

Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Педагогічний факультет
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: **“Формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку”**

Виконала: студентка II курсу,
групи СРСП-21м
спеціальності 231 Соціальна робота
ОПП «Соціальна педагогіка»
Богдан Христина Степанівна

Керівник: проф., док.пед.н. Протас О. Л.

Рецензент: канд.пед.н., доцент Комар І. В.

Івано-Франківськ – 2025

АНОТАЦІЯ

Богдан Х. С. Формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти. Спеціальність 231 Соціальна робота, освітня програма «Соціальна педагогіка». Івано-Франківськ, 2025.

У даній роботі розглянуто проблему формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку як ключового чинника їхнього психологічного розвитку та успішної соціальної адаптації. У дослідженні проаналізовано теоретичні засади поняття «емоційна стійкість», виявлено основні чинники, що впливають на її становлення, та окреслено характерні прояви стійких і нестійких емоційних реакцій у підлітків. На основі проведеної діагностики визначено рівні емоційної стійкості та виявлено їх специфічні особливості.

Окрему увагу приділено обґрунтуванню ефективних технологій, форм і методів розвитку емоційної стійкості, зокрема тренінгових, арт-терапевтичних, когнітивно-поведінкових та рефлексивних методик. Запропоновані підходи спрямовані на підвищення здатності підлітків до саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, подолання стресових ситуацій і формування конструктивних моделей поведінки.

Результати дослідження підтверджують, що системна й цілеспрямована робота з формування емоційної стійкості сприяє гармонійному розвитку особистості, підвищує рівень психологічного благополуччя підлітків та забезпечує передумови їхнього успішного функціонування в соціумі.

Ключові слова: емоційна стійкість, емоційні стани, емоції, підлітковий вік, емоційний перебіг, емоційна лабільність, резильєнтність, емоційна нестійкість, емоційне перенавантаження, психологічний тренінг, профілактика, війна.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття емоційної стійкості та її види	7
1.2. Чинники та прояви емоційної стійкості	14
1.3. Актуалізація формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку в умовах війни в Україні.....	19
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2.	29
ВИЯВЛЕННЯ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ	29
2.1. Методика організації і проведення дослідження	29
2.2. Результати дослідно-експериментальної роботи	31
РОЗДІЛ 3.	40
ЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	40
3.1. Основні технології, форми та методи формування емоційної стійкості дітей підліткового віку.....	40
3.2. Соціальна профілактика як спосіб подолання та запобігання емоційній нестабільності..	47
3.3. Підтримка в освітньому середовищі як ключовий ресурс формування емоційної стійкості підлітків.....	53
Висновки до розділу 3	59
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку є надзвичайно актуальною і важливою темою у сучасному суспільстві. Розвиток емоційної стійкості є основним фактором збереження психічного здоров'я підлітків. Забезпечення достатнього рівня резилієнтності у житті людини допоможе ефективно долати труднощі повсякдення. Покликаючись на поширеність даного явища та його вагомі наслідки, дослідження та впровадження ефективних стратегій щодо формування певних якостей мають велике значення для забезпечення повноцінного функціонування.

Соціальна профілактика емоційної нестабільності та психолого-педагогічні технології розвитку емоційної стійкості є актуальною та важливою темою, яка вимагає нашої уваги та дій. Забезпечення безпеки, захисту та добробуту дітей повинно бути головним завданням, і ця тема залишається актуальною до тих пір, поки діти не будуть вирости в безпеці та спокої від подразників ментального здоров'я в їхніх сім'ях та суспільстві в цілому. Профілактика та рефлексія є ключовими інструментом у боротьбі з цією проблемою, що сприяє створенню кращого майбутнього для дітей та всього суспільства. Особливої важливості це поняття набуває в умовах сьогодення, тому варто посилено та з обережністю звертати увагу на найменші прояви змін у поведінці чи здоров'ї.

Формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку – це важливий процес, який разом з підлітком справляється з емоційними викликами і стресовими ситуаціями. У підлітковому віці діти часто стикаються з новими психологічними та соціальними труднощами, тому розвиток емоційної стійкості є ключовим для їхнього гармонійного розвитку та соціальної адаптації.

