

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

**Гурак Галина Михайлівна**

УДК 159.922.7(045)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ПІДЛІТКІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Реферат**  
**дисертації на здобуття наукового ступеня**  
**кандидата психологічних наук**



**Київ – 2024**

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано на кафедрі соціальної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, професор  
**Долинська Любов Василівна,**  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова,  
завідувач кафедри соціальної психології.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Шевченко Наталія Федорівна,**  
Запорізький національний університет,  
професор кафедри практичної психології;

кандидат психологічних наук  
**Тептюк Юлія Олександрівна**  
Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини,  
викладач кафедри психології.

Захист відбудеться «14» травня 2024 року о 10:00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розіслано «12» квітня 2024 року.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради



Г.П. Мозгова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Динамізм розвитку сучасного суспільства в соціально-економічній, політичній, культурно-ціннісній сферах, що існує паралельно із присутністю у житті українців глобальних неконтрольованих криз (пандемія, війна), змінив багато життєвих пріоритетів, сьогодення диктує нові вимоги до суспільства і особистості в ньому. Зокрема, переваги в різноманітних сферах життєдіяльності отримують особистості, яким притаманне вміння швидко адаптуватися до нововиниклих умов життя, ефективно комунікувати, творчо й нестандартно мислити та зберігати емоційну стійкість. Саме тому, важливими залишаються питання підвищення якості освіти, що повинна створювати сприятливі умови для розвитку одночасно високо адаптивної та творчої особистості, яка здатна до самоактуалізації, ефективної взаємодії з соціумом, а також є емоційно стійкою та інтелектуально лабільною. Емоційно стійка людина продуктивна і успішна в навчанні, здійсненні професійної діяльності, особистому житті. Тобто, в кінцевому результаті, високий рівень емоційної стійкості сприяє підвищенню ефективної взаємодії із суспільством в цілому.

Враховуючи кризовість останніх років життя в Україні, актуалізувалися завдання осмислення особливостей психічного розвитку сучасних учнів, зокрема, їх емоційної стійкості, що забезпечує позитивні результати спілкування, навчання в школі, соціалізації. Щодо підліткового віку, то він є таким періодом у житті школяра, коли загострюються проблеми емоційної взаємодії з навколишнім середовищем, виникає потреба пошуку засобів збереження цілісності особистості. Таким засобом для учнів-підлітків виступає їх емоційна стійкість.

Різнманітні теоретичні та практичні дослідження проблеми емоційної стійкості, що здійснювались як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, беруть свій початок з філософських, педагогічних, соціальних, психофізіологічних, медичних наук. Психологічна наука характеризується зближенням психології з вищезазначеними дисциплінами, тому проблема емоційної стійкості особистості знайшла своє відображення у низці психологічних наукових шукань. Так, дослідницький інтерес переважно сконцентрований на пошуку корелятивів емоційної стійкості з різними особистісними властивостями, професійною діяльністю та здібностями людини (І. Аршава, О. Блінов, А. Злотніков, Ю. Кучеренко, А. Неурова, К. Пилипенко, І. Султанова, А. Черкашин, О. Шульженко та ін.); також, емоційна стійкість часто розглядається науковцями як частина багатовекторних процесів розвитку стресозахисних потенціалів людини, що регулюють поведінку особистості в кризові моменти життя тощо (Г. Баррі, Л. Бучек, О. Малхазов та ін.); емоційна стійкість активно досліджується в межах онтогенетичного підходу (Ш. Алім, Д. Берр, А. Броуз, Б. Кочубей, О. Рева, В. Троценко, Я. Хей та ін.); у свою чергу, як медико-фізіологічна дефініція, емоційна стійкість розглядається у працях В. Кеннона, Дж. Раштона С. Саржевського та ін.). Крім цього, на важливості пошуку ефективних інструментів та безпосереднього здійснення корекції, формування й розвитку емоційної стійкості особистості наголошують О. Блінов, О. Коломієць, Ю. Кучеренко, К. Пилипенко, О. Рева, І. Султанова, В. Троценко та ін.

Особливої значущості набуває проблема розвитку емоційної стійкості підлітків як інтегративної властивості особистості, що характеризується емоційною

збалансованістю. Навчання у школі є базовим етапом становлення особистості, що передбачає активну соціалізацію, в основі якої лежить засвоєння певної системи норм, цінностей, знань, способів поведінки та спілкування. Проте, не дивлячись на велику кількість досліджень емоційної стійкості особистості, недостатньо наукових розробок, присвячених проблемі визначення психологічних чинників емоційної стійкості особистості саме у підлітковому віці. Таким чином, недостатня розробка зазначеної проблеми та її актуальність і соціальна значущість на етапі переживання суспільством мультикризових подій, зумовлюють необхідність проведення емпіричного дослідження на тему: **«Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків»**.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертації входить до плану науково-дослідних робіт кафедри соціальної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова за напрямом «Теорія та технологія навчання і виховання в системі народної освіти» і затверджена Вченою радою університету (протокол № 4 від 28 листопада 2013 року) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 25 березня 2014 року).

**Мета дослідження** полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості особистості у підлітковому віці, виявлення психологічних чинників її виникнення на даному віковому етапі; розробці та апробуванні програми розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків.

**Об'єкт дослідження:** емоційна стійкість особистості підлітка.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники розвитку емоційної стійкості особистості підлітка.

**В основу дослідження покладено припущення** про те, що емоційна стійкість підлітка, як інтегративна властивість особистості, має свою специфіку та зумовлюється такими психологічними чинниками, як оптимальний рівень тривожності, адаптивності, адекватна самооцінка, стресостійкість, самоконтроль, саморегуляція, певні елементи емоційного інтелекту та індивідуально-типологічних особливостей (домінуючий локус-контроль, схильність до ригідності тощо) підлітків і т. д., а її розвиток та оптимізація досягаються шляхом актуалізації чинників емоційної стійкості активними соціально-психологічними методами навчання.

У відповідності до мети та гіпотези дослідження сформульовано наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми емоційної стійкості підлітків.
2. Виявити особливості рівневого прояву емоційної стійкості молодших та старших підлітків в різних умовах життєдіяльності.
3. Експериментально дослідити психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків.
4. Створити модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, розробити та апробувати програму психологічного супроводу розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків.

5. Сформулювати методичні рекомендації стосовно розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків для науковців, шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників, батьків.

**Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження стали:** положення психологічної науки про розвиток особистості в онтогенезі (Г. Костюк, С. Максименко); положення гуманістичного та особистісно-орієнтованого підходів (І. Бех, Г. Балл, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.); положення про діалектичну єдність процесів індивідуалізації та соціалізації у формуванні особистості підлітка (І. Булах, Г. Костюк); положення про методи активного соціально-психологічного впливу у процесі корекції, розвитку та формування емоційної стійкості особистості (С. Кузікова, Ю. Кучеренко, К. Пилипенко, О. Рева, К. Фопель, Т. Яценко та ін.).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс різноманітних методів дослідження: *теоретичні* – теоретико-методологічний аналіз проблеми, аналіз сучасної наукової літератури з проблем психодіагностики та формування емоційної стійкості; аналіз та узагальнення експериментальних даних із зазначеної проблеми; *емпіричні*: спостереження анкетування, психологічне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, активні соціально-психологічні методи навчання; *статистичні методи обробки даних* – кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r_p$ )), факторний аналіз із застосуванням методу головних компонентів з наступним Varimax-обертанням, порівняльний аналіз вибірок за критерієм Манна-Уїтні та t-критерій Стьюдента для виявлення достовірності відмінностей у досліджуваних психологічних параметрах. Емпіричні дослідження підлягали статистичному аналізу в програмах Excel та SPSS Statistics 21 for Windows.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження було здійснено на базі ліцеїв Тернопільського регіону (Бережанський ліцей № 1 та Бережанський ліцей № 2) та Київщини (Русанівський фізико-математичний ліцей). Констатувальний експеримент тривав упродовж 2015-2016 рр., у ньому прийняли участь 300 підлітків Західного регіону країни: 150 молодших (учнів 6-7 класів) та 150 старших (учнів 8-9 класів) підлітків. Додатково проводився зріз показників емоційної стійкості підлітків (загальна вибірка 80 підлітків Центрального та Західного регіонів країни) під час глобальної суспільної кризи 2019-2023 рр. (падемія, війна). До формувального експерименту було залучено 60 старших підлітків (30 осіб – контрольна група, 30 – експериментальна (2 підгрупи по 15 осіб)). Дослідження виконувалося у три етапи (пошуковий, дослідницько-експериментальний, узагальнюючий) впродовж 2013-2016, 2020-2023 років.

**Наукова новизна й теоретична значущість результатів дослідження:**

- *вперше*: виявлено ряд психологічних чинників, які впливають на негативний рівневий прояв емоційної стійкості підлітків: дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей, особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем, низька опірність до стресу, імпульсивність на фоні невпевненості, дисонанс у оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах, агресивно-впевнена поведінка; *визначено поняття емоційної стійкості підлітків* як інтегративну, динамічну психологічну якість особистості, що відображає здатність підлітка ефективно

реагувати на емоційні виклики, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати її після стресових ситуацій, характеризується здоровою впевненістю в собі та реалістичним сприйняттям особистісних можливостей, усвідомленою саморегуляцією, стресостійкістю, умінням регулювати власні емоції та виражати їх адекватно, вірою у власні сили та здатністю будувати підтримуючі стосунки з оточуючими; теоретично *обґрунтовано модель* розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, створено, апробовано і доведено ефективність програми розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків.

- *поглиблено, розширено та доповнено*: методичне забезпечення психодіагностичного вивчення психологічних чинників емоційної стійкості підлітків.

- *набули подальшого розвитку*: поняття «емоційна стійкість підлітка» із врахуванням специфіки чинників розвитку емоційної стійкості; наукові уявлення про процес розвитку емоційної стійкості підлітків під час переживання глобальних неконтрольованих життєвих криз (пандемія, війна).

**Практичне значення наукових результатів** полягає в тому, що адаптований пакет психодіагностичних методик з вивчення рівневих проявів емоційної стійкості підлітків та категорій особистісних якостей, що впливають на емоційну стійкість підлітків, розроблена модель, апробована та впроваджена програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, запропоновані психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації емоційної стійкості підлітків, можуть бути застосовані у науковій і практичній діяльності науковців, шкільних психологів, педагогів, практичних психологів, соціальних працівників, батьків та сприятимуть покращенню взаєморозуміння із емоційно нестійкими підлітками.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Результати дисертаційного дослідження обговорювалися та отримали схвалення на 4 Міжнародних, 1 всеукраїнських та 2 університетських науково-практичних конференціях та засіданнях кафедри соціальної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (2013-2023 рр.).

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес наступних закладів вищої освіти: Русанівський фізико-математичний лицей Дніпровського району м. Києва (довідка № 01-18/137 від 09.10.2023 р.); Бережанський лицей № 2, м. Бережани, Тернопільська обл. (довідка № 240/01-17 від 10.10.2023 р.); позашкільний комунальний навчальний заклад «Центр дитячої та юнацької творчості», м. Бережани, Тернопільська обл. (довідка № 27/10-23 від 25.10.2023 р.).

**Публікації.** Результати дослідження відображено у 14 публікаціях: 1 стаття у періодичному виданні держави, що входить до Організації економічного співробітництва та розвитку, 6 статей у фахових вітчизняних наукових виданнях, 7 – матеріали науково-практичних конференцій.

**Особистий внесок здобувача.** У спільних публікаціях з Л. Долинською («Psychological factors of emotional instability in adolescents» та «Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків») авторськими є результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація (70%).

**Структура та обсяг дисертації.** Структура дисертації складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (315 найменувань, з яких 78 іноземними мовами) та додатків (на 29 сторінках). Основний текст дисертації викладено на 187 сторінках. Текст дисертації містить 26 таблиць та 21 рисунки (на 47 сторінках). Загальний обсяг дисертації становить 255 сторінок.

### ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, визначено мету дослідження, його завдання, об'єкт, предмет та припущення, розкрито науково-теоретичні та методичні засади, окреслено наукову новизну, теоретичне й практичне значення; презентовано відомості про апробацію результатів та їх впровадження; публікації, структуру та обсяг роботи.

У першому розділі – **«Теоретичні підходи до вивчення психологічних чинників емоційної стійкості підлітків»** проаналізовано наукові підходи до вивчення ключових понять дисертаційного дослідження такі як «стійкість», «емоційна стійкість», «емоційна стійкість підлітка». Проаналізовано поняття «емоційна стійкість» з позиції різних підходів: *теоретичний підхід*, де визначається роль та місце емоційної стійкості для ефективної саморегуляції в системі взаємодії людини із середовищем, систематизуються підходи, теоретичні концепції, моделі щодо її визначення тощо (І. Аршава, Е. Носенко, І. Султанова, О. Чебикін та ін.); *практичний підхід*, у межах якого вчені зосереджують свою увагу на багатовекторних процесах розвитку стресозахисних потенціалів людини та можливих процесів підвищення емоційної стійкості особистості (І. Аршава, О. Малхазов, Е. Носенко, П. Хілс, Р. Чандер та ін.); *компетентнісний підхід*, що розкриває дефініцію емоційної стійкості особистості як якості, що впливає на якісне виконання людиною професійних обов'язків, завдань, а також торкається проблеми розвитку емоційної стійкості під час навчання та професійної підготовки фахівців (О. Блінов, А. Злотніков, Б. Кочубей, Ю. Кучеренко, А. Неурова, К. Пилипенко, І. Султанова, О. Шульженко та ін.); *онтогенетичний підхід*, у межах якого вчені зосереджують свою увагу на дослідженні особливостей прояву емоційної стійкості людини на різних вікових етапах (Б. Кочубей, О. Рева, В. Троценко, О. Шульженко та ін.); *антикризовий підхід*, де емоційна стійкість експлікується як якість, що здатна впливати на життєве благополуччя людини, є елементом саморегулятивного, стресозахисного потенціалу людини та дозволяє оптимально реагувати на життєві кризи і проходити їх (І. Аршава, Л. Бучек, О. Малхазов, Е. Носенко); *медико-фізіологічний підхід*, де вивчення емоційної стійкості відбувалося крізь призму фізіологічних процесів у людському мозку та функціонування гуморальної системи регуляції людини (В. Кеннон, Дж. Раштон, С. Саржевський, Х. Ченг та ін.).

На основі теоретичного аналізу наукової літератури визначено узагальнене поняття емоційної стійкості, яка є властивістю, що характеризує особистість у процесі напруженої діяльності, психологічні механізми якої, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. Цей феномен являє собою системну якість особистості, що набувається індивідом і що виявляється в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин в умовах напруженої і нормальної життєдіяльності, залежить від певних зовнішніх та

внутрішніх чинників, проявляється по-різному на різних вікових етапах особистості та підлягає корекції засобами активного соціально-психологічного впливу за відносно короткий проміжок часу (О. Блінов, О. Коломієць, К. Пилипенко, О. Рева, І. Султанова та ін.)

