативних емоційних переживань і може свідчити про більш стриманий характер емоційного реагування.

Також, було отримано наступні результати за третьою з трьох шкал тесту К. Ізарда, що представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Показники індексу тривожно-депресивних емоцій у досліджуваних підлітків

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	17,0	5
Помірна	43,0	13
Виражена	27,0	8
Сильна	13,0	4

Найбільша частина підлітків (43,0 %, 13 осіб) має помірну міру тривожно-депресивних емоційних переживань, що може свідчити про наявність ситуативної тривожності та емоційних переживань, характерних для підліткового віку.

У 27,0 % досліджуваних (8 осіб) виявлено виражений рівень, що вказує на схильність до переживання негативно забарвлених емоційних станів, зокрема страху та сорому; 13,0 % підлітків мають сильну міру тривожно-депресивних переживань, що може свідчити про підвищене емоційне напруження та потенційний негативний вплив на емоційний стан і загальне самопочуття; у 17,0 % підлітків (5 осіб) виявлено слабку міру тривожно-депресивних переживань, що відображає відносно низьку вираженість емоцій тривожного та депресивного спектра та більш стабільний емоційний стан.

Аналіз результатів дослідження третьої зі шкал тесту К. Ізарда у дівчат наведено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Показники індексу тривожно-депресивних емоцій у досліджуваних дівчат

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	7,0	2
Помірна	20,0	6
Виражена	17,0	5
Сильна	7,0	2

Найбільша частина дівчат (20,0 %, 6 осіб) має помірну міру тривожно-депресивних емоційних переживань, що може свідчити про помірний рівень тривожності та емоційного напруження; виражений рівень виявлено у 17,0% (5 осіб), що вказує на підвищену емоційну вразливість та тенденцію до частішого переживання негативно забарвлених емоційних станів.

У 7,0 % респонденток (2 особи) виявлено сильну міру тривожно-депресивних емоційних переживань, що свідчить про підвищене емоційне напруження та складнощі емоційної регуляції; у 7,0 % дівчат (2 особи) виявлено

слабку міру тривожно-депресивних емоційних переживань, що може свідчити про низький рівень тривожності та емоційну стійкість.

Також, представлені результати опитаних хлопців за третьою шкалою тесту К. Ізарда в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Показники індексу тривожно-депресивних емоцій у досліджуваних хлопців

Міра емоційних переживань	у %	кількість осіб
Слабка	10,0	3
Помірна	23,0	7
Виражена	10,0	3
Сильна	7,0	2

Значна частина досліджуваних хлопців (23,0 %, 7 осіб) має помірну міру тривожно-депресивних емоційних переживань, що свідчить про помірну вираженість тривожних переживань та відносно стабільний емоційний стан; виражений рівень спостерігається у 10,0 % (3 особи), що може вказувати на схильність до переживання емоцій тривожно-депресивного спектра та підвищену емоційну чутливість; у 10,0 % респондентів (3 особи) виявлено слабкий рівень, що може характеризуватися низьким рівнем тривожності та відносною емоційною стабільністю.

Сильну міру тривожно-депресивних емоційних переживань виявлено у 7,0 % досліджуваних (2 особи), що може свідчити про високий рівень емоційного напруження та труднощі емоційної регуляції.

Отже, результати тесту диференціальної емоційності К. Ізарда показали, що у більшості підлітків переважає помірна міра як позитивних, так і негативних емоційних переживань, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан та особливості емоційного реагування, характерні для підліткового віку.

Водночас дівчата характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, тоді як хлопці схильні до більш стриманого прояву емоцій та гострого переживання негативних емоційних станів.

Для дослідження емоційної спрямованості особистості підлітків використали методику “Емоційна спрямованість особистості” Б. Додонова (Додаток Б).

Аналіз отриманих результатів представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10.

