

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

FORMATION OF EMOTIONAL RESILIENCE IN ADOLESCENTS UNDER CONDITIONS OF UNCERTAINTY

Статтю присвячено дослідженню психолого-педагогічних засобів регуляції емоційних станів підлітків в умовах соціальних трансформацій. Розкрито актуальність проблеми, пов'язаної з підвищеною емоційною вразливістю підлітків у період соціальної нестабільності та воєнних подій. Окреслено теоретичні підходи до корекції емоційних станів, зокрема когнітивно-поведінковий, гуманістичний та тілесно-орієнтований. У дослідженні взяли участь 54 підлітки віком 13–16 років, що навчаються в Коблівському ліцеї. Використано чотири стандартизовані інструменти: опитувальник Г. Айзенка для оцінювання тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; шкалу депресії А. Бека; опитувальник САН для визначення самопочуття, активності та настрою; методику самооцінки стійкості до стресу. Оброблення даних здійснено в програмі Jamovi із застосуванням описової статистики та рангової кореляції Спірмена. Аналіз взаємозв'язків показників психоемоційного стану дозволив установити значущу позитивну кореляцію параметрів тривожності та фрустрації, помірну негативну кореляцію фрустрації та самопочуття, фрустрації та настрою; негативну кореляцію середнього рівня фрустрації й активності; сильну позитивну кореляцію самопочуття та активності, активності й настрою; дуже сильну позитивну кореляцію самопочуття і настрою.

Представлено результати формувального експерименту, спрямованого на перевірку ефективності інтегративної програми, яка включала вправи на релаксацію, когнітивну реструктуризацію та групову підтримку. У процесі дослідження зафіксовано достовірне зниження рівня тривожності та депресивних проявів, покращення настрою й підвищення стресостійкості учасників. Зроблено висновок про доцільність впровадження комплексних психокорекційних програм у шкільне середовище як інструменту збереження психічного здоров'я підлітків у кризових умовах. Визначено перспективи подальших досліджень, зокрема вдосконалення методик для впливу на когнітивно-поведінкові характеристики та розширення вибірки.

Ключові слова: підлітки, емоційні стани, соціальні трансформації, когнітивно-поведінковий підхід, релаксація, психокорекційна програма, стресостійкість.

The article is devoted to the study of psychological and pedagogical means of regulating adolescents' emotional states under conditions of social transformations. The relevance of the problem is emphasized, as adolescence is characterized by increased emotional vulnerability in the context of social instability and wartime challenges. Theoretical approaches to emotional state correction are outlined, including cognitive-behavioral, humanistic, and body-oriented methods. The study involved 54 adolescents aged 13–16 years enrolled at Koblevo Lyceum. Four standardized instruments were employed: Eysenck's questionnaire for assessing anxiety, frustration, aggressiveness, and rigidity; Beck Depression Inventory for depressive symptom evaluation; SAN questionnaire for well-being, activity, and mood assessment; and a self-assessment scale for stress resilience. Data were processed using Jamovi software, applying descriptive statistics and Spearman rank correlation analysis. Analysis of the relationships between indicators of psycho-emotional state allowed us to establish a significant positive correlation between anxiety and frustration parameters, a moderate negative correlation between frustration and well-being, frustration and mood; a negative correlation between the average level of frustration and activity.

The results of a formative experiment are presented, aimed at testing the effectiveness of an integrative program that combined relaxation exercises, cognitive restructuring, and group support. The study revealed a significant decrease in anxiety and depressive symptoms, an improvement in mood, and an increase in stress resilience among participants. It is concluded that comprehensive psychocorrectional programs should be implemented in school settings as an effective tool for preserving adolescents' mental health in crisis conditions. The perspectives for further research are identified, particularly in improving techniques targeting cognitive-behavioral characteristics and expanding the sample.

Key words: adolescents, emotional states, social transformations, cognitive-behavioral approach, relaxation, psychocorrectional program, stress resilience.

УДК 159.922.7:159.947:159.942:316.6:37.015.3
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.7>
Стаття поширюється на умовах
ліцензії CC BY 4.0

Білоус Р.М.

к.психол.н., доцент кафедри психології
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0000-0003-3524-7823

Агафонова Г.В.

здобувачка вищої освіти
Херсонський державний університет
ORCID ID: 0009-0005-0286-6136

Саленко Б.О.