Актуальність теми «Формування емоційної стійкості дітей підліткового віку» полягає в тому, що підлітковий вік є критичним періодом становлення особистості, коли відбуваються значні фізичні, емоційні та соціальні зміни. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до підлітків, і різні стресові фактори, такі як тиск однолітків, очікування успіхів у навчанні, проблеми у

взаємодії з батьками, використання соціальних мереж тощо, впливатимуть на їхній емоційний стан.

Нездатність підлітків справлятися з негативними емоціями та стресовими ситуаціями може призвести до таких проблем, як: психічне вигорання, підвищений рівень тривоги та депресії, агресивна поведінка або замкнутість, а також проблеми з навчанням та соціальні проблеми. Формування емоційної стійкості не тільки для збереження психічного здоров'я підлітків, а й для їх подальшої адаптації до дорослого життя. Емоційно стабільні підлітки здатні адекватно справлятися з труднощами, керувати своїми емоціями та будувати здорові соціальні стосунки.

Основою актуальності є соціальний план стрімкого розвитку технологій, зростання соціальних мереж і вплив глобалізації збільшили інформаційне навантаження на підлітків, що призвело до погіршення емоційного розуміння. Психологічні проблеми підліткового віку часто супроводжуються кризою самоідентифікації, і пошук свого місця в суспільстві призведе до емоційної нестабільності виховні фактори полягають у шкільному середовищі, методах навчання та підтримці вчителів і соціальних педагогів, які мають вирішальне значення у формуванні у підлітків навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Середовище проживання підлітків є важливою частиною вирішення цієї соціальної проблеми. Ефективна допомога має бути спрямована на створення умов, що сприяють безпеці, розвитку та добробуту дітей у їхньому оточенні. Тема формування емоційної стійкості у підлітків є надзвичайно актуальною для сучасних викликів, а дослідження в цій галузі сприяють розробці нових методів виховання та соціальної діяльності.

Наукова новизна даної теми полягає в її багатогранному та актуальному дослідженні в умовах сучасних викликів, таких як соціальна нестабільність, вплив цифрового середовища, зростання рівня стресу в сім'ї, школі та суспільстві. Тема є важливою не лише з огляду на потребу збереження

психічного здоров'я підлітків, а й у контексті формування в них навичок адаптації до змін, стресостійкості та здатності ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі.

У своїх напрацюваннях звертали увагу на дану тему низка вітчизняних науковців, зокрема: А. Терещенко, Л. Дзюбко – на особливості переживання стресових ситуацій у молодших школярів; Г. Гурак., Л. Долинська на технології корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків, О. Малхазов – на розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій, О. Цюняк – на вплив цифрового середовища на психіку неповнолітніх.

Об'єкт дослідження роботи: емоційна стійкість у дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: технології формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку.

Мета дослідження: обґрунтувати технології, форми і методи формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку.

Відповідно до поставленої мети, сформували такі завдання:

- охарактеризувати теоретичні аспекти формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку;
- визначити чинники та прояви емоційної стійкості;
- виявити рівні емоційної стійкості у дітей підліткового віку;
- обґрунтувати ефективні технології, форми і методи формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань дослідження було використано пошук та аналіз науково-теоретичних джерел, опрацювання основної та прикладної літератури, нотування, обробка отриманої інформації, узагальнення, перефразування та цитування, експеримент, узагальнення та аналіз отриманих даних.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел 64 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи 80 сторінок, з них основного тексту - 64 . Робота містить рисунки графіки, таблиці та діаграми.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Поняття емоційної стійкості та її види

Емоційна стійкість – це здатність людини ефективно долати стрес, адаптуватися до змін і зберігати психоемоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. У підлітковому віці нервова стійкість є фундаментальною для подолання кризових моментів, як зміни в тілі, перші соціальні ролі, конфлікти з однолітками або батьками[11, с. 70]. Хоружа Л. Л. доводить, що емоційна стійкість — це не вроджена якість, а структурована система навичок, яку можна розвивати через регулярні тренінги та психолого-педагогічний супровід[47].