Показники типу емоційної спрямованості у досліджуваних підлітків

Емоційна спрямованість	у %	кількість осіб
Альтруїстична	16,7	5
Комунікативна	23,3	7
Глористична	6,6	2
Практична	13,3	4
Пугнічна	10,0	3
Романтична	10,0	3
Гностична	10,0	3
Естетична	3,3	1
Гедоністична	3,3	1
Акизитивна	3,3	1

Найбільш поширеним типом емоційної спрямованості у досліджуваних підлітків є комунікативна спрямованість (23,3 %, 7 осіб), що свідчить про виражену потребу у спілкуванні, міжособистісній взаємодії, підтримці дружніх стосунків та емоційному контакті з оточуючими; досить високі показники має альтруїстична спрямованість (16,7 %, 5 осіб), що вказує на схильність підлітків до співпереживання, турботи про інших та прагнення надавати допомогу оточуючим; практична спрямованість (13,3 %, 4 особи) свідчить про орієнтацію на діяльність та досягнення поставлених цілей; пугнічна спрямованість (10,0 %, 3 особи) відображає інтерес до подолання труднощів, переживання емоцій, пов'язаних з ризиком та боротьбою; романтична спрямованість (10,0 %, 3 особи) характеризується схильністю до мрійливості та прагненням до незвичайних вражень; гностична спрямованість (10,0 %, 3 особи) свідчить про інтерес до пізнавальної діяльності та прагнення до отримання нових знань; глористична спрямованість (6,6 %, 2 особи) вказує на потребу у визнанні, самоствердженні та

прагненні привертати увагу оточуючих; найменш поширеними є естетична, гедоністична та акизитивна спрямованості (по 3,3 %, 1 особа).

Естетична спрямованість відображає схильність до переживання емоцій, пов'язаних із красою, гармонією та мистецтвом; гедоністична спрямованість свідчить про прагнення до комфорту, задоволення та позитивних емоційних переживань; акизитивна спрямованість характеризується інтересом до накопичення матеріальних цінностей та прагненням до практичної вигоди.

Також, представлені результати опитаних дівчат в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11.

Показники типу емоційної спрямованості у досліджуваних дівчат

Емоційна спрямованість	у %	кількість осіб
Альтруїстична	10,0	3
Комунікативна	13,3	4
Глористична	3,3	1
Практична	3,3	1
Пугнічна	3,3	1
Романтична	6,7	2
Гностична	3,3	1
Естетична	3,3	1
Гедоністична	3,3	1
Акизитивна	0,0	0

Важливо зазначити, що більша частина досліджуваних дівчат має комунікативну (13,3 %, 4 особи) та альтруїстичну (10,0 %, 3 особи) спрямованості, що свідчить про виражену потребу у міжособистісному спілкуванні, емоційній підтримці та схильність до співпереживання й турботи про інших; романтична спрямованість виявлена у 6,7 % респонденток (2 особи), що може вказувати на схильність до емоційної чутливості та прагнення до емоційно насичених переживань; по 3,3 % (1 особа) припадає на глористичну, практичну, пугнічну, гностичну, естетичну та гедоністичну спрямованості, що свідчить про помірну вираженість потреби у самоствердженні, пізнавальній діяльності, подоланні труднощів, естетичних переживаннях та прагненні до

емоційного комфорту; акизитивна спрямованість у досліджуваних дівчат не виявлена, що може свідчити про низьку значущість матеріальних цінностей та прагнення до накопичення.

Аналіз результатів дослідження опитаних хлопців наведено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12.

Показники типу емоційної спрямованості у досліджуваних хлопців

Емоційна спрямованість	у %	кількість осіб
Альтруїстична	6,7	2
Комунікативна	10,0	3
Глористична	3,3	1
Практична	10,0	3
Пугнічна	6,7	2
Романтична	3,3	1
Гностична	6,7	2
Естетична	0,0	0
Гедоністична	0,0	0
Акизитивна	3,3	1

Важливо зауважити, що у хлопців провідними є комунікативна та практична (по 10,0 %), а також гностична, альтруїстична та пугнічна (по 6,7 %), що свідчить про орієнтацію на активну взаємодію з оточенням, прагнення до досягнення результатів, пізнавальну діяльність, а також інтерес до подолання труднощів і вирішення складних ситуацій; романтична та глористична спрямованості (по 3,3 %) вказують на поодинокі прояви потреби в емоційно насичених переживаннях та самоствердженні; акизитивна спрямованість також представлена у 3,3 %, що свідчить про незначну орієнтацію на матеріальні цінності та накопичення; естетична та гедоністична спрямованості у досліджуваних хлопців не виявлені, що може свідчити про те, що естетичні переживання та прагнення до емоційного комфорту в структурі емоційної спрямованості не відіграють значної ролі.

