

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ З РІВНЕМ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Шкаврона Валентина

Попри значну кількість теоретичних праць, присвячених емоційним станам і стресостійкості підлітків, питання їхнього взаємозв'язку потребує подальшого емпіричного уточнення. Особливо важливим є виявлення того, як саме у підлітковому віці проявляються депресивні стани, тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність та яким чином ці показники співвідносяться з рівнем стресостійкості. Необхідність такого дослідження зумовлена тим, що саме емпіричні дані дають змогу не лише теоретично описати проблему, а й встановити конкретні психологічні тенденції, характерні для сучасних підлітків. Отримані результати можуть стати основою для подальшої психодіагностичної, профілактичної та корекційної роботи з підлітками, спрямованої на підтримку їхнього емоційного благополуччя та розвиток стресостійкості [1–4].

Мета публікації – аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку емоційних станів із рівнем стресостійкості у підлітків.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Комунального закладу «Вінницький ліцей № 13». У ньому взяли участь 63 учні 10-х та 11-х класів. Для дослідження було використано батарею психодіагностичних методик: BDI-II (Шкала депресії Бека II), Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10), методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік) та методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком). Для обробки результатів застосовано описову статистику та коефіцієнт кореляції Пірсона. [1 с. 95; 2 с. 106; 3; 4]

За результатами дослідження рівня стресостійкості, за методикою *Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)*, встановлено, що високий рівень стресостійкості мають 16 % підлітків, середній 53,9 %, низький 30,1 %, що свідчить про переважання у вибірці середнього рівня психологічної стійкості, однак

майже третина досліджуваних має труднощі з подоланням стресових ситуацій та потребує психологічної підтримки (табл. 1).

Таблиця 1

Результат дослідження рівня стресостійкості за методикою Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10)

Показник	Рівень	%
1	2	3
Стресостійкість	Високий рівень	16
	Середній рівень	53,9
	Низький рівень	30,1

Результати методики *BDI-II (Шкала депресії Бека II)*, показали, що у 49,2 % підлітків відсутні або мінімально виражені депресивні прояви. Легкий рівень депресії виявлено у 12,7 % учнів, помірний у 9,5 %, виражений у 14,2 %, тяжкий також у 14,2 % досліджуваних. Отримані дані свідчать про те, що майже половина вибірки має певні депресивні прояви різного ступеня вираженості, що вказує на актуальність профілактичної та корекційної роботи (табл. 2).

Таблиця 2

Результат дослідження рівня депресії за методикою BDI-II (Шкала депресії Бека II)

Показник	Рівень	%
1	2	3
Депресія	Відсутність або мінімальний рівень	49,2
	Легкий рівень (субдепресія)	12,7
	Помірний рівень	9,5
	Середній рівень (виражена депресія)	14,2
	Високий рівень (важка депресія)	14,2

Дослідження самооцінки показало, що для більшості підлітків характерний середній рівень самооцінки 60,3 %. Високий рівень самооцінки виявлено у 31,7 % досліджуваних, низький у 7,9 %. Це дає підстави говорити про відносно стабільне самосприйняття більшості учнів, хоча наявність групи підлітків із низькою самооцінкою вказує на потребу в додатковій психологічній підтримці (табл. 3).

Таблиця 3

Результат дослідження рівня самооцінки за методикою «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Показник	Рівень	%
1	2	3
Самооцінка	Високий рівень	31,7
	Середній рівень	60,3
	Низький рівень	7,9

За методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка встановлено, що у більшості досліджуваних переважає *середній рівень тривожності* (60,3 %), *середній рівень фрустрації* (53,9 %), *середній рівень агресивності* (69,8 %) та *середній рівень ригідності* (74,6 %). Водночас значна частина підлітків продемонструвала високий рівень фрустрації (36,5 %), що може вказувати на труднощі у подоланні перешкод, підвищену емоційну чутливість та недостатню сформованість конструктивних копінг-стратегій (табл. 4).

Таблиця 4

Результат дослідження емоційних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Шкала методики	Показник	%
1	2	3
Рівень тривожності	Середній рівень	60,3
Рівень фрустрації	Середній рівень	53,9
Рівень агресивності	Середній рівень	69,8
Рівень ригідності	Середній рівень	74,6

Кореляційний аналіз показав, що статистично значущих зв'язків між основними показниками у вибірці не виявлено, однак простежуються окремі змістовні тенденції. Так, між самооцінкою та рівнем депресії виявлено помірно сильний позитивний зв'язок ($r = 0,59$), між стресостійкістю та рівнем фрустрації – помірний негативний зв'язок ($r = -0,36$), між стресостійкістю та агресивністю – помірний негативний зв'язок ($r = -0,34$). Найбільш вираженим виявився зв'язок між тривожністю та фрустрацією

($r = 0,63$), а також між агресивністю та ригідністю ($r = 0,58$). Отримані результати дають підстави стверджувати, що емоційні стани підлітків утворюють складну взаємопов'язану систему, в якій зниження стресостійкості супроводжується посиленням негативних психічних станів (табл. 5).

Таблиця 5

Найбільш виражені кореляційні тенденції

Показники	r Пірсона	Інтерпретація
1	2	3
Самооцінка- депресія	0,59	помірно сильний позитивний зв'язок
Стресостійкість- фрустрація	-0,36	помірний негативний зв'язок
Стресостійкість- агресивність	-0,34	помірний негативний зв'язок
Тривожність- фрустрація	0,63	сильний позитивний зв'язок
Агресивність -ригідність	0,58	помірно сильний позитивний зв'язок

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що у більшості підлітків переважає середній рівень стресостійкості, самооцінки та основних психоемоційних станів. Водночас у значної частини досліджуваних виявлено підвищені показники депресивності, фрустрації, тривожності, агресивності та ригідності. Хоча статистично значущих кореляцій не встановлено, виявлені тенденції свідчать про наявність змістовного взаємозв'язку між емоційними станами та рівнем стресостійкості у підлітків, що підтверджує доцільність подальшого вивчення даної проблеми та розроблення психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції та підвищення стресостійкості підлітків.

Список використаних джерел

1. Романовська Д. Д., Ілащук О. В., упоряд. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук, 2014.
2. Палагута О. І. Життєві смисли та самосвідомість юнаків та дівчат, які схильні до комп'ютерної залежності. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9191/%D0%9F%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D1%83%D1%82%D0%B0%20%D0%9E..pdf>
3. Beck A. T., Steer R. A., Brown G. K. *Beck Depression Inventory-II (BDI-II): Manual*. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1996.
4. Shkolina N. V., Shapoval I. I., Orlova I. V., Kedyk I. O., Stanislavchuk M. A. Adaptation and validation of the Ukrainian version of the Connor – Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10): approbation in patients with ankylosing spondylitis. *Український ревматологічний журнал*. 2020.