

АНОТАЦІЯ

Хмельовська Ю. В. Психологічні чинники емоційної саморегуляції студентів. Кваліфікаційна робота бакалавра за спеціальністю 053 Психологія. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2026. 79 с.

У роботі теоретично проаналізовано емоційну саморегуляцію особистості та визначено її чинники у студентів: тривожність, сприйнятий стрес, показники адаптації і копінг-стратегії. Емпірично досліджено особливості емоційної сфери молоді (N=51). Статистично (ANOVA, критерій Тьюкі) доведено, що тип копіngu є чинником варіативності тривожності й адаптованості студентів. Проблемно-орієнтований копінг визначено як протектор саморегуляції, а емоційно-орієнтований - як чинник ризику дезадаптації. Розроблено тренінгову програму для розвитку навичок саморегуляції.

Ключові слова: *емоційна саморегуляція, тривожність, стрес, копінг, адаптація, тренінг.*

ABSTRACT

Khmelovska Y. V. Psychological Factors of Emotional Self-Regulation of Students. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 81 p.

The thesis provides a theoretical analysis of emotional self-regulation and its factors in students: anxiety, perceived stress, adjustment, and coping. An empirical study of students' emotional sphere (N=51) was conducted. Statistical analysis (ANOVA, Tukey's test) proved that coping type significantly affects students' anxiety and adaptability. Task-oriented coping acts as a protective factor of self-regulation, while emotion-oriented coping functions as a risk factor for maladaptation. A training program for developing students' self-regulation skills was developed.

Keywords: *emotional self-regulation, anxiety, stress, coping, adaptation, training*