За результатами методики “Емоційна спрямованість особистості” Б. Додонова встановлено, що у хлопців провідними є комунікативна та практична

емоційна спрямованості, що відображає поєднання потреби у спілкуванні з орієнтацією на діяльність і досягнення результату; у дівчат — альтруїстична та комунікативна, що свідчить про орієнтацію на міжособистісні стосунки та підтримку інших.

Для оцінки стратегії регуляції емоцій використали опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та О. Джона (Додаток В).

Аналіз отриманих результатів наведено в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13.

Показники стратегій регуляції емоцій у досліджуваних підлітків

Стратегія	у %	кількість осіб
Когнітивна переоцінка	57,0	17
Експресивне придушення	43,0	13

Варто зазначити, що за результатами, наведеними в таблиці 2.13, більшість досліджуваних (57,0 %, 17 осіб) використовують стратегію когнітивної переоцінки, що свідчить про схильність до переосмислення емоційно значущих ситуацій та більш адаптивні способи емоційної регуляції.

Експресивне придушення застосовують 43,0 % респондентів (13 осіб), що вказує на тенденцію до стримування зовнішнього прояву емоцій та регуляції емоційних реакцій шляхом їх пригнічення.

Також, представлені результати опитаних дівчат в таблиці 2.14.

Таблиця 2.14.

Показники стратегій регуляції емоцій у досліджуваних дівчат

Стратегія	у %	кількість осіб
Когнітивна переоцінка	30,0	9
Експресивне придушення	20,0	6

У дівчат частіше спостерігається застосування когнітивної переоцінки (30,0 %, 9 осіб), що свідчить про схильність до переосмислення емоційно значущих ситуацій та використання більш адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Експресивне придушення зустрічається рідше у 20,0 % респонденток (6 осіб), що вказує на стримування емоційного вираження та пригнічення емоційних реакцій.

Аналіз результатів дослідження у хлопців наведено в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15.

Показники стратегій регуляції емоцій у досліджуваних хлопців

Стратегія	у %	кількість осіб
Когнітивна переоцінка	27,0	8
Експресивне придушення	23,0	7

Хлопці застосовують когнітивну переоцінку (27,0 %, 8 осіб) та експресивне придушення (23,0 %, 7 осіб) майже з однаковою частотою, що свідчить про поєднання різних стратегій емоційної регуляції.

Це може вказувати як на здатність переосмислювати емоційно значущі ситуації, так і на тенденцію до стримування зовнішнього прояву емоцій залежно від контексту.

Отже, за результатами опитувальника емоційної регуляції Дж. Гросса та О. Джона встановлено, що у підлітків переважає когнітивно-орієнтований спосіб регуляції емоцій. У дівчат частіше використовується когнітивна переоцінка як більш адаптивна стратегія, а в хлопців когнітивна переоцінка та експресивне придушення застосовуються майже однаково часто.

Це свідчить про вікові особливості емоційної регуляції та варіативність її стратегій залежно від ситуації.

2.3. Практичні рекомендації щодо емоційної регуляції підлітків з урахуванням гендерних особливостей

З метою розвитку навичок емоційної регуляції підлітків та формування конструктивних способів вираження емоцій доцільно впроваджувати комплекс психолого-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної компетентності та саморегуляції з урахуванням гендерних особливостей [30].

Насамперед рекомендовано розвиток емоційної усвідомленості через навчання розпізнанню та вербалізації власних емоцій.