Аналіз досліджень щодо вікової динаміки розвитку емоційної стійкості дозволив виявити специфіку її прояву у осіб підліткового віку. Так, періоду пубертату притаманна внутрішня детермінованість емоційної стійкості. Підлітки починають краще ідентифікувати власні емоції, які стають більш яскравими, чіткими та краще піддаються контролю (Е. Еріксон). Під час підліткового періоду загострюються проблеми емоційної взаємодії з навколишнім середовищем, виникає потреба пошуку засобів збереження цілісності особистості та одночасно з'являється проблема емоційної нестійкості, яка виявляється в досить частих змінах настрою, афективних вчинках (В. Немеш, А. Шамне), з іншого боку, у підлітків активізується здатність до управління емоціями, що дозволяє «вмикати та вимикати» емоції в залежності від їх користі чи шкідливості для організму і психіки людини (П. Джордан, А. Трос). Водночас, емоційна стійкість є не тільки одним з ефективних патернів розвитку особистості підлітка, а й допомагає йому вибудувувати концепцію стабільної емоційної поведінки на будь-якому рівні відносин із навколишнім середовищем (Ш. Алім). Емоційно стійкі підлітки можуть ефективно регулювати власні емоційні стани, розуміти емоційні стани членів сім'ї, однолітків у школі, суспільстві і культурі, мають здатність витримувати неможливість задоволення власних потреб, терпіти розумну кількість розчарувань, планують майбутнє, здатні пристосовуватися до різноманітних життєвих ситуацій (В. Смітсон), можуть бути стресостійкими та сміливими одночасно (В. Мозговий).

Емоційна стійкість підлітків, як психологічне утворення не є стійким і може змінюватися в рамках згаданого вікового періоду, а її розвиток залежить від різноманітних чинників, що прямо чи опосередковано обумовлюють її. У наукових дослідженнях достатньо об'ємно представлені групи чинників емоційної стійкості, серед яких: соціально-психологічні, які є наслідком зовнішніх впливів на особистість (В. Вареніч, А. Злотніков, О. Малхазов); чинники, пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда (О. Малхазов, О. Чебикін, О. Шульженко та ін.) та психологічні чинники, які залежать від індивідуальних психологічних особливостей та психоемоційних ресурсів людини (І. Аршава, Л. Бучек, О. Малхазов, О. Чебикін, О. Шульженко). У континіумі сучасної науки психологічні чинники емоційної стійкості розглядаються достатньо широко, проте, саме психологічні чинники емоційної стійкості підлітків на сьогодні вивчені недостатньо. Опосередковано різними науковцями виділялись такі психологічні чинники емоційної стійкості особистості як: саморегуляція (Л. Бучек, А. Злотніков, О. Чебикін та ін.); низький рівень тривожності (О. Долгополова, О. Малхазов, Дж. Раштон.); локус контролю (Г. Кулас, О. Малхазов); оптимальна адаптивність (І. Аршава, І. Султанова); емоційний інтелект (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Н. Коврига, Е. Носенко); позитивне самоствалення (Р. Белоусова, І. Булах, Л. Долинська, І. Султанова); вольова саморегуляція (Л. Бучек, Т. Кириченко); стресостійкість (М. Білова, Д. Морозов, Ю. Тептюк); низькі прояви агресивності (В. Іванова, О. Ігумнова, К. Пилипенко) тощо.



Виходячи з проаналізованих теоретичних надбань щодо чинників емоційної стійкості особистості та вікових особливостей підлітків, нами було зроблене припущення, що провідними чинниками емоційної стійкості підлітка є: вольова саморегуляція, низький рівень тривожності, домінуючий локус контролю, високий рівень адаптивності, розвинений емоційний інтелект, стресостійкість, високий та середній рівні самооцінки та особистісних домагань, невисока емоційна чутливість, присутність розвинених лідерських навичок, комунікативних здібностей тощо.

Визначені теоретичні положення щодо особливостей прояву емоційної стійкості особистості і було покладене в основу емпіричного вивчення рівневого розвитку та чинників емоційної стійкості підлітка.

У другому розділі – **«Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості підлітків»** висвітлено організаційно-методичні основи емпіричного дослідження, представлено аналіз результатів констатувального експерименту щодо виявлення і порівняння особливостей прояву та чинників розвитку емоційної стійкості молодшої та старшої вікових груп підлітків.

*Завданнями констатувального експерименту були:* сформулювати пакет психодіагностичних методик для вивчення рівня розвитку емоційної стійкості підлітків та категорій особистісних якостей, що впливають на емоційну стійкість підлітків; дослідити та порівняти особливості рівнів прояву показників емоційної стійкості молодших та старших підлітків; вивчити, порівняти та проаналізувати особливості прояву категорій-психологічних чинників розвитку емоційної стійкості в групі молодших та старших підлітків, прослідкувати динаміку змін досліджуваних категорій; встановити взаємозв'язки між особливостями прояву емоційної стійкості та її потенційних чинників в групах молодших та старших підлітків; виокремити та описати групи чинників розвитку емоційної стійкості/нестійкості підлітків.

Аналіз рівневого прояву емоційної стійкості підлітків за методикою «Шкала емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка (частина методики МРІ) дає підстави вважати, що емоційна стійкість підлітків відрізняється у різних вікових підліткових групах. Так, аналізуючи прояви емоційної стійкості учнів 6-9 класів, можемо стверджувати, що існує певна негативна динаміка прояву емоційної стійкості підлітків, що полягає у лінійному зменшенні її показників у досліджуваних віком від 11 до 15 років (учні 6-9 класів). Така динаміка пов'язується нами із особливостями переживання підлітками вікової кризи: чим важче переживання вікової кризи, тим більші прояви і насиченість особистісних та емоційних переживань підлітка. Встановлено, що старші підлітки (учні 8-9 класів) більш схильні до емоційної нестійкості, ніж молодші (учні 6-7 класів) (табл. 1.).

Додатково нами здійснений зріз емоційної стійкості підлітків під час глобальної суспільної кризи 2019-2023 рр. (падемія, війна), показав, що у порівнянні з результатами дослідження емоційної стійкості підлітків у 2015-2016 рр., рівень емоційної стійкості підлітків у 2022-2023 рр. знизився на 5,75 %, що є можливим показником прогресування емоційної нестійкості підлітків під час глобальних криз.

