

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ З РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Шкаврона Валентина

Підлітковий вік є особливо чутливим періодом розвитку особистості, у межах якого активно формуються самосвідомість, емоційна регуляція, адаптаційні механізми та способи реагування на труднощі. У сучасних умовах соціальної нестабільності й воєнних викликів проблема емоційних станів підлітків набуває особливої актуальності, оскільки зростають прояви тривожності, напруження, фрустрації, емоційної нестійкості та пригніченості. Українські дослідники наголошують, що несприятливі соціальні обставини посилюють психоемоційне навантаження на підлітків і водночас актуалізують потребу в розвитку їхньої стресостійкості як важливого ресурсу психологічного благополуччя [2; 3; 4].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати психологічні особливості взаємозв'язку емоційних станів із рівнем стресостійкості у підлітків та визначити основні чинники, що впливають на цей взаємозв'язок.

В сучасній українській психології проблему розвитку емоційної стійкості підлітків ґрунтовно досліджує Г. Гурак. Науковиця розглядає емоційну стійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та конструктивно діяти у напружених ситуаціях. У її дослідженні доведено, що розвиток емоційної стійкості підлітків зумовлюється такими психологічними чинниками, як самооцінка, самоконтроль, саморегуляція, адаптивність, рівень тривожності та індивідуально-типологічні особливості [3].

Проблему психоемоційного стану підлітків в умовах війни досліджували О. Щербакова, Л. Кондрацька та А. Беженська. Вони підкреслюють, що підлітки, які перебувають в умовах війни, особливо гостро переживають страх, тривогу, невпевненість, емоційне напруження та внутрішню нестабільність. Науковці акцентують, що саме у підлітковому віці емоційні реакції на стресові події стають

більш вираженими через вікові особливості психічного розвитку, недостатню сформованість механізмів саморегуляції та високу чутливість до зовнішніх впливів [4].

Важливий внесок у вивчення впливу кризових обставин на психоемоційний стан підлітків зробили Т. Палько та К. Травіна. Дослідниці зазначають, що воєнний стан суттєво впливає на психоемоційний стан підлітків, спричиняючи тривогу, депресивні переживання, емоційне виснаження, порушення відчуття безпеки та психологічну напругу. Авторки також наголошують, що інтенсивність негативних емоційних станів залежить не лише від самого факту впливу стресової події, а й від атмосфери в сім'ї, взаємодії із соціумом, рівня самооцінки та наявності внутрішніх конфліктів у підлітка [2].

О. Чиханцова розглядає резильєнтність як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, адаптуватися та відновлюватися після стресу. Її розвиток зумовлюється оптимізмом, соціальними зв'язками, самоствавленням і життєвими смислами. У підлітковому віці стресостійкість виступає важливим захисним механізмом, що знижує вплив негативних емоцій і підтримує адаптацію [5].

Значущим для розуміння взаємозв'язку емоційних станів і стресостійкості є дослідження Н. Булатевич та О. Кріт, які вивчали вплив копінг-стратегій на резильєнтність і психоемоційний стан підлітків. Авторки довели, що активні копінг-стратегії, зокрема позитивне переосмислення, пошук підтримки та орієнтація на подолання труднощів, сприяють підвищенню резильєнтності.

Водночас вищий рівень резильєнтності пов'язаний зі зниженням ознак тривоги, депресії та посттравматичних проявів. Саме тому, емоційні стани підлітків і рівень їхньої стресостійкості взаємопов'язані через поведінково-регуляторні механізми подолання стресу [1].

Опрацювання даного матеріалу дає підстави стверджувати, що між емоційними станами підлітків і рівнем їхньої стресостійкості існує тісний взаємозв'язок. Високий рівень тривоги, фрустрації, емоційної напруги та пригніченості послаблює адаптаційні можливості особистості, тоді як розвинена стресостійкість, емоційна саморегуляція,

резильєнтність і конструктивні копінг-стратегії виконують захисну функцію та сприяють психологічному благополуччю підлітка [1; 3; 5].

Таким чином, після проведеного дослідження можна зробити висновок про те, що емоційні стани та рівень стресостійкості у підлітків перебувають у тісному взаємозв'язку: посилення негативних емоційних переживань супроводжується зниженням психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. На формування стресостійкості підлітків впливають самооцінка, саморегуляція, адаптивність, індивідуально-типологічні особливості, соціальна підтримка та конструктивні копінг-стратегії. У складних суспільних умовах, зокрема під час війни, підлітки демонструють підвищену тривожність, емоційну нестабільність і психологічне виснаження, що актуалізує необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки.

Практична робота психолога має бути спрямована не лише на зниження тривожності та емоційної напруги, а й на розвиток резильєнтності, емоційної компетентності та навичок конструктивного подолання стресу.

Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні взаємозв'язку окремих емоційних станів тривожності, фрустрації, агресивності, депресивності з рівнем стресостійкості у підлітків різної статі та віку, а також у розробленні корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення емоційної стійкості в умовах тривалого стресу.

Список використаних джерел

1. Булатевич Н. М., Кріт О. М. Вплив копінг-стратегій на резильєнтність та психоемоційний стан підлітків. *Психологічний часопис*. 2025. Т. 11, № 1. С. 55–65.
2. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8(42). С. 832–844.
3. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук зі спеціальності 19.00.07. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2024.
4. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 55.
5. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 1. С. 35–40.