Важливим є створення безпечного соціального середовища, у якому підлітки можуть відкрито висловлювати свої переживання без страху осуду, а також налагодження взаємодії з батьками для кращого розуміння факторів, що впливають на формування емоційних реакцій і поведінкових стратегій [31].

Окрему увагу слід приділяти формуванню навичок конструктивного вираження емоцій замість їх пригнічення, що сприятиме зниженню внутрішнього емоційного напруження та підвищенню психологічного благополуччя [29].

Для дівчат доцільно застосовувати методи зниження тривожності, розвитку емоційної рефлексії та підтримки емоційної стабільності (арттерапія, щоденник емоцій, вправи на вербалізацію переживань).

Для хлопців ефективними є активні форми роботи, спрямовані на конструктивне вираження емоцій, контроль імпульсивних реакцій і зниження напруження через групову взаємодію, фізичну активність і рольові вправи.

Отже, запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці шкільних психологів, педагогів та батьків для підтримки емоційної регуляції та гармонійного емоційного розвитку підлітків.

Висновки до другого розділу

Отримані результати засвідчили, що у більшості підлітків переважає помірний рівень переживання позитивних (40,0 %), гострих негативних (37,0 %) та тривожно-депресивних (43,0 %) емоцій, що свідчить про відносну емоційну стабільність та відповідність віковим особливостям.

Водночас виявлено певні гендерні відмінності в емоційній сфері: у дівчат домінує комунікативна (13,3 %) та альтруїстична (10,0 %) спрямованості, що свідчить про виражену потребу у міжособистісному спілкуванні та підтримці; у

хлопців більш виражені комунікативна та практична спрямованості (по 10, 0 %), що відображає різні орієнтації у взаємодії з оточенням.

Аналіз стратегій емоційної регуляції показав переважання когнітивної переоцінки (57,0 % у вибірці загалом), що свідчить про використання більш адаптивних способів подолання різних життєвих ситуацій.

При цьому у дівчат частіше використовується когнітивна переоцінка (30,0 %), тоді як у хлопців когнітивна переоцінка та експресивне придушення представлені майже однаково (27,0 % і 23,0 % відповідно), що вказує на різні стилі емоційного реагування.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо емоційної регуляції підлітків, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, конструктивного вираження емоцій та формування безпечного емоційного середовища з урахуванням виявлених гендерних особливостей підлітків.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність як вікових закономірностей емоційного розвитку підлітків, так і специфічних гендерних відмінностей у структурі емоційної спрямованості та способах емоційної регуляції.

ВИСНОВКИ

У роботі теоретично та емпірично досліджено гендерні особливості емоційної сфери підлітків.

Встановлено, що емоційна сфера охоплює емоційні переживання, стани та способи емоційного реагування особистості, а також визначає специфіку її поведінкових реакцій у різних життєвих ситуаціях.

Її формування відбувається під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників, а особливості емоційної сфери впливають на поведінку, міжособистісну взаємодію та психологічне благополуччя людини, зумовлюючи індивідуальний стиль емоційного функціонування.

Особливого значення емоційна сфера набуває у підлітковому віці, оскільки саме в цей період активно формуються механізми емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та самосвідомості, а також відбувається становлення стійких емоційних патернів реагування.

Розвиток емоційної сфери у підлітковому віці тісно пов'язаний із процесами соціалізації, формуванням самооцінки та особливостями міжособистісної взаємодії, що визначає якість соціального функціонування особистості.

У цей період емоційні переживання стають більш інтенсивними та значущими, що впливає на поведінку, спілкування й процес самовизначення особистості, зумовлюючи підвищену емоційну чутливість.

Емпіричне дослідження показало, що у підлітків переважає помірний рівень емоційних переживань, що свідчить про відносну емоційну стабільність і відповідає віковим особливостям розвитку, пов'язаним із формуванням механізмів саморегуляції.

Водночас результати дослідження підтвердили наявність гендерних особливостей емоційної сфери підлітків, що проявляється у відмінностях у характері емоційного реагування та способах його регуляції.

