

ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ

Бурик Каріна

Сучасні соціальні умови супроводжуються підвищеним психоемоційним навантаженням, нестабільністю та зростанням кількості стресогенних чинників, що особливо негативно впливають на підлітків. Підлітковий вік характеризується високою емоційною чутливістю, незавершеністю механізмів саморегуляції та залежністю від соціального середовища. У складних життєвих обставинах, пов'язаних із сімейними труднощами, міжособистісними конфліктами, соціальною напругою або наслідками кризових подій, підвищується ризик емоційної дестабілізації, тривожності та порушення адаптаційних механізмів. У зв'язку з цим проблема емоційної стійкості підлітків набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості розкривають її як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує здатність підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до стресових впливів [2]. У сучасній психології емоційна стійкість тісно пов'язується з феноменом резильєнтності, яка визначає здатність особистості відновлювати психологічну рівновагу після негативних подій [3]. Дослідження українських науковців також підтверджують, що тривале перебування у стресогенних умовах суттєво впливає на емоційну сферу підлітків і ускладнює процес їх психологічної адаптації [1].

Метою публікації є апробація результатів емпіричного дослідження емоційної стійкості підлітків у складних життєвих обставинах та визначення її взаємозв'язку з психологічним благополуччям, емоційною регуляцією і тривожністю.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 29». У дослідженні взяли участь 65 підлітків віком 12–14 років. Для діагностики використовувалися стандартизовані психодіагностичні

методики: шкала резильєнтності CD-RISC-10, адаптованої для української вибірки, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала труднощів емоційної регуляції DERS, в україномовній адаптації Л. Сак і З. Федотової та методика визначення тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, апробованої в роботах українських дослідників. Статистична обробка результатів здійснювалася із застосуванням описової статистики, кореляційного аналізу та методів математичної статистики з використанням програми SPSS Statistics.

Результати дослідження показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень резильєнтності, психологічного благополуччя та емоційної регуляції. Це свідчить про наявність базових адаптаційних ресурсів, однак їх недостатню стабільність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Водночас частина респондентів продемонструвала низький рівень резильєнтності та високі показники тривожності, що вказує на підвищену психологічну вразливість.

Кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено позитивний зв'язок між резильєнтністю та психологічним благополуччям, що свідчить про узгодженість адаптаційних можливостей особистості та суб'єктивного відчуття внутрішньої гармонії. Водночас труднощі емоційної регуляції та високий рівень тривожності негативно пов'язані з показниками емоційної стійкості. Це означає, що зі зростанням емоційної напруженості та порушенням навичок саморегуляції знижується здатність підлітків підтримувати психологічну рівновагу у складних життєвих ситуаціях.

Отримані результати підтверджують, що емоційна стійкість формується як результат взаємодії кількох психологічних компонентів: резильєнтності, емоційної регуляції, психологічного благополуччя та рівня тривожності. Важливе значення при цьому має підтримувальне соціальне середовище, здатне посилювати адаптаційні ресурси підлітка.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що емоційна стійкість підлітків у складних життєвих обставинах залежить від рівня розвитку внутрішніх психологічних ресурсів та особливостей емоційної саморегуляції. Позитивний зв'язок резильєнтності з психологічним благополуччям і негативний зв'язок із тривожністю та труднощами емоційної регуляції підтверджують системний характер функціонування емоційної сфери особистості.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розроблення програм психологічного супроводу підлітків, спрямованих на розвиток резильєнтності, емоційної регуляції та зниження тривожності. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розширенням вибірки, уточненням вікових особливостей емоційної стійкості та перевіркою ефективності психолого-педагогічних програм підтримки підлітків у складних життєвих умовах.

Список використаних джерел

1. Макаренко Н., Гончарова Т. Психологічні особливості переживання стресу у підлітків з окупованих територій. *Психологічний часопис*. 2017. № 1(5). С. 66–75.
2. Сердюк Л. З. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. XI. Вип. 15. С. 481–491.
3. Masten A. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York : Guilford Press, 2015. URL: https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf (date of access: 24.01.2026).