

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущена до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

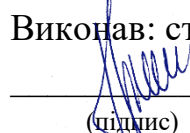
«_10_» _06_____ 2026 р.

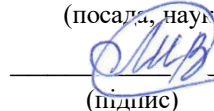
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ: АДАПТИВНІ ТА НЕАДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ»**

Виконав: студент групи 4551 з.
 Гришан А.А.
(підпис)

Керівник роботи:
доцент кафедри психології
(посадк., науковий ступінь вчене звання)
 Ларченко І.В.
(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Чугуєва І.Є.

(підпис)

« 25 » 02 2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Гришан Аліни Андріївни**

1. Тема роботи: **«Емоційна регуляція як фактор психологічного благополуччя: адаптивні та неадаптивні стратегії»**

Керівник роботи доцент кафедри психології **Ларченко Ірина Володимирівна**
Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року

2. Термін подання роботи: 05.06.2026.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Теоретико-методологічні засади дослідження емоційної регуляції як фактора психологічного благополуччя особистості. Емпіричне дослідження взаємозв'язку адаптивних та неадаптивних стратегій емоційної регуляції з показниками психологічного благополуччя молодих дорослих.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft PowerPoint загальною кількістю 15 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), актуальність теми (1 слайд), етапи дослідження (1 слайд), акредитація роботи (1 слайд), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

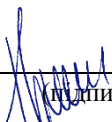
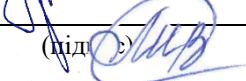
6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Н ом ер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 -31.03.2026	
6	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025-07.04.2025	
7	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13	Захист роботи	15.06.2026-20.06.2026	

Студент

Керівник роботи


 (підпис)

 (підпис)

Гришан А.А.

Ларченко І.В.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження впливу обраних індивідом стратегій емоційної регуляції на його психологічне благополуччя. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: емоції, регуляція, психологічне благополуччя, життєстійкість, адаптація.

Гришан А.А. Емоційна регуляція як фактор психологічного благополуччя: адаптивні та неадаптивні стратегії: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 57 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the impact of an individual's chosen emotion regulation strategies on their psychological well-being.. An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: emotions, regulation, psychological well-being, resilience, adaptation.

Hryshan, A. A. Emotion Regulation as a Factor of Psychological Well-being: Adaptive and Maladaptive Strategies: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2026. 57 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	11
1.1. Загальне визначення поняття психологічного благополуччя.....	11
1.2. Теоретичний огляд емоційної регуляції.....	16
1.3. Стратегії емоційної регуляції	20
Висновки до 1 розділу.....	24
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	27
2.1. Організація і методи дослідження	27
2.2. Результати комплексного дослідження емоційної регуляції як фактору психологічного благополуччя	28
2.2.1. Результати Опитування емоційної регуляції (ERQ, Gross & John)	29
2.2.2. Результати Шкали румінативних реакцій (RRS-10, Treynor & Gonzalez)	32
2.2.3. Результати Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS-18, Victor & Klonsky)	34
2.2.4. Результати шкали психологічного благополуччя (PWB-18, Ryff)	37
2.3. Емпіричний аналіз взаємозв'язку стратегій емоційної регуляції та психологічного благополуччя.....	40
Висновки до 2 розділу.....	44
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Сучасний світ характеризується високим рівнем невизначеності, динамічністю соціальних змін та постійним психоемоційним навантаженням на особистість. У цих умовах питання підтримки психологічного благополуччя стає не просто науковою проблемою, а життєвою необхідністю для кожного з нас. Постійна адаптація до швидких змін, необхідність прийняття рішень у складних соціальних та професійних ситуаціях, а також інформаційна перенасиченість сучасного середовища, створюють додаткові виклики для психіки людини. Саме тому здатність ефективно справлятися з емоційними переживаннями та внутрішніми конфліктами набуває особливого значення для збереження психологічної рівноваги.

Особливої гостроти ця проблема набуває в період молодості (18–35 років), коли індивід стикається з кризами професійного самовизначення, викликами побудови тривалих інтимних стосунків, завершення процесу сепарації від батьківської родини та здобуття самостійності у житті. У цей період відбувається активне формування життєвих цінностей, системи пріоритетів та уявлень про власне майбутнє. Молоді люди часто переживають стан невизначеності щодо свого місця у суспільстві та власного рольового становища. Це може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, сумнівами у власних можливостях та коливаннями самооцінки.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Еріка Еріксона, саме цей період життя пов'язаний із проходженням кількох важливих вікових криз. Зокрема, наприкінці підліткового віку особистість переживає кризу «ідентичність проти плутанини ролей» (12–19 років), у межах якої формується цілісне уявлення про себе та власну соціальну роль. Наступним етапом стає криза «близькість проти ізоляції» (20–25 років), що пов'язана зі здатністю встановлювати глибокі емоційні зв'язки з іншими людьми та будувати стабільні партнерські стосунки. Далі розпочинається період «генеративність проти стагнації» (26–50 років), у межах якого особистість прагне реалізувати

свій потенціал через професійну діяльність, творчість або турботу про інших. Саме цей період є вирішальним для формування здатності до близькості, продуктивності та соціальної реалізації, що безпосередньо залежить від умінь людини усвідомлювати, керувати та регулювати власні емоції та почуття.

Емоційна регуляція виступає тим внутрішнім механізмом, який визначає, як саме особистість опрацьовує стресові чинники та адаптується до вимог середовища. Вона охоплює широкий спектр когнітивних та поведінкових стратегій, за допомогою яких людина може змінювати інтенсивність, тривалість або спосіб прояву своїх емоцій. Саме від ефективності цих стратегій, значною мірою залежить здатність індивіда підтримувати психологічну рівновагу, зберігати відчуття задоволеності життям та конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

Традиційно в психології стратегії емоційної регуляції поділяють на адаптивні - ті, що сприяють збереженню ментального здоров'я та ефективній адаптації до життєвих труднощів, і неадаптивні - ті, що можуть призводити до деструктивних для індивіда наслідків. До адаптивних стратегій зазвичай відносять когнітивну переоцінку ситуації, прийняття власних емоцій або пошук соціальної підтримки. Натомість такі стратегії, як румінації, катастрофізація чи пригнічення емоційних переживань, пов'язані з підвищеним ризиком розвитку тривожних та депресивних станів.

Водночас сучасні емпіричні дослідження свідчать про наявність статистично значущого зв'язку між особливостями емоційної регуляції та рівнем психологічного благополуччя. Багато наукових робіт демонструють, що люди, які частіше використовують адаптивні стратегії регуляції емоцій, загалом мають вищий рівень задоволеності життям, кращу психологічну стійкість та нижчі показники тривожності і депресивності. Натомість домінування неадаптивних стратегій, таких як румінації або емоційного придушення, часто пов'язане зі зниженням суб'єктивного відчуття

благополуччя, хронічним стресом та труднощами у міжособистісних стосунках.

Попри це, значення емоційної регуляції як чинника психологічного благополуччя іноді залишається недооціненим у повсякденному розумінні психічного здоров'я. У суспільному дискурсі увага часто зосереджується на зовнішніх життєвих обставинах - матеріальному становищі, професійних досягненнях чи соціальному статусі. Проте все більше досліджень вказує на те, що внутрішні психологічні механізми, зокрема здатність людини усвідомлювати та регулювати власні емоції, можуть відігравати не менш важливу роль у формуванні відчуття життєвої задоволеності та психологічної стабільності.

Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень у цій сфері, механізм того, як конкретні когнітивні стилі (наприклад, румінації) або труднощі в ідентифікації емоцій трансформуються у довготривале відчуття незадоволеності життям, залишається недостатньо розкритим. Це зумовлює необхідність комплексного вивчення емоційної регуляції як багатогранного фактора психологічного благополуччя та поглибленого аналізу взаємозв'язку між окремими стратегіями регуляції емоцій і суб'єктивним відчуттям благополуччя у молодих дорослих.

Об'єкт: Психологічне благополуччя особистості в період молодості (18–35 років).

Предметом дослідження є: Особливості впливу адаптивних та неадаптивних стратегій емоційної регуляції на рівень психологічного благополуччя особистості.

Мета дослідження: зробити теоретичний аналіз та огляд теми психологічного благополуччя, емоційної регуляції; виокремити найроповсюдженіші стратегії емоційного регулювання; здійснити емпіричне дослідження для виявлення кореляційних зв'язків між переважаючим типом стратегії емоційної регуляції та показниками психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що адаптивні стратегії емоційної регуляції позитивно пов'язані з психологічним благополуччям особистості, тоді як неадаптивні стратегії та труднощі емоційної регуляції пов'язані зі зниженням його основних показників.

Відповідно до мети дослідження сформульовані наступні **завдання дослідження**:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз літератури за проблематикою дослідження;
- 2) Проаналізувати значущість емоційної регуляції як фактору психологічного благополуччя;
- 3) Розподілити стратегії емоційної регуляції на дві групи - адаптивні та неадаптивні;
- 4) Провести комплексне емпіричне дослідження стратегій емоційної регуляції та психологічного благополуччя;
- 5) Провести кореляційний аналіз на основі результатів, отриманих в ході дослідження;
- 6) Зробити інтерпретацію дослідних даних.

Методи дослідження :

- 1) Теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація дослідних даних);
- 2) Емпіричні (тестування, методика DERS-18 - для визначення труднощів емоційної регуляції; ERQ - для дослідження використання респондентом двох стратегій емоційної регуляції (переоцінка та пригнічення). RRS-10 - для визначення тенденції до румінації; та PWB-18 - для визначення рівня психологічного благополуччя).

Вибірка дослідження складається з молодих дорослих (18-35 років) Середній вік респондентів - 24 роки. Вибірка містить 13 чоловіків та 24 жінки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані практичними психологами, викладачами, кураторами академічних груп та фахівцями психологічних служб у роботі з

молодими дорослими. Матеріали дослідження можуть бути застосовані для розробки тренінгів, психопросвітницьких занять і практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, формування адаптивних стратегій емоційної регуляції, зниження проявів брудингу й експресивного пригнічення, а також підтримку психологічного благополуччя особистості.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати кваліфікаційної роботи були апробовані під час участі в I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід», яка відбулася 23 квітня 2026 року на базі Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел з 35 найменувань, з них 19 англійською мовою. Робота містить 57 сторінки тексту, 5 таблиць, 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Загальне визначення поняття психологічного благополуччя

У межах сучасної психологічної науки, «психологічне благополуччя» розглядається як фундаментальне поняття, що відображає якість внутрішнього життя особистості, її здатність до продуктивного функціонування та відчуття повноцінності власного буття. Протягом десятиліть психологічна наука трансформувалася від «патоцентричного» підходу, зосередженого на розладах, до позитивної психології, де центральним об'єктом дослідження стали ресурси особистості та умови її процвітання [10, стор.7]. Наразі психологічне благополуччя розглядається не як відсутність психічних захворювань, а як активна реалізація потенціалу індивіда, що включає емоційні, когнітивні та екзистенційні компоненти [1, стор. 9-10].