Виявлено, що домінуючими є соціально-комунікативна та діяльнісно-пізнавальна спрямованості, а також когнітивна переоцінка як основна стратегія емоційної регуляції, що свідчить про переважання адаптивних механізмів опрацювання емоційних ситуацій.

Це свідчить про важливість міжособистісної взаємодії, підтримки, емоційного спілкування та здатності підлітків переосмислювати емоційні ситуації й регулювати власні переживання у процесі соціального розвитку.

Доведено наявність гендерних відмінностей: дівчата характеризуються більшою емоційною чутливістю, орієнтацією на міжособистісні взаємини та схильністю до переосмислення емоційних ситуацій, тоді як хлопці більш стримані у вираженні емоцій, орієнтовані на діяльність, досягнення результатів та частіше використовують стратегії стримування емоцій.

Виявлені особливості свідчать про те, що способи переживання, вираження та регуляції емоцій у підлітковому віці мають певну гендерну специфіку, що проявляється у характері емоційного реагування та міжособистісної взаємодії і може бути обумовлено соціальними очікуваннями та моделями виховання.

На основі результатів дослідження сформовано практичні рекомендації щодо емоційної регуляції підлітків, спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції, конструктивного вираження емоцій та формування безпечного емоційного середовища з урахуванням виявлених гендерних особливостей.

Таким чином, результати дослідження показують, що розвиток емоційної сфери підлітків має певні вікові та гендерні особливості, які необхідно враховувати у психолого-педагогічній практиці для підвищення ефективності роботи з підлітками.

Отримані результати мають практичне значення для діяльності шкільних психологів, педагогів та батьків, оскільки дозволяють краще враховувати

особливості емоційного розвитку сучасних підлітків у процесі психологічного супроводу та міжособистісної взаємодії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Психолого-педагогічний супровід обдарованих учнів у системі загальної середньої освіти. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2 (85). С. 109–115.
2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : навч. посіб. Київ : Талком, 2019. 235 с.
3. Гнідець З. М. Психологія емоцій : навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. 142 с.
4. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2004. 308 с.
5. Додонов Б. І. Діагностика емоційної спрямованості особистості : методична розробка. URL: [6 Методика дослідження емоційної спрямованості \(розробка Б. І Додонова в авторській адаптації\)](#)
6. Долинська Л. В. Загальна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Каравела, 2014. 232 с.
7. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 528 с.
8. Зливков В. Л., Котух О. В. Психологічна допомога особистості в умовах війни: теоретичні та прикладні аспекти. Психологічний журнал. 2023. Т. 9, № 2. С. 65–74.
9. Ізард К. Методика «Шкала диференціальних емоцій» (ШДЕ). URL: [2.6. Методика «Шкала диференціальних емоцій»](#)
10. Каніболоцька М. С. Психологічні особливості когнітивних чинників психологічного благополуччя особистості : наукова робота. Київ : Університет «Україна», 2025. 45 с.
11. Кіндрат П. О. Гендерні особливості емоційного інтелекту як чинника стресостійкості студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 131–136.

- 12.Кутішенко В. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Професіонал, 2010. 412 с.
- 13.Литвиненко О. Д. Психологія емоцій : навчально-методичний посібник. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021. 60 с.
- 14.Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 704 с.
- 15.Мацелюх Р. П. Психологічні засади формування професійної компетентності майбутніх психологів у системі вищої освіти. Психологічний часопис. 2021. № 7. С. 45–54.
- 16.Мордюк О. О. Особливості емоційної стійкості майбутніх фахівців соціономічних професій у кризових умовах. Вісник Національного технічного університету України «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2023. Вип. 1 (57). С. 84–90.
- 17.М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 487 с.
- 18.Основи соціальної психології : підручник / за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. 580 с.
- 19.Партико Т. Б. Загальна психологія : навчальний посібник. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 412 с.
- 20.Прищак М. Д. Психологія управління : навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.
- 21.Психологічна допомога потерпілим унаслідок повномасштабного вторгнення рф в Україну : монографія / В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2024. 240 с.
- 22.Психологія самодетермінації особистості в умовах травматизації : монографія / Т. М. Титаренко та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Книги-XXI, 2018. 160 с.