здобувач вищої освіти
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»
ORCID ID: 0009-0004-4026-6767

Вступ. У підлітковому віці молодь переживає багато змін, оскільки перехід між дитинством та дорослим життям має певні характерні ознаки, одна з яких – невизначеність. Цей перехід супроводжується як природними гормональними та психологічними зсувами, так і сучасними зовнішніми стрес-факторами. Згідно із соціологічними опиту-

ваннями, серед українських підлітків головними переживаннями є невизначеність у навчанні та майбутньому, а близько 73% підлітків указують на страх через війну і майбутні зміни. У такому контексті формування емоційної стійкості підлітків є особливо актуальним як умова психічного благополуччя та успішної адаптації (Нова українська школа).

Емоційна стійкість визначається як динамічна здатність адаптуватися до стресу і труднощів. Вона не означає відсутності проблем, а відображає перебудову реакцій особистості на виклики [3, с. 586]; характеризується вмінням регулювати емоції, зберігати самоконтроль під час стресу, швидко відновлюватися після невдач і використовувати підтримку оточення. У підлітків, які перебувають у стані психосоціальної вразливості, високий її рівень асоціюється з нижчими показниками тривожності й депресії [1, с. 3037].

Емоційна стійкість зумовлюється як індивідуально-емоційними характеристиками, так і соціальним контекстом. Дослідження засвідчують, що емоційна організація особистості тісно пов'язана з життєстійкістю [1, с. 72], а якісна взаємодія з батьками, педагогами та однолітками підсилює здатність до саморегуляції, тоді як дефіцит підтримки підвищує ризик дестабілізації [3, с. 586]. Важливим внутрішнім ресурсом є самовладання, що забезпечує управління емоційними реакціями та застосування адаптивних копінг-стратегій і прямо впливає на рівень емоційної резиліентності [2, с. 155]. Суттєву роль відіграє толерантність до невизначеності: низькі показники асоціюються з тривожністю, а високий рівень емоційної стійкості пом'якшує ці наслідки [6]. Статистичні дані під час війни підтверджують, що невизначеність майбутнього є одним із головних джерел занепокоєння, а підтримання рутини знижує психоемоційну вразливість [4, с. 76].

Ефективним шляхом підвищення емоційної стійкості є цілеспрямовані психолого-педагогічні інтервенції. Систематичні огляди підтверджують їх ефективність, зокрема програм, що базуються на когнітивно-поведінкових підходах і навчанні емоційній регуляції [1; 3]. Вони включають когнітивну реструктуризацію, розвиток копінг-стратегій і навичок самоспівчуття [1, с. 3041]. Додатково значення мають групи підтримки, тренінги позитивного мислення та арттерапевтичні практики, які посилюють соціальну залученість, активізуючи внутрішні ресурси. Найвищі результати спостерігаються в поєднанні індивідуальних і соціально-психологічних заходів для підлітків та їх найближчого оточення.

Метою статті є розроблення та експериментальна перевірка програми психолого-педагогічної корекції емоційних станів підлітків у шкільному середовищі в умовах соціальних трансформацій. Завдання цієї програми полягають у зниженні рівня тривожності та внутрішньої напруженості в підлітків; розвитку умінь контролювати емоції та стрес, формуванні навичок саморегуляції і когнітивної гнучкості (навчання альтернативним способам мислення, розширення бачення ситуацій, зменшення ригідних шаблонів поведінки; розвиток комунікативних навичок, емпатії та толерантного ставлення в групі); підвищенні самооцінки та впевненості у власних можливостях через позитивний зворотний зв'язок і самоусвідомлення.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження, в якому взяли участь 54 підлітки віком 13–16 років, проведено на базі Коблівського ліцею. При цьому використано стандартизовані психодіагностичні методики для попередньої та післядіагностики емоційних станів учасників, а саме опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), шкалу депресії, методику «Опитувальник САН» (В. Доскін, Н. Лаврентьева, В. Шарай, М. Мірошников) та опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу». Статистичне оброблення даних проведено за допомогою пакету Jamovi: розраховано описову статистику та застосовано парний критерій Вілкоксона для оцінювання значущості змін. Аналіз взаємозв'язків показників психоемоційного стану дозволив установити: значущу позитивну кореляцію параметрів тривожності та фрустрації за $r=0,549$ ($p<0,001$), що засвідчує більшу фрустрацію в підлітків із вищим рівнем тривожності; помірну негативну кореляцію фрустрації та самопочуття за $r=-0,395$ ($p=0,003$), фрустрації та настрою за $r=-0,275$ ($p=0,044$); негативну кореляцію середнього рівня фрустрації й активності за $r=-0,304$ ($p=0,025$); сильну позитивну кореляцію самопочуття та активності за $r=0,617$ ($p<0,001$), активності й настрою за $r=0,557$ ($p<0,001$); дуже сильну позитивну кореляцію самопочуття і настрою за $r=0,779$ ($p<0,001$). Також виявлено середній зв'язок фрустрації та стійкості до стресу за $r=0,335$ ($p=0,013$). Показники агресивності та ригідності практично не корелюють з іншими показниками (усі $p>0,05$). Отримані дані вказують на потребу в цілеспрямованій психологічній інтервенції, що дозволило спроектувати формувальний етап дослідження спрямованим на психокорекцію емоційних станів підлітків (17 учасників). Основним завданням цього етапу було реалізувати розроблену програму в природному шкільному середовищі та оцінити її ефективність; при цьому поєднано внутрішню валідність інтервенції та її практичну здійсненність, мінімізовано зовнішні впливи та забезпечено надійність отриманих даних.