Визначення психологічного благополуччя в сучасній науці спирається на дві великі філософські традиції: гедоністичну та евдаймоністичну. Гедоністичний підхід, корені якого сягають вчень Арістіппа та Епікура, ототожнює благополуччя з відчуттям щастя, насолоди та відсутністю страждань. Водночас, А. Вотерман підкреслює, що досвід гедоністичного задоволення виникає в широкому спектрі діяльності, і насолода з'являється щоразу, коли задовольняються фізичні, інтелектуальні чи соціальні потреби [32, стор 679]. У психології цей напрям представлений концепцією суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-being, SWB), розробленою Е. Дінером. За Дінером, благополуччя - це суб'єктивна оцінка людиною власного життя, яка складається з високого рівня позитивного афекту, низького рівня негативного афекту та високої когнітивної задоволеності життям [19, стор. 543]. Таким чином, гедоністичне благополуччя фокусується на «відчутті себе щасливим» у конкретний проміжок часу.

На противагу цьому, евдаймоністичний підхід, заснований на ідеях Арістотеля, розглядає благополуччя як життя згідно з власною сутністю

(вищим потенціалом)» [32, стор. 678]. Тут благополуччя визначається не через насолоду, а через самоактуалізацію, осмисленість та особистісне зростання.

Це м'яко переосмислюється в підході К. Ріфф: вона підкреслює, що справжнє психологічне благополуччя *полягає не лише у відчутті щастя чи комфорту, а й у здатності долати життєві труднощі та рухатися до реалізації власних цілей і чеснот, навіть якщо цей процес потребує зусиль і може супроводжуватися дискомфортом* [27, стор. 1078].

Саме її шестикомпонентна модель досі залишається однією з найпопулярніших концепцій в дослідженні даного питання. Дослідниця синтезувала ідеї гуманістичної психології (зокрема А. Маслоу), теорію розвитку Е.Еріксона та концепцію самоактуалізації К. Роджерса. Її модель включає наступні виміри:

Самоприйняття (Self-Acceptance): Це ключова ознака психічного здоров'я, що передбачає позитивне ставлення до себе, визнання своїх як сильних, так і слабких сторін, а також позитивну оцінку свого минулого. Людина з високим рівнем самоприйняття відчуває внутрішню цілісність і не намагається бути кимось іншим.

Позитивні відносини з іншими (Positive Relations with Others): Цей параметр відображає здатність особистості до побудови довірчих, теплих і глибоких стосунків.

Автономія (Autonomy): Визначається як здатність людини бути незалежною від соціального тиску, самостійно регулювати свою поведінку та оцінювати себе за внутрішніми стандартами. Автономія тісно пов'язана з поняттям «локусу контролю» та внутрішньої свободи вибору.

Екологічна майстерність (Environmental Mastery): Включає здатність індивіда ефективно використовувати можливості навколишнього середовища, створювати умови, що відповідають його психологічним потребам.

Цілі в житті (Purpose in Life): Справжнє благополуччя неможливе без відчуття осмисленості буття. Цей компонент передбачає наявність життєвих цілей, переконань, які дають відчуття, що життя має напрямок і сенс.

Особистісне зростання (Personal Growth): На відміну від статичного стану «щастя», особистісне зростання - це динамічний процес реалізації потенціалу, відкритість до нового досвіду та відчуття постійного вдосконалення [27, стор. 1071].

Таким чином, модель К. Ріфф поєднує в собі різні шари суб'єктивної оцінки власного життя індивідом та його психологічного благополуччя загалом.

М.Селігман, засновник позитивної психології, запропонував модель PERMA, яка інтегрує гедоністичні та евдаймоністичні елементи. Вона складається з п'яти стовпів:

- P (Positive Emotions) - позитивні емоції;
- E (Engagement) - залученість;
- R (Relationships) - стосунки та взаємини;
- M (Meaning) - сенси;
- A (Accomplishment) - досягнення [35].

Селігман підкреслює, що модель PERMA становить елементи благополуччя, а не нову його категорію [28, стор. 1]. Таким чином, позитивні емоції, залученість, стосунки, сенс та досягнення розглядаються як окремі складові, які формують цілісне благополуччя та можуть бути предметом розвитку через відповідні дії індивіда.

Водночас, у контексті вітчизняної психології варто згадати дослідження П. П. Фесенко та Т. Д. Шевеленко, які розглядали психологічне благополуччя крізь призму екзистенційних переживань людини щодо власного життя. На їхню думку, воно усвідомлюється особистістю як суб'єктивна реальність, що характеризується цілісністю та базується на інтегральній оцінці життєвого досвіду. Дослідники також розрізняють актуальне психологічне благополуччя, яке відображає переживання людиною свого ставлення до життя, та ідеальне благополуччя, що пов'язане з уявленням про стан задоволеності життям і гармонійне самосприйняття [14, стор. 73-74].

Вагоме значення для концептуалізації цього феномену має праця Л. Сердюк. У своїй монографії дослідниця підсумовує, що психологічне благополуччя можна визначати як *інтегральний показник спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та рівня їхньої реалізованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям* [10, стор. 12].

Розвиваючи ідеї інтегративного підходу, Т. Розова здійснює важливе теоретичне розмежування між категоріями якості життя та психологічного благополуччя. Авторка зазначає, що якість життя виступає ширшим показником, який охоплює об'єктивні умови існування індивіда, тоді як благополуччя є більше зорієнтованим на суб'єктивні, емоційні та внутрішні аспекти комфорту й гармонії особистості, що детермінуються різними рівнями її соціально-психологічної адаптації [8].

У сучасних зарубіжних дослідженнях (наприклад, праці Ф. Гюпперт та К. Кіза) благополуччя розглядається як динамічна та багатовимірна система, що складається з ряду взаємопідтримуючих факторів [26 стор. 839]. Благополуччя не означає постійної радості; воно включає в себе не лише відчуття радості, але й здатність ефективно діяти по життю, реалізовувати внутрішній потенціал та справлятися з життєвими викликами [26].

Для людей у період молодості (18–35 років) питання благополуччя стоїть особливо гостро. Саме в цьому віці відбувається інтенсивний пошук ідентичності, набуття самостійності, професійне становлення та побудова близьких стосунків. Благополуччя в цей час значною мірою залежить від того, наскільки успішно індивід може реалізувати свій потенціал в умовах, які йому дані [13, 21].

Дослідження Ю. Бойко-Бузиль доводять, що в умовах тривалих кризових ситуацій та соціальної нестабільності психологічне благополуччя особистості зазнає суттєвих трансформацій, безпосередньо залежних від внутрішніх ресурсів, життєстійкості та наявності зовнішньої соціальної підтримки [2].

Водночас, як підкреслює Є. Г. Хоменко, якщо у вітчизняній науковій парадигмі благополуччя молоді частіше розглядається як інтегральний показник спрямованості та позитивну реалізацію компонентів життя, то в зарубіжних дослідженнях акцент зміщується на розкриття резилієнтності як здатності знаходити внутрішні ресурси для подолання нестандартних життєвих подій [12]. Аналізуючи специфіку благополуччя здобувачів вищої освіти, А. С. Харченко [11] зазначає, що рівень психологічного комфорту студентів суттєво детермінується як профілем їхньої професійної підготовки, так і суб'єктивним сприйняттям характеру міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі.

Водночас, особливості психоемоційних станів осіб юнацького віку тісно пов'язані з їхньою індивідуальною здатністю долати нормативні екзистенційні виклики та адаптуватися до мінливості та нестабільності сьогодення [16], але це, вочевидь, стосується і старшої вікової категорії.

Отже, психологічне благополуччя є багатогранним поняттям, що охоплює емоційні та когнітивні елементи, суб'єктивну оцінку задоволеності життям та глибинні екзистенційні стани. Воно виступає індикатором психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Однак виникає питання: яким чином індивід підтримує цей стан стабільності та процвітання в умовах постійної мінливості навколишнього світу? Центральну роль у підтримці та відновленні психологічного благополуччя відіграє здатність особистості до управління власним емоційним станом. Саме тому для повного розуміння природи благополуччя необхідно детально розглянути механізми емоційної регуляції, які виступають інструментами підтримки внутрішньої рівноваги.

1.2. Теоретичний огляд емоційної регуляції

Емоційна регуляція є складним, багатофакторним процесом, який визначає здатність особистості ініціювати, стримувати, підтримувати або коригувати емоційний стан з метою адаптації до вимог навколишнього середовища та досягнення особистих цілей. У сучасній психології емоційна регуляція більше не розглядається як «придушення» небажаних почуттів. Навпаки, вона трактується як гнучкий набір когнітивних та поведінкових навичок, що дозволяють людині не лише справлятися з деструктивними афектами, а й переосмислювати їх, що є критично важливим для підтримки психологічного благополуччя. Одним із перших фундаментальних визначень, що заклали основу сучасних досліджень, є дефініція Р. Томпсона (1994). Він визначає емоційну регуляцію як сукупність *екстринсивних* (зовнішніх) та *інтринсивних* (внутрішніх) процесів, відповідальних за моніторинг, оцінку та зміну емоційних реакцій [29, стор. 27-28], особливо їх інтенсивності та часових параметрів. Важливо підкреслити, що регуляція може бути як свідомою (контрольованою), так і неусвідомленою (автоматичною), що дозволяє організму економити когнітивні ресурси в типових ситуаціях.

Сучасна психологічна думка відійшла від суворого розмежування емоції та її регуляції як двох окремих послідовних етапів. Натомість більшість дослідників, зокрема Дж. Гросс, наголошують на тому, що регуляція вплетена в саму структуру емоційного процесу.

У своїй «Процесуальній моделі емоційної регуляції» (The Process Model of Emotion Regulation) Дж. Гросс розглядає емоцію як послідовність подій, кожна з яких відкриває специфічне вікно можливостей для втручання та зміни емоційного результату [24].

Згідно з даною моделлю, регуляція відбувається на п'яти основних етапах:

Вибір ситуації (Situation Selection): проактивний етап, на якому індивід приймає рішення наблизитися до певної події або уникнути її, виходячи з очікуваного емоційного ефекту. Наприклад, студент, знаючи про свою

схильність до соціальної тривоги, може обрати знайому компанію для підготовки до іспиту.

Модифікація ситуації (Situation Modification): якщо ситуація вже настала, індивід може спробувати змінити її зовнішні характеристики, щоб зменшити емоційний тиск. Це активне втручання в об'єктивну реальність з метою захисту психологічного комфорту.

Спрямування уваги (Attentional Deployment): тут регуляція відбувається шляхом переключення фокуса уваги всередині ситуації. Основними стратегіями тут виступають дистракція (відволікання на сторонні стимули) або концентрація (глибоке занурення в аналіз конкретного аспекту події).

Когнітивна зміна (Cognitive Change): етап переосмислення ситуації. Індивід змінює суб'єктивне значення події, щоб трансформувати її емоційний вплив. Найбільш дослідженою стратегією тут є когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal), яка вважається однією із найефективніших стратегій регуляції.