23. Романовська Л. І., Підкурманна Г. О. Загальна психологія : підручник. Київ : Університет ДФС України, 2019. 320 с.
24. Руденький А. О. Психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків : кваліфікаційна робота бакалавра. Житомир : Поліський національний університет, 2024. 65 с.
25. Савченко О. В. Психологічні особливості когнітивно-поведінкової стратегії подолання стресових станів особистості. Економіка та суспільство. 2022. Вип. 40.
26. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність особистості : монографія. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2016. 212 с.
27. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса : ОНПУ; Тернопіль : ТНЕУ, 2016. 312 с.
28. Харченко А. С. Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 92–104.
29. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: навч. посібник. Київ : Наукова думка, 2000. 192 с.
30. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
31. Чхаїдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 51–58.
32. Шайтінова М. Ш. Психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. Габітус. 2023. № 45. С. 88–93.
33. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
34. Шебанова В. І. Теоретико-методологічні засади вивчення харчової поведінки особистості. Науковий вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Психологія. 2017. № 1 (7). С. 102–108.

35. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. Київ : Здоров'я, 2019. 120 с.
36. Щотка О. П. Гендерна психологія: навч. посібник. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 358 с.
37. Яценко Т. С. Динаміка розвитку професійної психологічної рефлексії майбутніх фахівців. Психологічний часопис. 2020. № 6. С. 9–18.
38. Bell D., Cederbaum J. Adolescent Development [Розвиток підлітків]. Social Work with Adolescents. 2017. P. 15–32.
39. Chaplin T. M., Aldao A. Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review [Гендерні відмінності у вираженні емоцій у дітей: метааналітичний огляд]. Psychological Bulletin. 2013. Vol. 139, No. 4. P. 735–781.
40. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects [Регуляція емоцій: поточний стан і майбутні перспективи]. Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26. P. 1–26.
41. Santrock J. W. Adolescence [Підлітковий вік]. 17th ed. McGraw-Hill Education, 2019. 620 p.
42. Sierra J. C., Zubeidat I. Gender differences in adolescents' sexual attitudes and behaviors [Гендерні відмінності в сексуальних установах і поведінці підлітків]. Revista Latinoamericana de Psicología. 2019. Vol. 51, No. 2. P. 90–99.

Додаток А

Тест диференціальної емоційності К. Ізарда

Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

1 – переживання повністю відсутнє; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

1	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
2	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
3	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
4	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
5	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
6	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345
7	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
8	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
9	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
10	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Додаток Б

Методика “Емоційна спрямованість особистості” Б. Додонова

ІНСТРУКЦІЯ:

Прочитайте твердження та із запропонованих варіантів відповідей виберіть один. Над відповіддю довго не замислюйтесь.
УВАГА! Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Твердження	Варіанти відповідей
1. Я часто турбуюся за близьких друзів	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
2. Відчуваю потребу ділитися з іншими людьми своїми думками і переживаннями	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
3. Мені дуже присмно, коли всі звертають на мене увагу	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
4. Для мене завжди важливо добитися успіху в роботі	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
5. Я люблю гострі відчуття	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
6. Я охоче побував би в якому-небудь новому, невідомому місці	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
7. Відчуваю велику радість, самостійно вирішивши важку проблему	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
8. Люблю солодке і красиве відчуття, що виникає під час сприйняття віршів і музики	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
9. Віддаю перевагу простим радощам (смачно поїсти, солодко поспати)	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
10. Люблю займатися колекціонуванням	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
11. Хочу приносити людям радість і щастя	☐ безумовно так