Кореляційний (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $r_p$ )), та порівняльний аналіз отриманих результатів дозволяють сформулювати ряд узагальнень щодо специфіки чинників виникнення та розвитку емоційної нестійкості (як і емоційної

**Відмінності у динаміці прояву емоційної стійкості серед молодших та старших підлітків**

Рівень емоційної стійкості	Молодші підлітки						Старші підлітки					
	Учні 6-х класів (N=77)		Учні 7-х класів (N=73)		Загальні показники N1= 150		Учні 8-х класів N = 72		Учні 9-х класів N = 78		Загальні показники N2= 150	
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Високий	45	58,44	39	53,42	84	56,00	18	25,00	8	10,26	26	17,33
Середній	28	36,36	29	39,73	57	38,00	42	58,33	30	38,46	72	48,00
Низький	4	5,20	5	6,85	9	6,00	12	16,67	40	51,28	52	34,67

стійкості) двох досліджуваних груп. Так, *високий рівень емоційної стійкості у молодших підлітків* значною мірою зумовлюється дією певних індивідуальних психологічних складових особистості (інтроверсією ( $r=0,327$ ,  $p<0,01$ ) та ригідністю ( $r=0,163$ ,  $p<0,05$ ), адекватними проявами самооцінки ( $r=0,173$ ,  $p<0,05$ ) та реалістичного високого рівня домагань ( $r=0,225$ ,  $p<0,01$ ), високими показниками емоційного інтелекту молодших підлітків (шкала «Керування своїми емоціями»  $r=0,254$ ,  $p<0,01$ ), адаптивності ( $r=0,326$ ,  $p<0,01$ ), високої стресостійкості ( $r=0,477$ ,  $p<0,01$ ); з емоційною нестійкістю негативно корелюють: високий рівень вольової саморегуляції ( $r=-0,239$ ,  $p<0,01$ ), комунікативні ( $r=-0,225$ ,  $p<0,01$ ) та організаторські здібності» ( $r=-0,213$ ,  $p<0,01$ ).

Значну роль у розвитку *емоційної стійкості старших підлітків*, відіграє дещо більший спектр психологічних складових особистості (порівняно із молодшою досліджуваною групою), що несуть у собі різноманітні чинники емоційної стійкості особистості. Емоційна стійкість позитивно корелює із такими індивідуально-психологічними особливостями особистості старших підлітків як ригідність ( $r=0,355$ ,  $p<0,01$ ) та інтроверсія ( $r=0,267$ ,  $p<0,01$ ); складовими емоційного інтелекту (керування своїми емоціями ( $r=0,214$ ,  $p<0,01$ ); самомотивація ( $r=0,166$ ,  $p<0,05$ ), розпізнавання емоцій інших людей ( $r=0,206$ ,  $p<0,05$ ), адаптивність ( $r=0,229$ ,  $p<0,01$ ), високий рівень вольової саморегуляції ( $r=0,246$ ,  $p<0,01$ ), особистісною наполегливістю ( $r=0,297$ ,  $p<0,01$ ), самоконтролем ( $r=0,234$ ,  $p<0,01$ ). Слабкий позитивний зв'язок є між високим рівнем емоційної стійкості та комунікативними здібностями ( $r=0,165$ ,  $p<0,05$ ); зворотній зв'язок високого рівня емоційної стійкості прослідковується із елементом «різниця між самооцінкою та рівнем домагань» ( $r=-0,223$ ,  $p<0,01$ ). Емоційна нестійкість позитивно корелює з спонтанністю ( $r=0,693$ ,  $p<0,01$ ), сензитивністю ( $r=0,558$ ,  $p<0,01$ ), тривожністю ( $r=0,332$ ,  $p<0,01$ ) та ін. показниками. Також виявлено ряд *негативних зв'язків між емоційною нестійкістю і, наприклад, комунікативними* ( $r=-0,259$ ,  $p<0,01$ ) та організаторськими здібностями ( $r=-0,226$ ,  $p<0,01$ ) та ін..

Таким чином, емпірично виявлено, що старші підлітки більш емоційно нестійкі, та більш яскраво проявляють індивідуальні психологічні якості, які взаємопов'язані із емоційною стійкістю, аніж молодші підлітки. Серед

індивідуальних психологічних елементів особистості, на розвиток емоційної стійкості впливають інтроверсія та ригідність, позитивні прояви самооцінки та рівня домагань, високі показниками усіх складових емоційного інтелекту, адаптивності, усіх складових вольової саморегуляції особистості, високої стресостійкості, комунікативних та організаторських здібностей загальної досліджуваної групи.

Дані кореляційного аналізу були доповнені даними факторного аналізу, застосування якого зумовлене тим, що групові матриці даних дозволяють виокремити меншу кількість факторів порівняно з індивідуальними, оскільки факторами можуть стати тільки ті засади категоризації, які є інваріантними відносно всієї вибірки досліджуваних. У результаті проведеного факторного аналізу, встановлено, що емоційна нестійкість підлітків обумовлена певними факторами, кожен з яких має індивідуальне структурне наповнення та визначення (табл. 2.).

Таблиця 2.

### Фактори виникнення емоційної нестійкості підлітків

№ фактору	Змістове наповнення фактору	Загальна дисперсія	Інтерпретація фактору
1.	завищений рівень самооцінки (-0,625), адекватний середній рівень самооцінки (0,434), завищений рівень домагань (-0,628) та реалістичний високий рівень домагань (0,406)	29,20%	«дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей».
2.	середній рівень емоційної стійкості (0,480), завищений рівень самооцінки (-0,466), висока вольова саморегуляція (0,485), низька вольова саморегуляція (-0,432), самоконтроль (0,430).	35,30%	«особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем».
3.	середній рівень стресостійкості (-0,731) та низький рівень стресостійкості (-0,645).	40,80%	«низька опірність до стресу».
4.	спонтанність (0,419), адекватний високий рівень самооцінки (-0,405), занижений рівень самооцінки (0,483), реалістичний середній рівень домагань (0,446) та занижений рівень домагань (0,469).	45,90%	«імпульсивність на фоні невпевненості».
5.	завищений рівень самооцінки (-0,414), адекватний високий рівень самооцінки (0,660), адекватний середній рівень самооцінки (-0,471).	50,80%	«дисонанс оцінки власного «Я»».
6.	інтроверсія (-0,467) та завищений рівень домагань (-0,414).	55,60%	«мотиваційна полярність».
7.	середній рівень емоційної стійкості (-0,500), низький рівень емоційної стійкості (0,422), занижений рівень самооцінки (0,443)	60,30%	«емоційна невизначеність».
8.	різниця між рівнем самооцінки і рівнем домагань (0,417), комунікативні здібності (0,487), організаторські здібності (0,450).	65,00%	«схильність до публічної невпевненості».
9.	реалістичний середній рівень домагань (-0,482).	69,00%	«невпевненість у власних силах».
10.	агресивність (0,388) та занижений рівень домагань (-0,416).	73,00%	«агресивно-впевнена поведінка».

Також, отримані результати дозволили нам сформулювати *означення емоційної стійкості підлітка* як інтегративної, динамічної психологічної якості особистості, що відображає здатність підлітка ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати її після стресових ситуацій, характеризується здоровою впевненістю в собі та реалістичним сприйняттям особистісних можливостей, усвідомленою саморегуляцією, стресостійкістю, умінням регулювати власні емоції та виражати їх адекватно, вірою у власні сили та здатністю будувати підтримуючі стосунки з оточуючими.

Виявлення факторів емоційної нестійкості підлітків та виокремлення старшої підліткової групи, як такої, що більш схильна до прояву емоційної нестійкості, дозволило сформулювати стратегію формувального експерименту та шляхом використання, методів соціально-психологічного впливу на виявлені чинники, розвинути та оптимізувати емоційну стійкість старших підлітків.

У третьому розділі – **«Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості підлітків»** представлено теоретичні засади побудови формувального експерименту, презентовано модель й обґрунтовано програму розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, змістові та процесуальні аспекти психологічної корекції емоційної нестійкості старших підлітків, проаналізовано кількісні та якісні результати апробації розробленої програми, сформульовано практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам щодо специфіки взаємодії із підлітками з метою оптимізації їх емоційної стійкості.