Модуляція реакції (Response Modulation): етап, коли емоційна відповідь уже сформована на фізіологічному, поведінковому чи суб'єктивному рівнях. Регуляція тут спрямована на вплив безпосередньо на прояви емоції (наприклад, пригнічення міміки, глибоке дихання для заспокоєння серцебиття) [24, стор 282-283].

Інший вагомий підхід представлений К. Гратц та Л. Ремер, які розглядають емоційну регуляцію як багатовимірний конструкт, що включає не лише контроль, а й ставлення до емоцій. Згідно з їхньою моделлю, функціональна регуляція передбачає:

- Усвідомлення та розуміння емоцій;
- Прийняття емоційних станів (відсутність самоосуду за «неправильні» почуття);
- Здатність контролювати імпульсивну поведінку в стані дистресу;
- Здатність використовувати стратегії регуляції для досягнення цілей, навіть при наявності негативного афекту [23].

Відсутність цих навичок визначається як емоційна дизрегуляція, яка є ключовим предиктором багатьох психологічних розладів.

Соціальний контекст також відіграє критичну роль. Регуляція не завжди є індивідуальною справою; вона часто є спільною (co-regulation). Для молодих дорослих (18–35 років) здатність до ко-регуляції у партнерських стосунках або через соціальну підтримку є потужним ресурсом благополуччя, оскільки здатність відкрито виражати емоції та отримувати на них адекватну відповідь, знижує потребу у деструктивних стратегіях.

У вітчизняних наукових колах емоційна регуляція дефініюється як процес оптимізації власного стану, що охоплює вміння свідомо долати деструктивні переживання та конструктивно керувати інтенсивністю емоцій [15]. Розвиток здатності управляти емоціями тісно пов'язують із рівнем сформованості емоційного інтелекту особистості, зокрема із знанням про те, як ефективно змінити свій негативний настрій на позитивний [4].

Підтримуючи тезу про те, що емоційна саморегуляція є невід'ємною частиною емоційного інтелекту, О. Боковець, (посилаючись на дослідження О. Собоченко) виділяє основні складові емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій, управління емоційними станами, мотиваційний компонент, емпатію та соціальні навички [3, стор. 69-70]. Кожна з цих складових виконує регулятивну функцію: усвідомлення і контроль забезпечують адаптивність емоційних реакцій; мотивація сприяє досягненню цілей, а емпатія та соціальні навички підтримують ефективну міжособистісну взаємодію. Таким чином, емоційний інтелект можна розглядати як основу емоційної регуляції, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя особистості.

Також, у сучасній українській психології емоційна регуляція розглядається крізь призму копінг-стратегій, а також як центральний механізм життєстійкості особистості. Зокрема, Л. Карамушка та Ю. Снігур (2022) підкреслюють значення активних і пасивних копінг-стратегій, а також їх поділ

на продуктивні (адаптивні) та непродуктивні (неадаптивні), що визначає ефективність управління емоційними реакціями в стресових ситуаціях [6].

Досліджуючи психологічний зміст саморегуляції особистості, Т. В. Кириченко розглядає її як провідний інтегральний процес життєдіяльності, де внутрішня гармонія та структурно-процесуальна узгодженість психічних станів виступають ядром ментального здоров'я індивіда [7]. Подібний погляд повністю узгоджується із класичною соціально-когнітивною теорією А. Бандури [17], у межах якої внутрішні системи саморегуляції (зокрема механізми самомоніторингу та оцінних автореакцій) розглядаються як фундаментальна основа проактивної, цілеспрямованої поведінки індивіда, що опосередковує будь-які деструктивні впливи зовнішнього середовища.

Жданова та Т. Абдулхалікова (2022) розглядають життєстійкість як систему саморегуляційних процесів, що забезпечують здатність особистості контролювати власні емоційні стани, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно реагувати на труднощі [5]. Отже, можна стверджувати, що в українських дослідженнях емоційна регуляція переважно розглядається комплексно: не лише як процес управління емоціями, а як інтегральна характеристика саморегуляції, що визначає активність, гнучкість і стійкість індивіда.

Підсумовуючи теоретичний огляд, можна стверджувати, що емоційна регуляція є невід'ємною частиною психіки, яка забезпечує баланс між емоційною інтенсивністю та когнітивним контролем. Вона охоплює процеси від вибору середовища до безпосередньої модуляції тілесних реакцій, виступаючи медіатором між зовнішніми стимулами та внутрішнім станом задоволеності.

Однак, для практичного дослідження недостатньо лише загального розуміння механізмів регуляції. Необхідно детально вивчити конкретні патерни поведінки та мислення, які особистість застосовує найчастіше. Окремі способи реагування на емоції можуть ставати звичними формами поведінки, перетворюючись на стійкі стратегії.

1.3. Стратегії емоційної регуляції

Розмежування конкретних стратегій емоційної регуляції є фундаментальним аспектом розуміння того, як індивід підтримує психологічну стабільність та адаптується до мінливих умов соціуму. У сучасній науковій літературі емоційна регуляція розглядається не як монолітний процес, а як гнучкий набір когнітивних та поведінкових інструментів, що дозволяють особистості впливати на інтенсивність та тривалість емоційних реакцій.

Наприклад, Дж. Гросс вказує на те, що емоційна регуляція, *це процес, завдяки якому індивід (свідомо чи ні) вирішує які емоції він відчуває, коли він їх відчуває, як їх проживати, та як виражати* [24, стор. 275]. Відповідно, способи емоційної регуляції прийнято класифікувати за критерієм їхньої адаптивності:

- Адаптивні стратегії - сприяють трансформації емоційного досвіду без значних психологічних втрат;
- Неадаптивні стратегії - призводять до хронічного стресу, виснаження когнітивних ресурсів та загального зниження якості життя.

Таким чином, розмежування стратегій емоційної регуляції на адаптивні та неадаптивні створює основу для розуміння їхнього впливу на психологічне благополуччя.

Важливо приділити окрему увагу поняттю «румінації». Численні дослідження когнітивної регуляції під час переживання негативних життєвих подій чітко вказують на те, що стабільна фіксація індивіда на деструктивних мисленнєвих патернах виступає прямим чинником стійкого зниження показників його суб'єктивного благополуччя [22]. У своїй праці В. Трейнор, Р. Гонзалес та С. Нолен-Хоксема провели психометричний перегляд Шкали Румінативних Реакцій (Ruminative Response Scale). Попередні дослідження одностайно вказували на зв'язок румінації виключно із депресивними станами, однак автори встановили, що вона має два окремі компоненти -

«брудинг» та «рефлексія», які суттєво відрізняються за своїми психологічними наслідками та механізмами дії [30].

Саме такий підхід дозволяє нам перейти до глибшого аналізу факторів психологічного благополуччя. Для дослідження було обрано чотири специфічні стратегії, які є найбільш валідними в межах сучасної психології:

- Когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal) – адаптивна когнітивна стратегія, що полягає у зміні інтерпретації ситуації з метою модифікації її емоційного впливу. Відповідно до процесуальної моделі Дж. Гросса, ця стратегія застосовується на ранніх етапах емоційного процесу, до моменту повного розгортання емоційної відповіді [24, стор. 284]. Наприклад, людина може сприйняти невдачу на роботі не як провал, а як можливість навчитися новому; або розглядати конфлікт у стосунках не як загрозу, а як шанс для глибшого взаєморозуміння. Особи, які демонструють схильність до використання переоцінки, зазвичай мають кращі показники міжособистісної адаптації та вищий рівень автономії, оскільки вони менше залежать від безпосереднього негативного впливу зовнішніх обставин.
- Експресивне пригнічення (expressive suppression) - неадаптивна стратегія, що спрямована на свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій у момент їх виникнення. На відміну від переоцінки, пригнічення не змінює внутрішнього переживання емоції, а лише маскує її на поведінковому рівні. Це призводить до підвищення психофізіологічної напруги, зменшує здатність людини усвідомлювати власні почуття та як наслідок, погіршує якість соціальної взаємодії [24, стор. 285]. Це безпосередньо шкодить компоненту «позитивні відносини з іншими» в структурі благополуччя К. Ріфф
- Брудинг (brooding) - визначається як пасивне й тривожне «застрягання» на думках про невідповідність власного стану бажаним стандартам. Брудинг позбавлений активного компонента вирішення проблем і зациклює особистість у стані безпорадності, що відповідно,

робить її дезадаптованою. Ця стратегія є потужним предиктором зниження психологічного благополуччя, оскільки вона блокує особистісне зростання та заважає формуванню чітких цілей у житті, виснажуючи енергію на нескінченне «переживання» минулих помилок [30, стор. 256].

- Рефлексія (reflection) - потенційно адаптивна форма румінацій, яка передбачає цілеспрямований та усвідомлений аналіз власних емоційних станів для кращого розуміння себе та пошуку шляхів подолання труднощів. Рефлексія відрізняється від брудингу відсутністю самозвинувачення та наявністю спрямованості на розуміння досвіду. Вона дозволяє особистості інтегрувати складні життєві ситуації в цілісну картину світу і є необхідною умовою для розвитку особистісної зрілості. Хоча рефлексія також включає повторюваність думок, її конструктивний характер сприяє підвищенню самоусвідомленості та може виступати медіатором у переході до когнітивної переоцінки [30, стор. 256].

Взаємодія цих стратегій формує індивідуальний регуляційний підхід, який визначає здатність особистості до збереження внутрішньої рівноваги. Висока інтенсивність брудингу та експресивного пригнічення створює умови для розвитку емоційної в'язкості, що нівелює позитивний вплив навіть сприятливих зовнішніх обставин. Водночас розвинені навички когнітивної переоцінки та здатність до конструктивної рефлексії виступають протективними чинниками, які допомагають підтримувати відчуття осмисленості буття та задоволеності життям.

Згідно з когнітивними моделями регуляції, утримання контролю над емоційними станами під час дії стресорів реалізується через систему специфічних мисленнєвих зусиль. Як зазначають Г. В. Шульга та співавтори, *індивідуальний стиль когнітивної регуляції формується тими способами, які використовуються найчастіше* - причому стабільна фіксація на конкретних

стратегіях здатна з часом трансформуватися у стійкі риси характеру особистості [15, стор. 179].

Аналіз практичного інструментарію оптимізації емоційної сфери, запропонований Ю. В. Саснко [9], доводить, що свідоме й системне використання технік переключення уваги та експресивного вираження є надійною основою для зниження інтенсивності стресових навантажень.

Однією з провідних адаптивних стратегій у кризових умовах виступає когнітивний перефреймінг, який, за визначенням Ю. Бойко-Бузиль, передбачає докорінну зміну перспективи сприйняття життєвої невизначеності - від сприйняття її як прямої загрози до інтерпретації у формі нових можливостей для саморозвитку та особистісної зрілості [2, стор. 11]. Тут, варто зауважити, що описаний феномен «перефреймінгу» фактично є відповідником стратегії «когнітивної переоцінки», яку описує Дж. Гросс, та особливості прояву якої, детально вивчаються в практичній частині цієї роботи.