Продовження Додатку Б

	☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
12. Для мене важливе схвалення оточуючих	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
13. Приємно відчувати перевагу над суперниками	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
14. Я захоплююся будь-якою роботою, яку виконую	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
15. Охоче йду на ризик	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
16. Іноді мені здається, що повинно відбутися щось незвичайне	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
17. Люблю пізнавати причини подій, явищ	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
18. Я можу прийти в захват від краси природи	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
19. Люблю стан спокою і свободи від обов'язків	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
20. Радію, коли поповнюю свою колекцію	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
21. Я завжди жалію невдах	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
22. Я не зміг би обійтися без друзів	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
23. Я можу піти на багато що, щоб завоювати визнання оточуючих	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
24. Приємно відчувати, що день пройшов не дарма	☐ безумовно так

Продовження Додатку Б

	☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
25. Я людина рішуча	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
26. Люблю все таємниче і незвичайне	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
27. Прагну приводити свої знання в систему	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
28. Витвір мистецтва може зчепити мене до сліз	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
29. Люблю приємне, бездумне проведення часу	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
30. Люблю робити покупки	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
31. Радію, коли хтось добивається успіху	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
32. Серед моїх рідних і знайомих є люди, яких я обожнюю	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
33. Я самолюбивий	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
34. Я відчуваю радісне збудження і духовний підйом, коли робота йде добре	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
35. Я люблю долати небезпеки	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
36. Іноді мене тягне в даль	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
37. Я люблю читати про наукові відкриття, пошуки і знахідки	☐ безумовно так

Продовження Додатку Б

	☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
38. Я відчуваю насолоду, слухаючи улюблену музику	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
39. Я схильний до ліні	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
40. Я люблю роздивлятися свою колекцію	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
41. Я прагну допомагати людям	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
42. Я відчуваю велику вдячність до людей, які роблять мені приємне	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
43. Мені хочеться якнайскоріше узяти реванш при невдачах	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
44. Мій настрій піднімається від усвідомлення того, що робота виконана сумлінно	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
45. Азарт, спортивна злість покращують результати моєї діяльності	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
46. Я люблю мріяти	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
47. Найприємніше переживання — радість відкриття істини, відчуття близькості рішення	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
48. Я переживаю почуття піднесеності під час зустрічі з прекрасним	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
49. Мені хотілося б жити весело і безтурботно	☐ безумовно так ☐ мабуть так ☐ мабуть ні ☐ безумовно ні
50. Я охоче розлучаюся зі своїми речами	☐ безумовно так

Додаток В

Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та О. Джона

**Опитувальник регуляції емоцій
(Emotion Regulation Questionnaire, ERQ)**

Опитувальний призначений для оцінки стратегії регуляції емоцій. Він включає дві основні шкали: когнітивну переоцінку (здатність змінювати сприйнятливий поняття положення для регуляції емоцій) і пригнічення емоційного виразу (зменшення зовнішнього прояву емоцій).

Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільш точно відповідає вашій поведінці або переконанням.

Оцініть за шкалою від 1 до 7:

- 1 – зовсім не погоджуюсь,
- 4 – нейтрально,
- 7 – повністю погоджуюсь.

Твердження:

1. Коли я хочу відчувати себе менш сумним або тривожним, я змінюю те, як я думаю про час.
2. Я керую своїми емоціями, змінюючи те, як я сприймаю час, в якому знаходишся.
3. Коли я переживаю щось неприємне, я намагаюся подумати про це так, щоб це мене менше засмучувало.
4. Коли я хочу відчувати краще після негативного досвіду, я змінюю свою думку про цей досвід.
5. Я контролюю свої емоції, змінюючи те, як я про них думаю.
6. Коли я стикаюся з важкими ситуаціями, я намагаюся побачити їх із позитивного боку.
7. Коли я відчуваю сильні емоції, я переконуюсь, що ці емоції не проявляються зовні.
8. Я стримую свої емоції.
9. Коли я переживаю сильні емоції, я намагаюся не показувати їх оточуючим.
10. Я контролюю ваші почуття, щоб інші не могли їх бачити.
11. Коли я щось відчуваю, я стримую свою реакцію.
12. Я намагаюся поводитися так, щоб мої емоції не вплинули на оточуючих.