Формувальний експеримент проводився за участю старших підлітків Західного регіону України (на базі Бережанського ліцею №2 Тернопільської області). Для проведення експерименту було сформовано контрольну та експериментальну групи загальною кількістю 60 осіб віком від 13 до 15 років (30 осіб – контрольна група, 30 – експериментальна (2 підгрупи по 15 осіб)).

Теоретичним підґрунтям формувального експерименту оптимізації емоційної стійкості старших підлітків слугував особистісно-орієнтований підхід, у якому моделюється положення про особистісне зростання як процес поєднання в свідомості людини універсальної та індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю вчинків особистості (І. Бех, І. Булах); когнітивно-поведінковий підхід до психологічної корекції особистості підлітків (Я. Андрушко, Р. Бернс, А. Елліс, К. Зейг); наукові погляди на розвиток підлітків, в основі яких є процес формування особистості підлітка як суб'єкта діяльності та суб'єкта взаємодії в умовах інтегративної освіти, яка спрямована на реалізацію його потенціалу та самоактуалізацію (О. Возняк та С. Дубовик). Враховуючи вищезазначені положення, а також результати констатувального експерименту, нами сконструйовано модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків. Для реалізації моделі нами була розроблена програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків, яка передбачає роботу на різних рівнях взаємодії як із підлітками (у тренінговому форматі), так і зі значущими для них дорослими: педагогічним колективом, батьками (рис. 1.).

Корекційно-розвивальна робота з старшими підлітками здійснювалась в межах соціально-психологічного тренінгу, кінцевою метою якого є розвиток та оптимізація рівнів прояву емоційної стійкості старших підлітків шляхом взаємодії та впливу на

виявлені чинники емоційної нестійкості, формування сприятливого та реалістичного уявлення старших підлітків про себе та власні емоційні ресурси, формування та розвиток навичок помічання й довільної зміни власного несприятливого емоційного реагування на життєві події.

Досягнення поставленої мети здійснюється через послідовну реалізацію завдань соціально-психологічного тренінгу: розвиток навичок ефективної комунікації, формування реалістичних уявлень підлітків щодо свого місця в системі міжособистісних стосунків; актуалізацію досвіду та знань щодо особливостей емоційної сфери, формування навичок розпізнавання, опису та подолання несприятливих емоційних станів; комплексне зменшення дії основних чинників виникнення емоційної нестійкості через взаємодію із емоційною, когнітивною, поведінковою, саморегулятивною, мотиваційною, самоціннісною сферами особистості підлітків; інтеграцію набутих навичок до загального досвіду.

Запропонований у програмі соціально-психологічний тренінг, містить шість структурних блоків (12 занять по 2 год.). Кожен тренінговий блок має свою мету, відповідає завданням соціально-психологічного тренінгу:

*I. Вступний блок* (знайомство підлітків з груповою роботою у взаємодії із психологом, створення безпечного простору для перебування підлітків в атмосфері довіри, підтримки, згуртованості, а також формування навичок ефективної комунікації задля сприятливої динаміки змін групи).

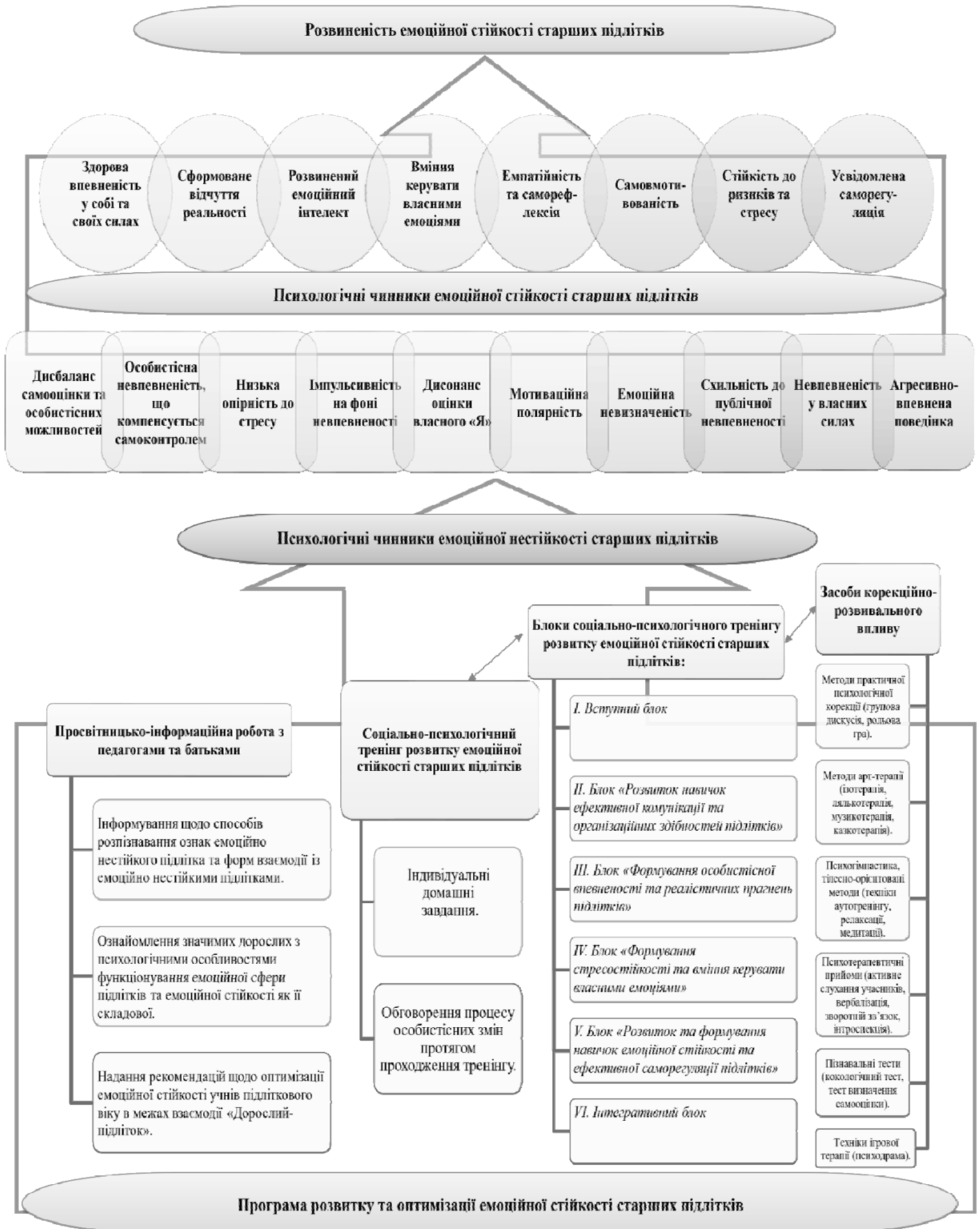
*II. Блок «Розвиток навичок ефективної комунікації та організаційних здібностей підлітків»* (спрямований на розвиток та пізнання комунікативних та організаційних здібностей підлітків, подолання публічної та особистісної невпевненості підлітків).

*III. Блок «Формування особистісної впевненості та реалістичних прагнень підлітків»* (спрямований на актуалізацію особистісної впевненості підлітків, розвиток адекватної самооцінки та ауто-симпатії, формування адекватних реакцій підлітків на власні успіхи та невдачі (як частину життєвого шляху особистості), що дозволить оптимізувати емоційну стійкість підлітків).