Розроблена програма ґрунтувалася на інтегративному підході, що поєднує когнітивно-поведінкові, гуманістичні та тілесно-орієнтовані методи. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає внутрішні труднощі як наслідок хибних мисленевих схем і дисфункціональних реакцій; вона особливо ефективна в разі тривожних розладів і спрямована на роботу «тут і зараз» із поведінкою та думками клієнта. КПТ допомагає підліткам усвідомити та змінити негативні автоматичні думки, що породжують тривогу чи агресію, і навчитися раціональніше сприймати стресові ситуації. Гуманістичний підхід акцентує увагу на потенціалі особистості до розвитку і самореалізації; ключову роль відіграють безумовне прийняття клієнта, підтримка й емпатія до його внутрішнього досвіду. Саме створення атмосфери безпеки та прийняття дозволяє підліткам відкрито виразити почуття і ви-

явити власні ресурси; гуманістичні методи сприяють підвищенню самооцінки й позитивного «Я», що важливо для подолання нервово-рефлексивних реакцій і зменшення напруги. Тілесно-орієнтований підхід виходить із переконання про тісну взаємодію тіла, емоцій і свідомості. Він передбачає включення дихальних вправ, релаксаційних технік, прогресивної м'язової релаксації, рухливих ігор тощо, які допомагають зняти фізичну напругу і вивести на поверхню заблоковані емоції. Так, техніки релаксації значно підвищують рівень психологічного розслаблення учасників, здатні стабілізувати психоемоційний стан і зменшити тривожність. Поєднання цих підходів забезпечує всебічну корекцію: КПТ працює з раціональними схемами мислення, гуманістичні методи створюють підтримувальне середовище і підсилюють внутрішні ресурси, а тілесно-орієнтовані вправи знижують соматичну напругу.

Програму було адаптовано до психологічних особливостей підліткового віку і вікових потреб здобувачів освіти. Період становлення «Я» у підлітків характеризується сильними емоціями, формуванням стабільних моделей поведінки, але також підвищеною вразливістю до стресу і тривожності. Крім того, в умовах збройного конфлікту зовнішні чинники створюють додатковий травматичний вплив саме на цю вікову групу. З огляду на це завдання та методи програми дозовано ускладнювалися – застосовувалися ігрові форми, активні групові вправи та дискусії, що відповідало потребі підлітків у самовираженні та партнерській взаємодії.

Підготовка програми передбачала аналіз літератури щодо актуальних емоційних проблем підлітків, теоретичне обґрунтування методик і врахування результатів попереднього емпіричного дослідження. Було визначено тематику та послідовність занять, побудовану за принципом поступового нарощування складності. Структуру програми було вибудовано логічно й послідовно, з поступовим переходом від етапу знайомства та створення безпечного простору до опрацювання більш складних емоційно-когнітивних завдань і завершальної рефлексії. На початковому занятті головною метою було забезпечення згуртованості групи, встановлення правил взаємодії та формування атмосфери довіри. Для цього використовувалися інтерактивні групові методи, зокрема ігри на знайомство та колективне формулювання очікувань у форматі «дерево очікувань».

Також задіяно тілесно-орієнтовані вправи, спрямовані на зняття фізичної напруги та регуляцію емоційного стану. Центральне місце тут займали техніки дихальної гімнастики та прогресивної м'язової релаксації, які забезпечували відновлення фізіологічного балансу та зниження соматичного компонента тривожності. Рухливі ігри в цьому блоці виконували додаткову функцію, дозволяючи інтегрувати досвід релаксації у практику міжособистісної взаємодії, а також активізували групову динаміку. Наступний блок було зосереджено на

когнітивно-поведінкових стратегіях, які передбачали аналіз власних емоцій та пов'язаних із ними когнітивних схем. Учасники мали змогу працювати з феноменом фрустрації, вчитися усвідомлювати автоматичні негативні думки та трансформувати їх у більш конструктивні. Для цього застосовувалися рольові ігри, що моделювали проблемні ситуації, вправи на рефреймінг та розвиток альтернативного мислення.