Важливим науковим трендом останніх десятиліть, є концепція регуляційної гнучкості (Regulatory Flexibility), запропонована Дж. Бонанно. Згідно з цим підходом, жодна стратегія не є апіорі «хорошою» чи «поганою». Ефективність регуляції залежить від контексту. Наприклад, пригнічення емоцій може бути адаптивним під час ділових переговорів, але деструктивним у близьких стосунках. Справжнє психологічне благополуччя забезпечується не використанням однієї «хорошої» стратегії, а здатністю особистості змінювати стратегію регуляції, залежно від обставин [18, стор. 592].

Для молодих дорослих в період кризи «чверті життя», гнучкість стає ключовим чинником резильєнтності. Ті, хто володіє широким спектром стратегій - від когнітивного переосмислення до усвідомленого відволікання - демонструють вищі показники автономії та самоприйняття за шкалою Ріфф[20, стор. 6-8].

Підсумовуючи, вибір стратегії емоційної регуляції є не просто механізмом контролю власних емоцій, а фундаментальним чинником, що

визначає загальну траєкторію психологічного благополуччя. Теоретичний аналіз різних її типів, створює необхідну базу для подальшої емпіричної перевірки гіпотези про те, що саме вибір стратегії емоційної регуляції впливає на суб'єктивну оцінку та відчуття повноцінності життя у сучасної молоді.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз впливу емоційної регуляції на психологічне благополуччя особистості. Розглянуто основні підходи до визначення психологічного благополуччя, охарактеризовано сутність емоційної регуляції та проаналізовано адаптивні й неадаптивні стратегії регулювання емоцій.

У результаті аналізу встановлено, що психологічне благополуччя є складним багатовимірним феноменом, який не зводиться лише до відсутності психічних розладів або короткочасного переживання щастя. Воно охоплює задоволеність життям, позитивне ставлення до себе, здатність будувати якісні стосунки, автономію, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та ефективну взаємодію із середовищем.

Було з'ясовано, що в психологічній науці існують різні підходи до розуміння благополуччя. Гедоністичний підхід акцентує увагу на задоволеності життям і переважанні позитивних емоцій, тоді як евдаймоністичний підхід розглядає благополуччя як реалізацію внутрішнього потенціалу, осмисленість життя та особистісне зростання. Найбільш повним є інтегративне розуміння психологічного благополуччя, яке поєднує емоційну стабільність, суб'єктивну задоволеність життям і позитивне функціонування особистості.

Особливої актуальності проблема психологічного благополуччя набуває у період молодості, коли людина активно вирішує завдання професійного самовизначення, побудови близьких стосунків, сепарації від батьківської родини та формування самостійної життєвої позиції. У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та

високого рівня психоемоційного напруження здатність підтримувати внутрішню рівновагу стає важливою умовою збереження психічного здоров'я.

У межах розділу визначено, що емоційна регуляція є одним із провідних чинників підтримки психологічного благополуччя. Вона охоплює процеси усвідомлення, прийняття, оцінки, зміни інтенсивності та способу вираження емоцій. Ефективна емоційна регуляція допомагає людині адаптуватися до складних життєвих обставин, знижувати рівень дистресу, зберігати психологічну стабільність і конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

Теоретичний аналіз показав, що труднощі емоційної регуляції можуть проявлятися у невмінні розпізнавати власні емоції, імпульсивних реакціях, униканні переживань або надмірній фіксації на негативному досвіді. Такі особливості можуть негативно впливати на психологічне благополуччя, знижувати рівень задоволеності життям і погіршувати якість міжособистісної взаємодії.

У роботі було розглянуто основні стратегії емоційної регуляції: когнітивну переоцінку, експресивне пригнічення, брудинг і рефлексію. Когнітивна переоцінка належить до адаптивних стратегій, оскільки дає змогу змінити інтерпретацію ситуації та зменшити її негативний емоційний вплив. Вона сприяє психологічній стійкості, кращій адаптації та збереженню позитивного ставлення до життя.

Експресивне пригнічення частіше розглядається як неадаптивна стратегія, оскільки воно не змінює внутрішнього переживання, а лише стримує зовнішній прояв емоцій. Це може призводити до накопичення напруги, зниження емоційної відкритості та погіршення соціальних контактів. Брудинг також є неадаптивною стратегією, адже пов'язаний із зацикленням на негативних переживаннях і самозвинуваченням. Натомість рефлексія може мати конструктивний характер, якщо спрямована на осмислення досвіду та пошук шляхів подолання труднощів.

Важливим теоретичним висновком є те, що ефективність емоційної регуляції залежить не лише від вибору окремих стратегій, а й від регуляційної

гнучкості особистості. Психологічне благополуччя підтримується здатністю людини добирати різні способи емоційного реагування залежно від ситуації, соціального контексту та власних ресурсів.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що емоційна регуляція є важливим фактором психологічного благополуччя особистості. Адаптивні стратегії сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, особистісному зростанню та задоволеності життям, тоді як неадаптивні стратегії можуть посилювати емоційне напруження й знижувати якість життя. Це підтверджує доцільність подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку між стратегіями емоційної регуляції та показниками психологічного благополуччя у молодих дорослих.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація і методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося протягом трьох місяців - з лютого по квітень 2026 року. Вибірку дослідження склали молоді дорослі, студенти та представники різноманітних професійних сфер у кількості 37 осіб. Дослідження проводилося дистанційно, за допомогою комплексного опитування поданого в Google Forms. Для реалізації мети дослідження було сформовано психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення різних аспектів емоційної сфери та показників благополуччя:

1. Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ), автори Дж. Гросс та О. Джон.

Методика спрямована на виявлення схильності індивіда до використання двох основних стратегій емоційної регуляції згідно теорії Гросса: когнітивної переоцінки та експресивного пригнічення. Опитувальник складається з 10 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою. Високі показники за шкалою переоцінки свідчать про адаптивну здатність переосмислювати ситуацію до моменту виникнення повної емоційної відповіді, тоді як високі бали за шкалою пригнічення вказують на тенденцію до приховування проявів емоцій та їх подавлення [25].

2. Скорочений варіант шкали труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS-18), автори автори С. Віктор, Е. Клонскі. (автори оригінальної методики - К. Гратц та Л. Ромер).

Методика призначена для багатовимірної оцінки емоційної дисрегуляції. Опитувальник включає 18 пунктів, що розподілені за шістьма шкалами: брак емоційної усвідомленості; брак емоційної чіткості; неприйняття емоційних реакцій; обмежений доступ до стратегій регуляції; труднощі з цілеспрямованою поведінкою; труднощі з контролем імпульсів. Мета діагностики - визначити специфічні «слабкі місця» в емоційному самоконтролі особистості [31].

3. Шкала румінативних реакцій (Ruminative Responses Scale, RRS-10), автор В. Трейнор.

Даний інструментарій використовується для диференціації стилів реагування на негативний афект. Опитувальник складається з 10 пунктів і дозволяє виокремити два фактори: рефлексія - адаптивний самоаналіз, спрямований на вирішення проблем; брудінг - пасивне та болісне зациклення на негативних станах та їх наслідках. Методика допомагає зрозуміти, чи має мисленнєвий процес респондента конструктивний характер, чи веде до посилення депресивної симптоматики[34].

4. Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale, PWB-18), автор К. Ріфф.

Це короткий варіант класичної методики, спрямований на вимірювання психологічного благополуччя особистості. Опитувальник оцінює 6 базових компонентів позитивного функціонування: автономію, екологічну майстерність, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, цілі в житті та самоприйняття. Мета методики - отримати цілісний профіль реалізації потенціалу особистості [33].

2.2. Результати комплексного дослідження емоційної регуляції

Емоційна регуляція розглядається в межах даного дослідження як багатовимірний процес, що включає як адаптивні, так і неадаптивні стратегії взаємодії особистості з власними емоційними переживаннями та зовнішнім світом. Характер обраних стратегій - їх гнучкість, усвідомленість та відповідність ситуації - потенційно визначає рівень психологічного благополуччя особистості.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення зв'язків між особливостями емоційної регуляції та показниками психологічного благополуччя, а також на визначення того, які саме стратегії (адаптивні чи неадаптивні) виступають предикторами високого або низького рівня благополуччя. У межах цього розділу буде представлено результати

кількісного аналізу отриманих даних, їх статистичну інтерпретацію та змістовне узагальнення відповідно до поставлених дослідницьких завдань.

2.2.1. Результати Опитування емоційної регуляції (ERQ, Gross & John)

Згідно з процесуальною моделлю Джеймса Гросса, емоційна регуляція розглядається через призму двох ключових стратегій: когнітивної переоцінки та експресивного пригнічення. Результати за Опитувальником емоційної регуляції (ERQ) демонструють виразну адаптивну тенденцію у вибірці:

Таблиця 2.1.

Результати Опитування емоційної регуляції (ERQ)

Стратегія	Емпірична. кількість (n)	Відсоток (%)	Середнє значення ($M \pm SD$)
Когнітивна переоцінка	35	94,60%	27,3 $\pm$ 6,38
Експресивне пригнічення	1	2,70%	13,9 $\pm$ 4,83
Змішаний	1	2,70%	—
Усього	37	100%	—

Переважає більшість респондентів (94,6%), відповідно до результату опитування, демонструє схильність до використання когнітивної переоцінки як ведучої стратегії емоційної регуляції з Дж.Гроссом. Це свідчить про те, що в своїй більшості, молоді дорослі у ситуації стресу здатні до зміни суб'єктивної оцінки ситуації ще до моменту розгортання емоційної реакції. Якщо спробувати узагальнити та дефініціювати даний результат мовою психології - це здатність «переосмислити» ситуацію, задля того щоб впоратись з нею. Це суттєво знижує фізіологічне збудження та негативний афект.

Низький рівень експресивного пригнічення ($M=13,9$) вказує на відносну емоційну автентичність вибірки. Респонденти не вважають за потрібне

постійно маскувати свої почуття, що є позитивним фактором-предиктором ментального здоров'я.

Результати кількісного розподілу респондентів за домінуючою стратегією демонструють виражену однорідність вибірки у виборі засобів регуляції. Когнітивна переоцінка. Ця стратегія виявилася домінуючою для абсолютної більшості респондентів - 35 осіб (94,6% вибірки).

Високий середній бал за цією шкалою ($M = 27,3$; $SD = 6,38$) свідчить про те, що молоді дорослі у віці від 18 до 35 років активно використовують інтелектуальний ресурс для стабілізації свого стану. Домінування переоцінки вказує на те, що респонденти схильні переосмислювати ситуацію ще до того, як емоційна реакція у повній мірі проявиться. Це дозволяє їм знижувати інтенсивність негативних переживань без шкоди для когнітивних процесів та міжособистісної комунікації. Психологічно це означає, що особистість вибирає шлях гнучкості: замість боротьби з уже виниклою емоцією, людина змінює погляд на саму подію, що робить таку регуляцію найбільш адаптивною та енергоефективною.