*IV. Блок «Формування стресостійкості та вміння керувати власними емоціями»* (робота із низькою опірністю підлітків до стресу, що є фактором їх емоційної нестійкості. У фокусі корекційного впливу – вміння підлітків розрізняти власні емоційні реакції на стрес, вивчення внутрішніх стресозахисних потенціалів, формування навичок екологічного проживання та переживання стресових ситуацій).

*V. Блок «Розвиток та формування навичок емоційної стійкості та ефективної саморегуляції підлітків»* (формування навичок опису, ранжування та способів вираження підлітками власних емоцій, розвитку саморегулятивних потенціалів підлітків, знайомство з різнобарвністю прояву емоційної сфери особистості, актуалізація позитивного мислення, як засобу підтримки позитивного образу «Я» підлітків та емоційної стійкості, ознайомлення учасників із техніками подолання неприємних емоцій, самопідтримки, розслаблення).

*VI. Інтегративний блок* (культивує визначення напрямків роботи із самовдосконалення підлітків та підготовку учасників до завершення роботи в групі).



**Рис. 1. Модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків**

Кожен блок містить відповідно підібрані психологічні техніки, вправи, завдання, що спрямовані на практичне втілення тематики тренінгу, та дозволяють цілеспрямовано пропрацювати виявлені нами фактори емоційної нестійкості старших підлітків.

При розробці програми соціально-психологічного тренінгу було використано методи практичної психологічної корекції (групова дискусія, рольова гра), методи арт-терапії (ізотерапія, лялькотерапія, музикотерапія, казкотерапія), психогімнастика, тілесно-орієнтовані методи (техніки аутотренінгу, релаксації, медитації), техніки ігрової терапії (психодрама), деякі види психотерапевтичних прийомів (активне слухання учасників, вербалізація, зворотній зв'язок тощо), пізнавальні тести (кокологічний тест, тест визначення самооцінки), звернення до інтроспекції (ведення щоденника емоцій) тощо.

Впровадження програми оптимізації емоційної стійкості старших підлітків передбачає проведення з педагогами та батьками підлітків (або родичами, які виконують виховну функцію) спеціальних інформаційно-просвітницьких заходів, що втілені у вигляді інформативного лекторію та рекомендацій щодо взаємодії із підлітками, які в межах переживання вікової кризи, схильні до прояву емоційної нестійкості.

Ефективність здійсненого корекційного-розвивального впливу проявилась в зміні розподілу показників складових психологічних чинників емоційної стійкості старших підлітків, серед яких: *індивідуально-типологічні властивості* старших підлітків (знизилися показники екстраверсії (на 20,00%), спонтанності (на 13,30%), агресивності (на 10,00%), ригідності (на 3,30%), сензитивності (на 23,30%), тривожності (на 20,00%), лабільності (на 20,00%)); змінилися показники *самооцінки та рівня домагань та різниці між ними*: переважають високий та середній рівень самооцінки (46,60% та 40,00% відповідно), в поєднанні з високим рівнем домагань та, відповідно, зростанням частки досліджуваних, в яких спостерігається помірна різниця між самооцінкою та рівнем домагань (з 43,30% до 73,30%); оптимізувалися показники *парціального емоційного інтелекту*: помічаємо підвищення середнього рівня прояву емоційного інтелекту за шкалами емоційна поінформованість (на 16,60%), керування своїми емоціями (на 33,30%), зросли самотивація (на 10,00%), емпатія (на 16,60%), здатність розпізнавання емоцій інших людей (на 33,30%). Прояви низького рівня *загального емоційного інтелекту* знизились майже на 57,00%, тоді як середній рівень прояву загального емоційного інтелекту зріс з 20,00% до 70,00% (на 50,00%). Позитивні зміни спостерігаємо і у проявах показників *адаптивності*: загальна адаптованість зросла (з 16,00% до 43,30%), а дезадаптованість зменшилася (на 26,60%); збільшився високий рівень прояву *вольової саморегуляції* старших підлітків (на 20,00%), помітні зміни і у складових вольової саморегуляції: високий рівень *наполегливості* зріс на 26,60%, високий показник *самоконтролю* збільшився на 20,00%. У експериментальній групі помічено спад низького рівня *стресостійкості* більш ніж на половину (з 36,60% до 13,30%), підвищилися показники високого та середнього рівнів стресостійкості (на 13,30% та 10,00% відповідно). Також, на половину зменшився показник низького рівня *комунікативних здібностей* (з 20,00% до 10,00%), зменшились показники середнього

та низького рівнів *організаторських* здібностей (на 6,60% та 10,0% відповідно). Ефективність проведеного корекційного впливу прослідковується і в зміні розподілу досліджуваних за рівневими проявами емоційної стійкості. Так, частка старших підлітків з низьким рівнем емоційної стійкості зменшилась майже втричі (з 33,33% до 10,00%), відповідно зросла кількість досліджуваних з середнім рівнем емоційної стійкості (на 13,34%) та з високим рівнем емоційної стійкості (на 10%) (табл. 3.). Узагальнення кількісних показників психологічних чинників розвитку емоційної стійкості підлітків засвідчує вищезгадані позитивні зміни в рівневих проявах досліджуваної дефініції (табл. 3.).

Таблиця 3.

**Кількісні зміни в рівнях емоційної стійкості старших підлітків до та після проведення формувального експерименту**

У Рівень емоційної стійкості	Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
	До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий	6	20,00	6	20,00	6	0	4	13,33	7	23,33	3	10,00
Середній	13	43,33	14	46,67	1	3,34	16	53,33	20	66,67	4	13,34
Низький	11	36,67	10	33,33	1	3,34	10	33,33	3	10,00	7	23,33

Для статистичної перевірки значущості відмінностей в контрольній та експериментальній групах, по закінченню формувального експерименту, було обчислено емпіричне значення t-критерію Стьюдента. У контрольній групі статистично значущих відмінностей встановити не вдалось. В експериментальній групі виявлено статистично значущі зміни в рівнях прояву емоційної стійкості старших підлітків ( $t=2,45$ ,  $p\leq 0,01$ ), сензитивності ( $t=2,45$ ,  $p\leq 0,01$ ), тривожності ( $t=2,99$ ,  $p\leq 0,01$ ), рівня домагань ( $t=2,68$ ,  $p\leq 0,01$ ), різниці між самооцінкою та рівнем домагань ( $t=2,00$ ,  $p\leq 0,05$ ), емоційної поінформованості ( $t=-3,12$ ,  $p\leq 0,01$ ), керування своїми емоціями ( $t=-4,71$ ,  $p\leq 0,01$ ), самомотивації ( $t=-2,86$ ,  $p\leq 0,01$ ), емпатії ( $t=-3,22$ ,  $p\leq 0,01$ ), розпізнавання емоцій ( $t=-4,29$ ,  $p\leq 0,01$ ), загального емоційного інтелекту ( $t=-5,02$ ,  $p\leq 0,01$ ), адаптивності ( $t=-3,32$ ,  $p\leq 0,01$ ), вольової саморегуляції ( $t=-1,96$ ,  $p\leq 0,05$ ), стресостійкості ( $t=3,05$ ,  $p\leq 0,01$ ).

Ефективність корекційного впливу проявляється не лише у підвищенні рівневого прояву емоційної стійкості та змінах у складових критеріях чинників розвитку емоційної стійкості підлітків, а й у якісних змінах їх поведінки. У самозвітах «Щоденників емоцій» старші підлітки зазначають, що вони стали краще розуміти свої емоції та причини прояву тих чи інших емоцій однолітками, відчують впевненість у собі та здатність приймати себе у різних емоційних станах, аналізувати свої емоції та почуття і, за потреби, регулювати їх, використовуючи навички самодопомоги. Отримані результати дозволили нам сформулювати рекомендації щодо оптимізації емоційного стану для старших підлітків, їх педагогів, батьків (опікунів), що спрямовані на превенцію розвитку емоційної нестійкості та



підтримку особистісного зростання сучасних підлітків. В цілому представлене дослідження підтвердило гіпотезу та дозволило сформулювати наступні висновки.