Третій блок програми мав комунікативно-творчий характер і був спрямований на формування в підлітків навичок міжособистісної взаємодії, довіри та підтримки в групі. Центральними методами тут стали ігри на довіру, що дозволяли знижувати бар'єри у спілкуванні, а також арттерапевтичні вправи, які надавали учасникам можливість у творчій формі виражати власні почуття та отримувати емоційне підкріплення з боку однолітків. Цей етап особливо важливий у контексті розвитку соціальної компетентності, формування відчуття групової єдності та підтримки. Завершальне заняття мало інтеграційний характер і передбачало підбиття підсумків усього пройденого шляху. Учасники брали участь в обговоренні результатів, рефлексії індивідуального досвіду, а також отримували зворотній зв'язок від групи та фасилітатора.

Заняття проводилися двічі на тиждень протягом місяця. Усього було проведено вісім занять, тривалість кожного – до 60 хвилин. Очікувалося, що систематичне опрацювання цих тем і технік призведе до зниження рівня негативних емоційних проявів і підвищення адаптивних навичок підлітків, зокрема зниження тривожності та агресивності, збільшення відкритості й позитивного настрою. Важливо, що ідея створення в навчальному середовищі підтримувального та безпечного простору для здобувачів освіти узгоджується з теоретичними основами: під час складних життєвих обставин підліткам необхідний саме емоційно підтримувальний освітній простір.

Проведений формувальний експеримент продемонстрував виразну позитивну динаміку за низкою психологічних показників, що підтверджує ефективність застосованої програми. Найбільш помітні зміни спостерігалися у сфері тривожності: середній бал знизився з 11,59 до 9,12, що становить близько 21%. Це свідчить про суттєве зменшення внутрішнього напруження та підвищення здатності учнів регулювати власний емоційний стан у навчально-соціальній діяльності. Зменшення рівня фрустрації з 10,59 до 9,41 (–11%) може бути інтерпретовано як підвищення адаптивності до труднощів і зниження тенденції до переживання негативних емоцій у ситуаціях перешкод.

Подібна тенденція відзначається й у показниках агресивності та когнітивної ригідності: перший знизився з 11,18 до 10,18 (–9%), другий – з 9,47 до 8,94 (–5,6%). Це вказує на поступове формування більш гнучких стратегій поведінки та зменшення схильності до імпульсивних або конфліктних реакцій. Загалом отримані дані демонструють стабілі-

зацію емоційної сфери, зниження психоемоційного напруження та формування більш збалансованих способів реагування на складні ситуації.

Позитивні зрушення підтверджуються й даними афективного опитувальника «САН». Індекс самопочуття зріс з 3,19 до 3,69 (приблизно на 15,7%), що відображає покращення загального фізичного та психологічного стану учнів. Активність збільшилася на 8,8% (з 3,51 до 3,82), що свідчить про підвищення енергетичного потенціалу та готовності до взаємодії з навколишнім середовищем. Найбільш відчутним став приріст у показнику настрою – з 3,06 до 4,05 (понад 32%), що демонструє формування більш позитивного емоційного фону й загального оптимізму.

Особливо значущими є зміни у сфері депресивних симптомів: середній бал зменшився з 22,94 до 15,41 (–32,8%). Зниження медіанного показника з 24 до 12 у типового учасника експерименту свідчить не лише про середню, а й індивідуальну тенденцію до покращення, що є підтвердженням глибинних зрушень у психоемоційній сфері, які виходять за межі ситуативного покращення і можуть розглядатися як стійка позитивна динаміка.

Не менш показовим є результат за індикатором «стійкість до стресу». Оскільки шкала має інверсійний характер, зменшення значення з 37,06 до 27,59 (–25,6%) вказує на зростання реальної стресостійкості учнів. Після участі в програмі вони стали менш уразливими до дії стресогенних чинників і набули здатності ефективніше протидіяти емоційним перевантаженням.