Експресивне пригнічення. Лише у 1 респондента (2,7%) дана стратегія виявлена як домінуюча. Пригнічення вважається менш адаптивним механізмом, оскільки воно спрямоване на блокування зовнішніх проявів емоції, тоді як внутрішня фізіологічна напруга зберігається або навіть посилюється. Мінімальна кількість осіб із цією стратегією свідчить про те, що досліджувана вибірка не схильна до емоційної закритості або маскування почуттів. Це важливий показник психічного здоров'я групи, адже відмова від пригнічення знижує ризик соматизації стресу та сприяє побудові автентичних стосунків з оточенням.

Змішаний тип регуляції. Також у 1 респондента (2,7%) зафіксовано змішаний тип, де обидві стратегії виражені на однаковому рівні. Це може свідчити про відсутність сформованого індивідуального стилю регуляції або про надмірну ситуативність у виборі способів реагування, що вимагає додаткового спостереження. Інтерпретація середніх значень. Порівняльний

аналіз середніх балів по всій вибірці підтверджує загальну тенденцію: показник когнітивної переоцінки ($M=27,3$) майже вдвічі перевищує показник експресивного пригнічення ($M=13,9$). Така значна дистанція між показниками свідчить про сформованість адаптивного профілю регуляції у респондентів раннього дорослого віку.

Для молодих людей, які перебувають у процесі професійної та соціальної стабілізації, така перевага когнітивного компонента є критично важливою. Це дає їм змогу витримувати високий темп соціальних змін та професійних викликів, не вдаючись до деструктивного приховування емоцій, яке зазвичай веде до міжособистісних конфліктів та зниження загального рівня благополуччя.

Таким чином, отримані дані за методикою Дж. Гросса дозволяють стверджувати, що досліджувана група володіє потужним превентивним інструментом емоційного контролю. Виявлена домінанта когнітивної переоцінки створює сприятливе підґрунтя для підтримки високого рівня психологічного благополуччя, що буде детальніше розглянуто у наступних підрозділах через призму кореляційного аналізу.

Для наочності, представлено графік співвідношення стратегій емоційної регуляції згідно результатів даного опитування, на малюнку.

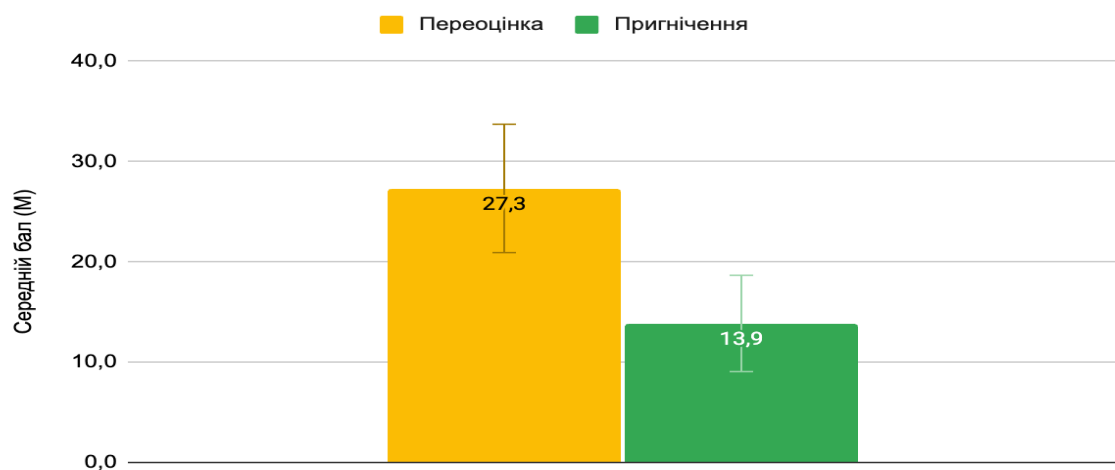


Рис. 2.1. Порівняння середніх показників стратегій емоційної регуляції «Переоцінка» та «Пригнічення» за результатами Опитування емоційної регуляції (ERQ, Gross & John)

2.2.2. Результати Шкали румінативних реакцій (RRS-10, Treynor & Gonzalez).

Наступним етапом дослідження став аналіз когнітивного стилю реагування респондентів на негативні емоційні стани. Використання методики RRS дозволило розмежувати два принципово різних типи інтелектуальної активності: адаптивну рефлексію (конструктивний самоаналіз) та деструктивний брудінг (пасивне зациклення на негативі).

Таблиця 2.2

Результати Шкали румінативних реакцій (RRS-10)

Тип реакції (Критерій)	Емпірична кількість (n)	Відсоток (%)	Середній бал ($M \pm SD$)
Рефлексія (Адаптивна)	26	70,30%	14,5 $\pm$ 3,11
Брудінг (Неадаптивна)	7	18,90%	11,9 $\pm$ 3,97
Змішаний тип	4	10,80%	—
Усього	37	100%	—

Кількісний розподіл вибірки за домінуючим типом румінацій продемонстрував такі результати:

1. Адаптивна рефлексія. Цей тип реагування є домінуючим для 26 респондентів (70,3% вибірки). Середній бал за цією шкалою становить $M=14,5$ при $SD=3,11$. Перевага рефлексії вказує на те, що більшість опитаних у віці 24 років схильні використовувати когнітивні зусилля для пошуку виходу з кризи. Психологічно це проявляється як здатність людини усвідомлювати свої почуття, аналізувати причини пригніченого стану та шукати шляхи вирішення проблеми. Така спрямованість мислення є ресурсною, оскільки вона не просто

констатує наявність болю, а перетворює його на досвід, що сприяє особистісному зростанню.

2. Деструктивний брудінг. Ця стратегія виявилася домінуючою у 7 респондентів (18,9%). Середній бал становить $M=11,9$; $SD=3,97$. Брудінг є найбільш небезпечним компонентом румінацій, оскільки він замикає людину в колі пасивного порівняння свого поточного (негативного) стану з певним «ідеальним» образом. Замість вирішення проблеми, особистість фокусується на питаннях «Чому це сталося саме зі мною?» або «Чому я не можу взяти себе в руки?». У контексті нашого дослідження ця група респондентів (майже п'ята частина вибірки) становить «групу ризику», оскільки брудінг, як показує теорія та наш подальший кореляційний аналіз, виступає головним ворогом самоприйняття та психологічного благополуччя.

3. Змішаний тип. У 4 респондентів (10,8%) спостерігається рівномірне поєднання обох типів реакцій. Це свідчить про гнучкість, але водночас і про певну нестабільність когнітивного стилю: залежно від інтенсивності стресу такі люди можуть як переходити до конструктивного аналізу, так і «провалюватися» у непродуктивне самобичування.

Середній вік вибірки (24 роки) накладає свій відбиток на отримані результати. Це період активної соціалізації, коли здатність до рефлексії ($M=14,5$) стає необхідною умовою професійного виживання та успішної комунікації. Те, що показник рефлексії статистично вищий за показник брудінгу ($M=11,9$), свідчить про загальну когнітивну зрілість досліджуваної групи.

Проте наявність кореляційного зв'язку між брудінгом та низьким рівнем самоприйняття ($r_s = -0,64$) підтверджує, що навіть за умови загальної адаптивності вибірки, наявність схильності до брудінгу суттєво «отруює» внутрішнє самовідчуття особистості. Ті 7 осіб, у яких брудінг домінує, ймовірно, відчувають значно вищий рівень внутрішньої напруги, що відображається на їхній здатності адекватно оцінювати власні досягнення та риси характеру.

Таким чином, результати за методикою RRS-10 доповнюють картину, отриману за методикою Гросса: більшість респондентів не лише успішно переоцінюють події, а й конструктивно аналізують свої стани. Проте виявлений сегмент осіб із високим брудінгом потребує особливої уваги, оскільки саме цей механізм є ключовим деструктором психологічного благополуччя в даній вибірці.

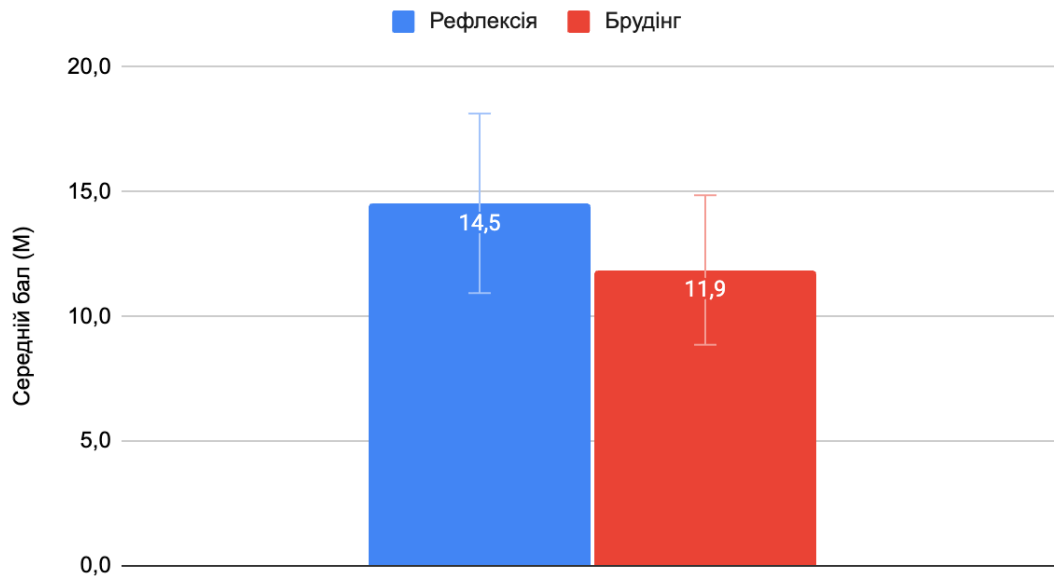


Рис. 2.2. Порівняння середніх показників стратегій емоційної регуляції «Рефлексія» та «Брудінг» за результатами Шкали румінативних реакцій (RRS-10, Treynor & Gonzalez).

2.2.3. Результати Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS-18, Victor & Klonsky)

Методика DERS-18 (Шкала труднощів емоційної регуляції, Victor & Klonsky) надає нам профіль «слабких місць» у системі регуляції. Важливо зауважити, що методика DERS-18 базується на методі самозвіту, що дозволяє зафіксувати саме визначені респондентом дефіцити емоційної регуляції. Отримані результати відображають суб'єктивну картину труднощів, яку опитувані здатні рефлексувати та вербалізувати. Таким чином, ми досліджуємо не лише механічну наявність певних реакцій, а й ступінь їх

усвідомлення молодими дорослими, що є критично важливим для подальшої психокорекційної роботи.

Таблиця 2.3

Розподіл результатів Шкали труднощів емоційної регуляції (DERS-18) за рівнем вираженості

Рівень вираженості труднощів	Емп. кількість (n)	Відсоток (%)	Характеристика
Низький	5	13,50%	Нормативні показники
Середній	23	62,20%	Помірні труднощі (M=48,3)
Високий	9	24,30%	Виражена дезрегуляція
Усього	37	100%	

Загальний розподіл респондентів за рівнями труднощів свідчить про неоднорідність вибірки.