## ВИСНОВКИ

У дисертації представлено результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми рівневого прояву емоційної стійкості підлітків та психологічних детермінант її розвитку; визначено критерії діагностування, рівні розвитку і динаміку прояву емоційної стійкості та особистісних якостей, які взаємопов'язані із нею; виявлено особливості взаємозв'язку цих якостей з емоційною стійкістю підлітків в цілому, а також з урахуванням вікового критерію; виявлено ряд груп психологічних чинників, які впливають на рівень розвитку емоційної стійкості підлітків; означено поняття «емоційна стійкість підлітка»; розроблено модель та апробовано програму розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків.

1. Кризовість сучасного життя в Україні підкреслила необхідність осмислення психічного розвитку сучасних тінейджерів, зокрема їх емоційної стійкості, що потенційно здатна забезпечити емоційне та соціальне благополуччя підлітка в процесі життєдіяльності. Емоційна стійкість є властивістю, що характеризує особистість у процесі напруженої діяльності, психологічні механізми якої, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. Цей феномен являє собою системну якість особистості, що набувається індивідом і що виявляється у нього в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин, в умовах напруженої й нормальної життєдіяльності, залежить від певних зовнішніх, внутрішніх та інших чинників і проявляється по-різному на різних вікових етапах особистості. Одночасно, емоційна стійкість підлітків є не тільки одним з ефективних патернів розвитку їх особистості, а й допомагає їм вибудовувати концепцію стабільної емоційної поведінки на будь-якому рівні відносин із навколишнім середовищем.

2. Емпірично виявлено особливості рівневого прояву емоційної стійкості підлітків, доведено, що існує певна негативна динаміка прояву емоційної стійкості підлітків, що полягає у лінійному зменшенні її показників у досліджуваних віком від 11 до 15 років (від молодшого до старшого підліткового віку), що пов'язується нами із особливостями переживання підлітками вікової кризи. Встановлено, що старші підлітки більш схильні до емоційної нестійкості, ніж молодші. Здійснений додатковий зріз емоційної стійкості підлітків під час глобальної суспільної кризи (пандемія, повномасштабна війна) 2019-2023 рр., показав, що у порівнянні з результатами дослідження емоційної стійкості підлітків у 2015-2016 рр., рівень емоційної стійкості підлітків у 2022-2023 рр. знизився практично на 5,75%, що є можливим показником прогресування емоційної нестійкості підлітків під час глобальних криз.

3. Проведений кореляційний аналіз показав, що серед індивідуальних психологічних елементів особистості, на розвиток емоційної стійкості підлітків впливають інтроверсія та ригідність (низька емоційна чутливість), позитивні прояви самооцінки та рівня домагань, високі показниками усіх складових емоційного інтелекту, адаптивності, усіх складових вольової саморегуляції особистості, високої стресостійкості, комунікативних та організаторських здібностей. До чинників, що

зумовлюють емоційну нестійкість підлітків належать екстраверсія, агресивність, лабільність (складові індивідуально-типологічних властивостей особистості), велика різниця між самооцінкою та рівнем домагань (складові самооцінки та рівня домагань особистості), низький рівень емоційного інтелекту особистості, особистісна неадаптивність, низькі показники складових вольової саморегуляції, стресостійкості. Виявлено, що у групі старших підлітків існує дещо більший спектр психологічних складових особистості, що несуть у собі різноманітні чинники емоційної стійкості особистості, ніж у групі молодших підлітків. Застосування факторного аналізу дозволило виявити, згрупувати та означити психологічні чинники, що обумовлюють емоційну нестійкість підлітків: дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей, особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем, низька опірність до стресу, імпульсивність на фоні невпевненості, дисонанс у оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах, агресивно-впевнена поведінка. Звідси, емоційна стійкість підлітка визначається нами як інтегративна, динамічна психологічна якість особистості, що відображає здатність підлітка ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати її після стресових ситуацій, характеризується здоровою впевненістю в собі та реалістичним сприйняттям особистісних можливостей, усвідомленою саморегуляцією, стресостійкістю, умінням регулювати власні емоції та виражати їх адекватно, вірою у власні сили та здатністю будувати підтримуючі стосунки з оточуючими.

4. Теоретичним підґрунтям формульованого експерименту став особистісно-орієнтований підхід, що передбачає особистісне зростання як процес поєднання в свідомості людини універсальної та індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю вчинків особистості, що здатна до змін певних індивідуальних сторін за відносно короткий проміжок часу, різноманітними методами активного соціально-психологічного навчання. Авторська модель і програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків, спрямована на корекцію виокремлених нами психологічних чинників виникнення емоційної нестійкості. Запропоновані корекційні заходи передбачають всебічний вплив на розвиток у підлітків навичок самоусвідомлення власних емоційних станів та адекватного емоційного реагування на нестандартні життєві ситуації. Корекційні заходи здійснювалися за допомогою засобів активного соціально-психологічного навчання (соціально-психологічний тренінг та окремі психологічні рекомендації для підлітків та їх найближчого оточення).

5. Результатом впровадження системи корекційних заходів, спрямованих на оптимізацію рівня емоційної нестійкості старших підлітків, є зміна розподілу досліджуваних за рівнями прояву емоційної стійкості. Так, у підлітків експериментальної групи суттєво знизився рівень емоційної нестійкості; прослідковується значиме збільшення показників високого рівня емоційної стійкості та значне збільшення кількості підлітків, у яких фіксується середній (оптимальний) рівень емоційної стійкості. Спрямований корекційно-розвивальний вплив засобами активного соціально-психологічного навчання дозволив також зменшити дію психологічних чинників емоційної нестійкості: спостерігаємо зниження

тривожності, лабільності, сензитивності старших підлітків; є позитивна динаміка у проявах елементів емоційного інтелекту; зросли показники адаптивності, вольової саморегуляції, стресостійкості, нормалізувався рівень домагань, що зумовило зменшення різниці між зазначеним показником і рівнем самооцінки та збалансувало особистісне відчуття реальності у підлітків. Вдалося описати психологічні чинники емоційної стійкості старших підлітків, серед яких: здорова впевненість у собі та своїх силах, сформоване відчуття реальності розвинений емоційний інтелект, емпатійність, саморефлексія, вміння керувати власними емоціями, самовмотивованість, гнучкість до ризиків та стресу, усвідомлена саморегуляція тощо.

За результатами апробації запропонованої програми сформульовано методичні рекомендації для підлітків та їх найближчого оточення: педагогів та батьків, що спрямовані на оптимізацію емоційної стійкості та є ефективними за умови їх комплексного використання всіма учасниками навчально-виховного процесу.

Дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми розвитку емоційної стійкості підлітків. Враховуючи кризовість останніх років у нашій державі (довготривалі карантинні заходи, пов'язані із COVID-19, повномасштабне воєнне вторгнення РФ на територію України у 2022 році, перспективними напрямками досліджень у запропонованій тематиці є дослідження емоційної стійкості сучасних підлітків із врахуванням пережитих подій (2020-2023 рр.); глибше дослідження гендерного аспекту емоційної стійкості підлітків, превентивне включення запропонованої тренінгової програми розвитку емоційної стійкості підлітків у закладах освіти та психологічних центрах роботи із підлітками, розробка стратегії роботи із емоційно нестійкими підлітками, із врахуванням воєнного стану в країні, великою кількістю підлітків-емігрантів, внутрішньо переміщених осіб тощо.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Статті у періодичних виданнях інших держав, що входять до Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР):*

1. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. Warszawa: RS Global. 2021. 4 (32). P. 21–27.

*Статті у вітчизняних фахових виданнях:*

2. Лапшинська (Гурак) Г. Особливості емоційної стійкості особистості на різних вікових етапах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 11. Вип. 11 (Ч. 2). С. 19–26.

3. Лапшинська Г. М. (Гурак) Особливості емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 11. Вип. 13. С. 297–302.

4. Лапшинська Г. М. (Гурак) Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків: ФОП Петров, 2014. № 1121. Вип. 56. С. 23–27.

5. Гурак Г.М. Емоційний інтелект як психологічний чинник розвитку емоційної стійкості молодших підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2016. Т. 9. Вип.10. С. 80–88.

6. Гурак Г. М. Особливості взаємозв'язку компонентів локусу контролю з емоційною стійкістю особистості підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного Університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. Т. 2. Вип. 3. С. 23–27.

7. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 46. С. 74–79.

*Статті в інших наукових виданнях та матеріали наукових конференцій:*

8. Лапшинська Г. М. (Гурак) Вікові особливості емоційної стійкості учнів. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік (4-6 лютого 2014 р.)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 61-63.

9. Лапшинська (Гурак) Г. М. Огляд особливостей емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *«Психологія переживання кризових подій*. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 2014. URL: [http://www.ndu.edu.ua/images/stories/2014/konf\\_psy/lapshynska.pdf](http://www.ndu.edu.ua/images/stories/2014/konf_psy/lapshynska.pdf) (дата звернення 09.06.2020).

10. Лапшинська Г. М. (Гурак) Теоретизування щодо розгляду психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості. *International scientific-practical conference of teachers and psychologists : materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress «The generation of scientific ideas»*, the 27th of November, 2014. Geneva: Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science», 2014. Vol. 2. P. 133–139.

11. Гурак Г. М. Адаптивність як психологічний чинник емоційної стійкості старших підлітків. *Єдність навчання і наукових досліджень - головний принцип університету*. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти і науки 14-18 березня 2016 року. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 213-216.

12. Гурак Г. М. Особливості рівневого прояву емоційної стійкості молодших підлітків. *Академія молода: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспір. та молод. уч.*, 15 квітня 2016 р. м. Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 2016. С. 77-80.

13. Гурак Г. М. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та вольової саморегуляції особистості молодших підлітків. *«Вектори психології – 2016»*. Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (27 квітня 2016 р.).

м. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2016. С.104-108.

14. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Психологічні особливості підвищення емоційної стійкості підлітків в кризових умовах життєдіяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* [Електронне видання]: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. С. 81–84.

## АНОТАЦІЇ

**Гурак Г. М. «Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків». – Рукопис.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2024.

Дисертація присвячена вивченню психологічних чинників розвитку емоційної стійкості підлітків. У дисертаційному дослідженні здійснено науково-теоретичний аналіз до вивчення феномену емоційної стійкості, онтогенетичної динаміки розвитку чинників виникнення та підходів до психологічної корекційно-розвивальної роботи з досліджуваною дефініцією.

Емпірично виявлено, що старші підлітки більш емоційно нестійкі, та більш яскраво проявляють індивідуальні психологічні якості, які взаємопов'язані із емоційною стійкістю, аніж молодші. Виявлено ряд груп психологічних чинників, які впливають на рівень розвитку емоційної стійкості підлітків. Шляхом застосування факторного аналізу, виділено ряд психологічних чинників емоційної нестійкості підлітків, серед яких: дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей, особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем, низька опірність до стресу, імпульсивність на фоні невпевненості, дисонанс у оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах, агресивно-впевнена поведінка. Додатковий зріз показників емоційної стійкості підлітків під час переживання ними глобальних неконтрольованих криз (пандемія та повномасштабне воєнне вторгнення РФ на територію України у 2022 році) показав тенденцію до зниження емоційної стійкості підлітків.

Створено модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків. Обґрунтовано, розроблено, апробовано та доведено ефективність програми розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, спрямованої на корекцію виокремлених нами психологічних чинників виникнення емоційної нестійкості та закріплення у старших підлітків навичок самоусвідомлення власних емоційних станів, адекватного емоційного реагування на нестандартні життєві ситуації.

Сформульовано рекомендації для підлітків та їх найближчого оточення: педагогів/батьків/опікунів, що спрямовані на превенцію емоційної нестійкості та забезпечення психоемоційної підтримки підлітків в межах найближчого оточення.

**Ключові слова:** емоційна стійкість, емоційна нестійкість, емоційна стійкість підлітка, підлітковий вік, чинники емоційної стійкості, психологічні чинники емоційної стійкості підлітка, розвиток емоційної стійкості підлітка.

**Gurak H. Psychological factors in the development of emotional stability in adolescents. – Manuscript.**

The dissertation aims for getting the scientific degree of candidate of psychological sciences in specialty 19.00.07 – pedagogical and age psychology. Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2024.

The dissertation is dedicated to the study of psychological factors influencing the development of emotional stability in adolescents. The research includes a scientific-theoretical analysis aimed at exploring the phenomenon of emotional stability, ontogenetic dynamics of the development of factors contributing to its emergence, and approaches to psychological correction and developmental work based on the examined definition.

Empirically, it has been found that older adolescents are more emotionally unstable and express individual psychological qualities related to emotional stability more vividly than younger ones. Several groups of psychological factors influencing the level of emotional stability development in adolescents have been identified. Through the application of factor analysis, psychological factors of adolescents' emotional instability have been distinguished, including: self-esteem and personal capabilities imbalance, personal insecurity compensated by self-control, low stress resistance, impulsivity against a background of uncertainty, dissonance in self-evaluation, motivational polarity, emotional ambiguity, public insecurity, self-doubt, and aggressive-confident behavior. An additional analysis of indicators of adolescents' emotional stability during their experience of global uncontrollable crises (the pandemic and the full-scale russian invasion of Ukraine in 2022) showed a tendency towards a decrease in adolescents' emotional stability.

In this work, a model for the development and optimization of emotional stability in adolescents has been created. The program for the development and optimization of emotional stability in adolescents has been justified, developed, tested, and its effectiveness has been demonstrated.

The aim of the program is to address the psychological factors contributing to emotional instability and to enhance self-awareness skills in older adolescents. It focuses on cultivating an adequate emotional response to non-standard life situations.

Based on the results of the research, recommendations have been formulated for adolescents, their parents (guardians), and teachers. These recommendations are focused on preventing emotional instability and providing psycho-emotional support for adolescents within their immediate surroundings.

**Key words:** emotional stability, emotional instability, adolescent emotional stability, adolescence, factors of emotional stability, psychological factors of adolescent emotional stability, development of adolescent emotional stability.



Підписано до друку 09.04.2024 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура Times.  
Наклад 100 прим. Зам. № 035  
Віддруковано з оригіналів.

---

Видавництво Українського державного університету  
імені Михайла Драгоманова.  
01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9  
Свідоцтво про реєстрацію ДК 7896 від 25.07.2023.  
(044) 239-30-26.