Порівняльний аналіз результатів дослідження виявив статистично значущі позитивні зміни в чотирьох ключових сферах психологічного функціонування підлітків. Передусім вірогідно знизився рівень тривожності ($W=85,5$; $p=0,040$), що свідчить про зменшення внутрішнього напруження, невпевненості та емоційного дискомфорту учасників. Наступним показником є зменшення депресивних симптомів, яке виявилось статистично достовірним ($W=132,0$; $p=0,009$). Окремо варто підкреслити значне підвищення настрою ($W=14,5$; $p=0,006$), яке демонструє покращення здатності отримувати задоволення від повсякденних подій та зростання позитивного емоційного фону. Не менш важливим результатом стало й підвищення стійкості до стресу ($W=133,0$; $p<0,001$), що вказує на формування в підлітків більшої внутрішньої сили, здатності витримувати труднощі та ефективніше долати життєві виклики. Усі ці результати комплексно підтверджують високу ефективність застосованої інтервенційної програми саме в емоційно-афективній сфері.

У кількісному вимірі маємо такі результати: середній бал тривожності знизився приблизно на 21%, тоді як показники настрою підлітків значуще зросли на 32%. Особливо показовим є зменшення індексу депресії більш ніж на третину, що стало найвагомішим позитивним ефектом у межах дослідження, дозволяючи зробити висновок про

суттєвий вплив інтервенції на стабілізацію емоційного стану підлітків, зниження проявів емоційного неблагополуччя та загальне підвищення якості їх психологічного функціонування.

Водночас аналіз низки інших показників не продемонстрував статистично значущих зрушень. Зокрема, хоча рівень фрустрації знизився приблизно на 11% ($p=0,233$), агресивність – на 9% ($p=0,287$), а ригідність мислення – на 5,6% ($p=0,343$), ці зміни не досягли рівня достовірності за наявного розміру вибірки. Схожа ситуація спостерігалася і в оцінках загального самопочуття та активності, які підвищилися на 15,7% та 8,8% відповідно, проте також не продемонстрували статистичної значущості.

Можна припустити, що, попри певні позитивні тенденції в когнітивно-поведінковій сфері, загальний ефект інтервенції в цих аспектах недостатньо виражений і нестійкий. Це свідчить про необхідність або більш тривалого часу впливу, або застосування інтенсивніших програм, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості, зниження агресивних реакцій та зміцнення навичок саморегуляції. Короткострокова інтервенція ефективно вплинула на емоційно-афективний стан підлітків, однак для стійких змін у когнітивно-поведінковій сфері потрібні додаткові зусилля та довготриваліші стратегії роботи.

Отже, описова і статистична інформація демонструє, що запропонована програма дала виражені позитивні результати в емоційно-афективній сфері: знижено тривожність і депресивну симптоматику, поліпшено настрій, а також підвищено стійкість до стресу. Ці зрушення узгоджуються з очікуваними ефектами інтервенції та є результатом роботи з релаксацією, когнітивною реструктуризацією, творчою груповою підтримкою. Водночас когнітивно-особистісні характеристики підлітків (ригідність мислення та агресивність) залишилися відносно стабільними, що відповідає загальним закономірностям – стійкі риси змінюються складніше і повільніше.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої психолого-педагогічної програми для регуляції емоційних станів підлітків в умовах соціальних трансформацій. Основний позитивний ефект проявився в емоційно-афективній сфері, адже сприяв зростанню адаптивних навичок реагування на стресові фактори. Це свідчить, що подібні інтегративні програми, які поєднують релаксацію, психодіагностичну роботу з мисленням та групову підтримку, можуть бути корисними для зменшення негативних емоційних проявів у підлітків. У перспективі можна розробити продовження програми, що охоплювало би зміцнення міжособистісних зв'язків, більш глибоку роботу над особистісними установками, а також урахувати індивідуальні особливості учасників. Така системна робота забезпечить подальше підвищення психоемоційної стійкості та соціальної адаптивності підлітків у складних умовах сучасності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Bluth K., Mullarkey M., Lathren C. Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*. 2018. Vol. 27(9). P. 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>.
2. Malkhazov O. R. Self-control in the socio-psychological support of emotional resilience development. *Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences*. 2020. Vol. 3. P. 155–162. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-19>.
3. Mesman E., Vreeker A., Hillegers M. Resilience and mental health in children and adolescents: An update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*. 2021. Vol. 34(6). P. 586–592. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000741>.
4. Нова українська школа : poradnik dla wczetela / За заг. ред. Н. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2019. 208 с.
5. Ulyanova T. Yu. Correlation between resilience and emotionality of personality. *Psychological Sciences: Collection of Scientific Works*. 2020. Vol. 3. P. 72–80.
6. Wang T., Jiang L., Li T., Zhang X., Xiao S. The relationship between intolerance of uncertainty, coping style, resilience, and anxiety during the COVID-19 relapse in freshmen: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. Article 1136084. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1136084>.

Стаття надійшла у редакцію: 15.10.2025

Стаття прийнята: 03.11.2025

Опубліковано: 08.12.2025