1. Середній рівень труднощів. Ця група є найчисельнішою і включає 23 респонденти (62,2% вибірки). Середній бал по групі становить $M=48,3$ при $SD=10,50$. Такий результат є типовим для дорослих осіб віком від 18 до 35 років, які живуть у динамічному соціальному середовищі. Психологічно це означає, що більшість опитаних загалом справляються з емоційними викликами, проте в ситуаціях сильного стресу або невизначеності їхні звичні механізми адаптації можуть давати збій, що призводить до тимчасової втрати емоційної рівноваги.

2. Високий рівень труднощів. Зафіксовано у 9 респондентів (24,3%). Це група з вираженою емоційною дезрегуляцією. Для цих осіб характерне відчуття безпорадності перед власними емоціями. Високі бали за загальною

шкалою вказують на те, що емоційні реакції сприймаються ними як такі, що виходять з-під контролю, викликають сором або вторинну агресію (гнів на себе за свої почуття). Це створює стійкий бар'єр для психологічного благополуччя та ефективної професійної діяльності.

3. Низький рівень труднощів. Виявлено лише у 5 осіб (13,5%). Ця група респондентів володіє найвищим рівнем емоційної компетентності. Вони не лише усвідомлюють свої емоції, а й мають широкий арсенал засобів для їх швидкої стабілізації, що робить їх найбільш стресостійкими.

Більш глибокий аналіз за допомогою профільного розподілу за субшкалами методики DERS-18 (Рисунок 3) дозволив виявити специфічний дефіцит, характерний для всієї вибірки.



Рис. 2.3. Пелюсткова діаграма результатів субшкал за методикою DERS-18 (Шкала труднощів емоційної регуляції)

Найбільш критичним показником виявилася шкала «Цілеспрямованість», де зафіксовано пікові значення ($M=8$). Це свідчить про те, що емоції у респондентів мають тенденцію до дезорганізації діяльності. Для людини у віці від 18 до 35 років, яка активно крокує по життю, цей показник є ключовим: під впливом негативного афекту респонденти

втрачають здатність концентруватися, «випадають» із робочого процесу та не можуть доводити початі справи до кінця. Цей «емоційний параліч» пояснює, чому навіть при високій когнітивній переоцінці (за Гроссом) загальне благополуччя може знижуватися - людина розуміє проблему, але не може діяти.

Показники за іншими субшкалами, такими як «Усвідомленість» та «Чіткість», знаходяться на помірному рівні ($M=6$ та $M=7$ відповідно). Це свідчить про те, що респонденти загалом добре розуміють, що саме вони відчують, і не мають проблем з ідентифікацією емоцій. Проте «точка розриву» відбувається саме на етапі переходу від почуття до дії.

Результати за цією шкалою дають нам розуміння практичної ефективності емоційної регуляції. Четверть вибірки перебуває у зоні ризику через високу дизрегуляцію, а переважна більшість страждає від зниження продуктивності під впливом емоцій. Ці дані є фундаментом для подальшого аналізу кореляцій, оскільки саме дефіцит цілеспрямованості, ймовірно, виступає медіатором між негативними стратегіями (брудінгом) та низьким рівнем екологічної майстерності особистості.

2.2.4. Результати Шкали психологічного благополуччя (PWB-18, Ryff)

Завершальним етапом описового аналізу результатів дослідження став розгляд рівнів психологічного благополуччя респондентів. Психологічне благополуччя у межах даної роботи розглядається як багатомірний конструкт, що відображає ступінь самоактуалізації особистості, наявність сенсожиттєвих орієнтирів та якість взаємодії з навколишнім середовищем.

Таблиця 2.4.

Розподіл результатів Шкали психологічного благополуччя (PWB-18) за рівнем вираженості

Рівень вираженості	Емпірична кількість (n)	Відсоток (%)	Характеристика
Низький	6	16,20%	Низький рівень психологічного благополуччя, потенційна незадоволеність станом справ
Середній	21	56,80%	—
Високий	10	27,00%	Високий рівень благополуччя, задовільна суб'єктивна оцінка життя
Усього	37	100%	

Загальний розподіл респондентів за рівнями благополуччя демонструє ресурсність досліджуваної вибірки, проте вказує на наявність певних дефіцитарних зон.

1. Середній рівень психологічного благополуччя. Виявлений у 21 респондента (56,8% вибірки). Середній бал становить $M=78,1$ при $SD=11,61$. Для осіб у віці 24 років цей показник свідчить про стан відносної психологічної рівноваги. Респонденти цієї групи загалом задоволені своїм життям, мають сформовану систему цінностей та здатні до підтримки позитивних соціальних контактів. Проте їхнє благополуччя є динамічним: воно залежить від зовнішніх обставин і може коливатися під впливом стресорів, що ми бачили при аналізі емоційних труднощів (DERS).

2. Високий рівень психологічного благополуччя. Зафіксовано у 10 респондентів (27,0%). Ця група представляє найбільш психологічно стійку частину вибірки. Високі бали вказують на розвинену автономію, здатність протистояти соціальному тиску та наявність чітко усвідомлених цілей у житті. Ці особи сприймають своє життя як процес безперервного зростання та розвитку, що є ідеальним показником для успішної професійної та особистісної реалізації в період ранньої дорослості.

3. Низький рівень психологічного благополуччя. Спостерігається у 6 респондентів (16,2%). Дана категорія осіб характеризується відчуттям стагнації, незадоволеністю власними досягненнями та труднощами в управлінні повсякденними справами. Низьке благополуччя у цьому віці часто супроводжується почуттям відчуженості від інших та відсутністю віри у власну спроможність змінювати життя на краще.

Детальний розгляд окремих структурних компонентів благополуччя дозволяє виявити цікаві закономірності:

Автономія та Особистісне зростання. Ці показники у вибірці молодих дорослих є традиційно високими. Це пояснюється віковими задачами: прагненням до незалежності, її досягненням та активним здобуванням життєвого досвіду.

Екологічна майстерність та Самоприйняття. Саме ці субшкали виявилися найбільш вразливими. Нижчі бали за екологічною майстерністю прямо корелюють із виявленими раніше труднощами у «Цілеспрямованості» (DERS). Людина, якій важко діяти в стані емоційної напруги, автоматично відчуває меншу спроможність організовувати свій життєвий простір.

Загальна картина благополуччя у вибірці є задовільною, проте існує чіткий зв'язок між навичками емоційної регуляції та внутрішнім самовідчуттям особистості. Висока кореляція між брудінгом та низьким самоприйняттям (-0,64), а також між пригніченням та якістю відносин (-0,69), підтверджує, що деструктивні способи регуляції «з'їдають» психологічне благополуччя зсередини.

Таким чином, результати PWB-18 стають фінальним аргументом нашої емпіричної частини: вони показують, що емоційна регуляція не є ізольованим процесом, а безпосередньо формує фундамент щастя та продуктивності дорослої людини. Виявлена група з низьким рівнем благополуччя (16,2%) є пріоритетною для впровадження програм з розвитку емоційної компетентності, результати аналізу яких стануть основою для розробки практичних рекомендацій.

2.3. Емпіричний аналіз взаємозв'язку стратегій емоційної регуляції та психологічного благополуччя

Для перевірки основних гіпотез дослідження та виявлення прихованих закономірностей між способами емоційної регуляції та рівнем задоволеності життям було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції r_s Спірмена. Вибір даного методу обумовлений його стійкістю до викидів та можливістю виявлення нелінійних зв'язків між психологічними явищами.

Результати розрахунків представлені у вигляді кореляційної матриці (див. табл. 5), де відображено зв'язки між стратегіями регуляції (ERQ, RRS), труднощами регуляції (DERS) та компонентами благополуччя (PWB).

Таблиця 2.5.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена r_s у вигляді кореляційної матриці

	Автономія	Екологічна майстерність	Особистісне зростання	Позитивні відносини	Цілі в житті	Самоприйняття
Брудінг	-0,25	-0,45	-0,28	-0,27	-0,13	-0,64
Рефлексія	-0,02	0,04	0,07	0,21	0,28	-0,07
Переоцінка	0,15	0,62	0,28	0,21	0,32	0,31
Пригнічення	0,18	-0,36	0,03	-0,69	-0,18	-0,27

Найбільш виражений від'ємний зв'язок у дослідженні зафіксовано між стратегією експресивного пригнічення та показником позитивних відносин з оточенням ($r_s = -0,69$). Це підтверджує теоретичне положення про те, що маскування справжніх емоцій створює бар'єр для автентичної комунікації. У період молодості, коли побудова глибоких міжособистісних зв'язків є пріоритетною, схильність приховувати почуття веде до емоційного відчуження, що прямо знижує рівень суб'єктивного благополуччя.

Аналогічно, високий рівень брудінгу суттєво обмежує самоприйняття респондентів ($r_s = -0,64$). Постійна когнітивна фіксація на власних недоліках та минулих помилках (типова риса брудінгу) формує стійке негативне ставлення до себе. Це свідчить про те, що румінативні процеси є головним ворогом внутрішньої цілісності особистості в даній вибірці.

Позитивну динаміку демонструє взаємозв'язок когнітивної переоцінки та екологічної майстерності ($r_s = 0,62$). Здатність респондентів змінювати погляд на проблему дозволяє їм відчувати себе більш спроможними керувати зовнішніми обставинами та організовувати власний життєвий простір. Переоцінка виступає когнітивним ресурсом, який трансформує стресову ситуацію у керовану задачу.

Варто звернути увагу на зв'язок загального балу труднощів (DERS) із самоприйняттям ($r_s = -0,67$) та екологічною майстерністю ($r_s = -0,58$). Це підтверджує результати нашого аналізу за субшкалами: труднощі з цілеспрямованістю та неможливість контролювати емоції прямо корелюють із відчуттям втрати контролю над власним життям. Емоційна дизрегуляція діє як деструктор, що «розмиває» впевненість особистості у власних силах.

Емпіричний аналіз матриці кореляцій дозволяє стверджувати, що психологічне благополуччя респондентів у період ранньої дорослості критично залежить від обраного способу регуляції.

Деструктори: Брудінг та пригнічення емоцій є головними чинниками зниження благополуччя, руйнуючи самоприйняття та соціальні зв'язки.

Ресурси: Когнітивна переоцінка виступає основним предиктором високої екологічної майстерності та здатності досягати життєвих цілей.

Отримані дані повністю підтверджують висунуті гіпотези та дозволяють перейти до розробки практичних рекомендацій, спрямованих на заміну деструктивних румінацій адаптивними когнітивними стратегіями.

Практичні рекомендації щодо оптимізації емоційної регуляції та підтримки психологічного благополуччя для людей віком від 18 до 35 років:

Оскільки результати емпіричного дослідження підтвердили наявність стійких негативних взаємозв'язків між неадаптивними стратегіями емоційного реагування та ключовими компонентами психологічного благополуччя, розробка рекомендацій має базуватися на принципі комплексної психологічної корекції. Для вибірки молодих дорослих (середній вік - 24 роки) критично важливим є перехід від фрагментарного використання технік самодопомоги до формування цілісної системи емоційного менеджменту та гнучкості, що враховує когнітивну пластичність та соціальні виклики даного етапу життя.

Першим стратегічним напрямком є нейтралізація негативного впливу експресивного пригнічення на якість особистих стосунків ($r_s = -0,69$).

Отримані дані вказують на те, що маскування емоцій може створювати бар'єр для побудови довірливих та щирих стосунків, що веде до втрати близькості та подальшої самотності. Комплексна робота в цьому напрямку має починатися з відновлення контакту з власними відчуттями через поєднання гештальт-підходу та практик Mindfulness.

1. Впровадження техніки STOP виступає як медіатор між виникненням афекту та його звичною «консервацією» в тілі. Зупинка діяльності (S), усвідомлений вдих (T), спостереження за тілесними відчуттями та думками (O) дозволяють респонденту виявити емоцію ще до того, як вона буде пригнічена.
2. Навчання техніці «Я-повідомлення» у поєднанні з аналізом ролей у трикутнику Карпмана дозволяє замінити деструктивне маскування

почуттів на їх автентичне озвучення. Це не лише знижує когнітивне навантаження, на яке вказував Дж. Гросс, а й безпосередньо підвищує показник «Позитивні відносини» за К. Ріфф.

Другий блок рекомендацій фокусується на розірванні кореляційного зв'язку між брудінгом та низьким рівнем самоприйняття ($r_s = -0,64$).

1. Пасивне «переживання» негативного досвіду має бути замінене на активну когнітивну рефлексію. Центральним інструментом тут виступає письмова практика Квадрата Декарта, яка дозволяє респонденту вийти за межі емоційної зацикленості. Використання цієї техніки в моменти стресу перетворює деструктивну енергію румінацій на структурований аналіз альтернатив («що буде, якщо...», «чого не буде, якщо...»), що сприяє розвитку інтелектуальної автономії.

2. Додатковим інструментом перетворення пасивного брудінгу на активну рефлексію є «Техніка відкладеного занепокоєння» (Worry Postponement). Зважаючи на високу інтенсивність соціального та професійного життя в даний період, ми рекомендуємо респондентам не намагатися «заборонити» собі думати негативно, а виділяти конкретний обмежений час (наприклад, 15 хвилин увечері) суто для роздумів над проблемами.

Також, варто звернути увагу на виявлений дефіцит за шкалою «Цілеспрямованість» (DERS), де емоційне напруження призводить до «паралічу» діяльності.

Техніка TIPP (температурний вплив, інтенсивні вправи, ритмічне дихання) забезпечує швидку фізіологічну деескалацію афекту та знижує рівень симпатичного збудження. Це сприяє відновленню виконавчих функцій і створює умови для повернення до цілеспрямованої діяльності.

Для стабілізації довгострокового благополуччя та підвищення «Екологічної майстерності», ми пропонуємо використання «Компасу цінностей» в арт-терапевтичній формі. Оскільки 18-35 років це період активного життєвого самовизначення, створення візуальної мапи власних

цінностей дозволяє людині не лише зрозуміти свої цілі, а й творчо осмислити свій шлях.

Завершальним етапом комплексної роботи є зміцнення вже існуючих позитивних кореляцій (наприклад, між когнітивною переоцінкою та життєвими цілями) через багатовимірну модель стресоподолання та ресурсності BASIC Ph. Оскільки наша вибірка демонструє високий інтелектуальний потенціал, підтримка благополуччя має охоплювати всі шість каналів адаптації:

B (Belief - Вірування): Робота над системою цінностей та сенсів, що надає сили в кризові часи.

A (Affect - Афект): Використання вже згаданих технік емоційної автентичності та прийняття.

S (Social - Соціальний): Опора на соціальні зв'язки через відмову від пригнічення.

I (Imagination - Уява): Використання креативності та арт-терапевтичних методів для подолання брудінгу.

C (Cognitive - Когнітивний): Розвиток стратегії переоцінки та раціонального планування.

Ph (Physiological - Фізіологічний): Регулярне використання тілесно-орієнтованих вправ (Body Scan, TIPP).

Така інтегративна робота дозволяє не лише нівелювати виявлені негативні тенденції, а й перетворити емоційну сферу особистості на стійку, гнучку та ресурсну систему, здатну адаптуватися до складних викликів сучасного соціуму.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження емоційної регуляції як фактора психологічного благополуччя особистості. Дослідження здійснювалося протягом лютого - квітня 2026 року в дистанційному форматі за допомогою Google Forms. Вибірку склали 37 молодих дорослих віком від 18 до 35 років.

Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: опитувальник емоційної регуляції ERQ Дж. Гросса та О. Джона, шкалу труднощів емоційної регуляції DERS-18, шкалу румінативних реакцій RRS-10 та шкалу психологічного благополуччя PWB-18 К. Ріфф. Це дало змогу комплексно оцінити особливості емоційної регуляції, румінативного мислення, труднощів саморегуляції та рівня психологічного благополуччя.

За результатами методики ERQ встановлено, що більшість респондентів 94,6 % використовують когнітивну переоцінку як провідну стратегію емоційної регуляції. Це свідчить про здатність молодих дорослих переосмислювати складні ситуації та знижувати інтенсивність негативних переживань. Експресивне пригнічення як домінуюча стратегія виявлено лише у 2,7 % респондентів, що вказує на низьку схильність вибірки до придушення емоцій.

Результати RRS-10 показали, що у 70,3 % респондентів переважає адаптивна рефлексія, тобто конструктивний самоаналіз, спрямований на осмислення власного емоційного досвіду. Водночас у 18,9 % досліджуваних домінує брудінг неадаптивна форма румінації, пов'язана із зацикленням на негативних переживаннях і самозвинуваченням. Змішаний тип реагування виявлено у 10,8 % респондентів.

За методикою DERS-18 було визначено, що більшість опитаних 62,2 % має середній рівень труднощів емоційної регуляції. Високий рівень труднощів виявлено у 24,3 % респондентів, а низький у 13,5 %. Найбільш вираженою проблемною зоною стала цілеспрямованість, що свідчить про труднощі з концентрацією та продуктивною діяльністю під впливом негативних емоцій.

За результатами PWB-18 встановлено, що 56,8 % респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя, 27 % високий, а 16,2 % низький. Це свідчить про загалом задовільний рівень благополуччя вибірки, однак частина респондентів має труднощі із самоприйняттям, управлінням життєвими обставинами та підтримкою психологічної рівноваги.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена підтвердив наявність зв'язку між стратегіями емоційної регуляції та компонентами психологічного благополуччя. Зокрема, експресивне пригнічення негативно пов'язане з позитивними відносинами з іншими, а брудінг із самоприйняттям. Натомість когнітивна переоцінка позитивно пов'язана з екологічною майстерністю, тобто здатністю особистості ефективно організовувати власне життя.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що емоційна регуляція є важливим фактором психологічного благополуччя. Адаптивні стратегії, зокрема когнітивна переоцінка та конструктивна рефлексія, сприяють підтримці психологічної стабільності, тоді як неадаптивні стратегії - експресивне пригнічення та брудінг можуть знижувати рівень самоприйняття, якість міжособистісних стосунків і загальне відчуття благополуччя.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження емоційної регуляції як фактора психологічного благополуччя було встановлено, що емоційна регуляція є складним психологічним конструктом, який забезпечує здатність особистості усвідомлювати, контролювати та змінювати інтенсивність, тривалість і спосіб прояву власних емоційних реакцій. Теоретичний аналіз показав, що ефективність емоційної регуляції значною мірою пов'язана з рівнем психологічного благополуччя особистості. Адаптивні стратегії сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, конструктивному подоланню стресу та особистісному розвитку, тоді як неадаптивні стратегії можуть призводити до емоційного виснаження, зниження самоприйняття та погіршення якості міжособистісних стосунків.

Емпіричне дослідження було проведено серед 37 респондентів віком від 18 до 35 років, середній вік вибірки становив 24 роки. Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: ERQ для вивчення стратегій емоційної регуляції, RRS-10 для визначення особливостей румінативного реагування, DERS-18 для оцінки труднощів емоційної регуляції та PWB-18 для вимірювання психологічного благополуччя.

За результатами методики ERQ було встановлено, що у більшості респондентів домінує адаптивна стратегія когнітивної переоцінки. Її використовують 94,6 % опитаних, що свідчить про здатність молодих дорослих переосмислювати складні ситуації та змінювати їх суб'єктивне значення до повного розгортання емоційної реакції. Експресивне пригнічення як домінуюча стратегія виявлено лише у 2,7 % респондентів, що свідчить про низьку схильність вибірки до придушення або маскуванню власних емоцій.

Аналіз результатів за методикою RRS-10 показав, що у 70,3 % респондентів переважає адаптивна рефлексія, тобто конструктивний самоаналіз власних переживань і пошук шляхів подолання труднощів. Водночас у 18,9 % досліджуваних виявлено домінування брудингу - неадаптивної форми румінативного мислення, що проявляється у пасивному

зацикленні на негативних переживаннях, самозвинуваченні та фіксації на помилках. Саме брудинг виступає одним із чинників, які можуть знижувати самоприйняття та загальний рівень психологічного благополуччя.

За результатами шкали DERS-18 було встановлено, що більшість респондентів має середній рівень труднощів емоційної регуляції - 62,2 %. Високий рівень труднощів виявлено у 24,3 % опитаних, а низький - у 13,5 %. Найбільш проблемним аспектом емоційної регуляції виявилася здатність зберігати цілеспрямованість під впливом інтенсивних емоцій. Це свідчить про те, що в ситуаціях стресу частина молодих дорослих може втрачати здатність концентруватися, підтримувати продуктивність і доводити розпочаті справи до завершення.

Результати методики PWB-18 засвідчили, що психологічне благополуччя респондентів переважно перебуває на середньому та високому рівнях. Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 56,8 % опитаних, високий - у 27 %, а низький - у 16,2 %. Найбільш вираженими компонентами благополуччя є автономія та особистісне зростання, що відповідає віковим особливостям періоду молодості. Водночас у частини респондентів спостерігаються труднощі, пов'язані із самоприйняттям, екологічною майстерністю та відчуттям контролю над власним життям.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена підтвердив наявність взаємозв'язків між стратегіями емоційної регуляції та окремими компонентами психологічного благополуччя. Виявлено, що експресивне пригнічення має виражений негативний зв'язок із позитивними відносинами з іншими людьми ($r_s = -0,69$), що свідчить про негативний вплив приховування емоцій на якість міжособистісної взаємодії. Брудинг негативно пов'язаний із самоприйняттям ($r_s = -0,64$), тобто схильність до зациклення на негативному досвіді може погіршувати ставлення особистості до себе. Загальна емоційна дезрегуляція також пов'язана зі зниженням екологічної

майстерності ($r_s = -0,58$), що вказує на труднощі в організації власного життєвого простору під впливом емоційного напруження.

Водночас когнітивна переоцінка виявила позитивний зв'язок з екологічною майстерністю ($r_s = 0,62$). Це свідчить про те, що здатність змінювати інтерпретацію складної ситуації допомагає особистості ефективніше організовувати власне життя, адаптуватися до зовнішніх обставин і зберігати відчуття контролю навіть у складних умовах.

Отже, результати дослідження підтвердили, що емоційна регуляція є важливим фактором психологічного благополуччя особистості. Адаптивні стратегії, зокрема когнітивна переоцінка та конструктивна рефлексія, сприяють підтримці психологічної стабільності, самоприйняття, особистісного зростання та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. Натомість неадаптивні стратегії, такі як експресивне пригнічення та брудинг, можуть знижувати рівень психологічного благополуччя, погіршувати якість стосунків і посилювати внутрішнє емоційне напруження.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання для розробки програм психологічної підтримки, тренінгів емоційної компетентності та практичних рекомендацій для молодих дорослих. Особливо важливим є розвиток навичок когнітивної переоцінки, конструктивної рефлексії, емоційної відкритості, самоприйняття та зниження схильності до брудингу й експресивного пригнічення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т. Психологічні особливості життєстійкості і благополуччя осіб підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2024. Вип. 25 (70). С. 5–14.
2. Бойко-Бузиль Ю. Стратегії підтримання психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності. *Юридична психологія.* 2025. № 1 (36). С. 7–17.
3. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Психологічний часопис.* 2021. Т. 7, № 4. С. 69–75.
4. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посібник. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
5. Жданова І. В., Абдулхалікова Т. Г. Життєстійкість як психологічний чинник професійного здоров'я особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2020. Вип. 2. С. 45–52.
6. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Т. 1, вип. 52. С. 34–41.
7. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. Вип. 3, т. 1. С. 82–87.
8. Розова Т. Психологічне благополуччя як фактор підвищення якості життя: інтегративний підхід. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2025. Вип. 26 (71). С. 80–89.
9. Саєнко Ю. В. Техніки й прийоми регуляції емоцій. *Вопросы психологии.* 2010. № 3. С. 83–93.

- 10.Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 234 с.
- 11.Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С. 175–178.
- 12.Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–126.
- 13.Шавиро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2018. № 1 (8). С. 86–92.
- 14.Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Збірник наукових праць: психологія*. 2020. Вип. 24. С. 70–78.
- 15.Шульга Г. Б., Сосновський Б. М., Шуй Н. В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2019. Вип. 60. С. 178–182.
- 16.Шульга Г. Б., Чухрій К. Л. Психологічні особливості переживання екзистенціального страху смерті у юнацькому віці. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 177–188.
- 17.Bandura A. Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, No. 2. P. 248–287.
- 18.Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8, No. 6. P. 591–612.
- 19.Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575.
- 20.Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University

- Student Sample. *Journal of Youth and Adolescence*. 2021. Vol. 50, No. 2. P. 1–15.
21. Erikson's young adulthood and emerging adulthood today: a developmental overview. *Developmental Review*. 2020. Vol. 42. P. 101–115.
 22. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 30, No. 8. P. 1311–1327.
 23. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26, No. 1. P. 41–54.
 24. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, No. 3. P. 271–299.
 25. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85, No. 2. P. 348–362.
 26. Huppert F. A., So T. T. C. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*. 2013. Vol. 110, Issue 3. P. 837–861.
 27. Ryff C. D. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081.
 28. Seligman M. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*. 2018. Vol. 13, No. 3. P. 333–335.
 29. Thompson R. A. Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994. Vol. 59, No. 2/3. P. 25–52.
 30. Treynor W., Gonzalez R., Nolen-Hoeksema S. Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*. 2003. Vol. 27, No. 3. P. 247–259.

31. Victor S. E., Klonsky E. D. Validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in five samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2016. Vol. 38, No. 4. P. 582–589.
32. Waterman A. S. Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64, No. 4. P. 678–691.
33. Psychological Well-Being – 18 items [Электронный ресурс]. *Scribd*. URL: <https://datashare.ed.ac.uk/server/api/core/bitstreams/c65a0895-412e-4550-a018-0bd5cee63795/content> (дата звернения: 04.02.2026).
34. Ruminative Response Scale (RRS) [Электронный ресурс]. *Scribd*. URL: <https://psytests.org/cbt/rrs10en-bl.html> (дата звернения: 05.02.2026).
35. The PERMA Model: Your Scientific Theory of Happiness [Электронный ресурс]. *PositivePsychology.com*. URL: <https://positivepsychology.com/perma-model/> (дата звернения: 24.04.2026).



*Міністерство освіти і науки України
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
кафедра психології*

СЕРТИФІКАТ

№100/2026

засвідчує, що

Гришина Наталія

взяла участь у

**у I Всеукраїнській науково-практичній
конференції
«Психологічні студії: науковий пошук
і практичний досвід»**

*Ректор
Національного університету
Кораблебудування імені
адмірала Макарова*



Євген ТРУШЛЯКОВ

**23 квітня 2026
м. Миколаїв, Україна
www.nuos.edu.ua**

Опитувальник емоційної регуляції (ERQ, Gross & John)

Ця методика призначена для діагностики індивідуальних особливостей управління власними емоційними станами. Опитувальник дозволяє виміряти схильність людини до використання двох основних стратегій емоційної регуляції: когнітивної переоцінки (зміна думок про ситуацію для зниження її негативного впливу) та експресивного придушення (свідоме стримування зовнішніх проявів своїх емоцій).

Оцініть, наскільки ви згодні з кожним твердженням. Варіанти відповідей: повністю згоден (7) / згоден (6) / скоріше згоден (5) / нейтрально (4) / скоріше не згоден (3) / не згоден (2) / зовсім не згоден (1).

1. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій (таких як радість або задоволення), я змінюю свої думки про ситуацію.
2. Я тримаю свої емоції при собі (не показую їх).
3. Коли я хочу відчувати менше негативних емоцій (таких як смуток чи гнів), я змінюю свої думки про ситуацію.
4. Коли я відчуваю позитивні емоції, я намагаюся не виказувати їх оточуючим.
5. Коли я стикаюся зі стресовою ситуацією, я намагаюся думати про неї так, щоб це допомогло мені залишатися спокійним.
6. Я контролюю свої емоції, не виражаючи їх зовні.
7. Коли я хочу відчувати більше позитивних емоцій, я змінюю свій погляд на ситуацію.
8. Я контролюю свої емоції, змінюючи спосіб мислення про ситуацію, в якій перебуваю.
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я намагаюся зробити так, щоб інші цього не помітили.
10. Коли я відчуваю негативні емоції, я змінюю свої думки про ситуацію так, щоб відчувати себе краще.

Шкала румінативних реакцій (Modification, RRS-10, Treynor & Gonzalez)

Інструкція: Будь ласка, оцініть, наскільки часто ви робите так, коли відчуваєте пригніченість або засмученість. Використовуйте шкалу від 1 до 4, де: 1 – Майже ніколи; 2 – Іноді; 3 – Часто; 4 – Майже завжди.

1. Думаю: «Що я зробив(ла), щоб заслужити це?»
2. Аналізую недавні події, щоб зрозуміти, чому я пригнічений(а).
3. Думаю: «Чому я завжди так реагую?»
4. Іду кудись сам(а) і розмірковую, чому я так почуваюся.
5. Записую свої думки й аналізую їх.
6. Думаю про недавню ситуацію, бажаючи, щоб вона склалася краще.
7. Думаю: «Чому у мене є проблеми, яких немає в інших?»
1. Думаю: «Чому я не можу краще справлятися?»
2. Аналізую свою особистість, щоб зрозуміти, чому я пригнічений(а).
3. Йду кудись на самоті, щоб подумати про свої почуття.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS-18, Victor & Klonsky)

Будь ласка, оцініть, наскільки часто кожне твердження відповідає вашому досвіду. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де: 1 – Майже ніколи (0–10%) 2 – Іноді (11–35%) 3 – Приблизно половину часу (36–65%) 4 – Переважно (66–90%) 5 – Майже завжди (91–100%)

1. Я звертаю увагу на те, що відчуваю.
2. Я не маю уявлення, що я відчуваю.
3. Мені важко зрозуміти свої почуття.
4. Я уважний(а) до своїх емоцій.
5. Я плутаюсь у тому, що відчуваю.
6. Коли я засмучений(а), я визнаю свої емоції.
7. Коли я засмучений(а), мені соромно через те, що я так почуваюся.

8. Коли я засмучений(а), мені важко виконувати роботу.
9. Коли я засмучений(а), я втрачаю контроль.
10. Коли я засмучений(а), я вірю, що це триватиме довго.
11. Коли я засмучений(а), я думаю, що зрештою відчуватиму сильну депресію.
12. Коли я засмучений(а), мені важко зосередитися на інших речах.
13. Коли я засмучений(а), мені соромно за себе через ці емоції.
14. Коли я засмучений(а), я відчуваю провину через свої емоції.
15. Коли я засмучений(а), мені важко концентруватися.
16. Коли я засмучений(а), мені важко контролювати свою поведінку.
17. Коли я засмучений(а), я вважаю, що єдине, що можу зробити – це «застрягти» у цьому стані.
18. Коли я засмучений(а), я втрачаю контроль над своєю поведінкою.

Шкала психологічного благополуччя (PWB-18, Ryff)

Інструкція: Будь ласка, позначте, наскільки ви погоджуєтесь або не погоджуєтесь із кожним твердженням. Використовуйте шкалу від 1 до 7, де: 1 – Повністю погоджуюсь; 2 – Частково погоджуюсь; 3 – Трохи погоджуюсь; 4 – Не погоджуюсь; 5 – Трохи не погоджуюсь; 6 – Частково не погоджуюсь; 7 – Повністю не погоджуюсь.

1. Мені подобається більшість рис моєї особистості.
2. Коли я дивлюся на історію свого життя, я задоволений(а) тим, як усе склалося.
3. Деякі люди блукають безцільно по життю, але я не з їх числа.
4. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
5. У багатьох аспектах я відчуваю розчарування щодо своїх досягнень.
6. Підтримання близьких стосунків було для мене складним і виснажливим.
7. Я живу одним днем і мало думаю про майбутнє.
8. Загалом я відчуваю, що контролюю ситуацію, у якій живу.

9. Я добре справляюся з відповідальністю щоденного життя.
10. Іноді мені здається, що я вже зробив(ла) усе, що можна було зробити в житті.
11. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін і розвитку.
12. Я вважаю важливим мати новий досвід, який кидає виклик моєму мисленню про себе та світ.
13. Люди описали б мене як щедрю людину, готову ділитися своїм часом з іншими.
14. Я давно відмовив(ла)ся від спроб робити значні зміни у своєму житті.
15. Я схильний(а) піддаватися впливу людей із сильними переконаннями.
16. Я не мав(ла) багато теплих і довірливих стосунків з іншими.
17. Я впевнений(а) у власних переконаннях, навіть якщо вони відрізняються від думки більшості.
18. Я оцінюю себе за тим, що вважаю важливим, а не за цінностями інших людей.