Загалом емоційні стани розуміються, як ті, що відбуваються унаслідок реакції на зовнішні чи внутрішні подразники, переживаючи емоції або психофізіологічні моменти, які виникають через переживання конкретної емоції чи групи емоцій[26, с. 43]. Виходячи з даних фактів можна окреслити наступні особливості емоційних станів: показують емоційну реакцію на конкретну ситуацію, наявна фізіологічна основа, яка характеризується змінами функціонування нервової системи (підвищення серцебиття, пітливість т. д.), мають виражену динамічність, швидко змінюються залежно від ситуації, також під час реакцій людина розуміє що відчуває, але не завжди може пояснити.

Емоційні стани бувають позитивні: радісні, задоволення, натхнення. Негативні: сум, страх, злість, смуток та амбівалентні ностальгія, тривога [9, с. 56]. Проте негативні емоційні стани можуть виконувати важливі адаптивні функції. До прикладу, страх повідомляє про загрозу і стимулює мобілізувати сили для уникнення небезпеки або подолати їх, гнів вказує на порушення особистих меж і стимулює активувати протидію несправедливості, в свою чергу смуток дає змогу усвідомити втрату, прожити її та переосмислити

життєві цінності. Вони є так би мовити підказками для організму, які допомагають адаптуватись до змін і забезпечувати самозбереження.

Емоції доволі інформативні, завдяки емоціям людина може ефективно організувати свою діяльність. В такому випадку важлива емоційна зрілість, яка виражається через емоційний інтелект, що є складовою соціального інтелекту. Головною ознакою емоційної сфери є рефлексія, яка виражається через суб'єктивне ставлення до відображуваного. Емоційні реакції визначаються настроєм, звичками та характером людини. Разом вони визначають ставлення особи до середовища, його інтереси та зацікавленість.

При позитивному настрої людина частіше помічає хороше. В пригніченому емоційному стані виникають негативні емоції, звертаючи на них увагу люди переоцінюють їх розуміння. Саме тому, тим чи іншим чином емоційний стан є відображенням нашого оточення. Емоційні стани слугують своєрідними індикаторами, які вказують на важливість довкілля для організму людини або її ставлення [21] .

Емоції є чи не найголовнішим показником регулювання інтелектуальних процесів. Емоційний перебіг відноситься до структури психічних процесів, відображаючи цілісність афективної та когнітивної сторін інтелекту. Різні значні прояви та впливи емоцій на розвиток різноманітних оцінок, схем і пізнавальних визначень є найбільш вивченою сферою сучасної психології емоцій. Досліджуючи специфіку взаємозв'язку інтелектуальних і емоційних функцій, вчені стверджують, що головною причиною несприятливого впливу на діяльність є процес вивільнення нижчого типу емоційного реагування, що помічається у важких обставинах, коли свідомість людини нездатна одразу ж запропонувати вірне рішення. Разом з тим вчинки індивіда зумовлені логічністю інтелектуальної реакції [25, с. 76].

Підлітковий вік є ключовим етапом формування особистості, який пов'язаний із значними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. В цьому періоді підлітків спіткають численні виклики: криза ідентичності,

потреба у визнанні, пошук власного «Я». Попри це складність адаптації до нових умов життя та вплив негативних факторів можуть призводити до виникнення емоційних порушень. До прикладу на фоні емоційних проблем виникатиме тривога, депресія, переживання неприємних емоцій, алекситимія (ускладнення в усвідомленні своїх переживань і нездатність сформулювати їх словами), втрачається здатність визначати доречність та доступність тощо, в гірших випадках це прямий прояв девіантної поведінки, що так чи інакше має не найкращий вплив на життя та діяльність людини [6].

Фактори, що впливають на емоційну стійкість у підлітків поділяють на три групи, фізичні елементи - фізична сила, енергія, міцне здоров'я, психічні або психологічні елементи - здатність до саморегуляції, увага та зосередженість, адекватна самооцінка, впевненість у собі, емоційне усвідомлення та регуляція, самовираження, мислення та міркування, соціальні елементи - включають міжособистісні стосунки (робота, сім'я, друзі, суспільство тощо), групову ідентичність, симпатію, спілкування та співпрацю.

Стійкість – це здатність зберігати ефективне функціонування навіть у складних життєвих ситуаціях або під час серйозних стресів. Емоційну стійкість можна розвивати, створюючи необхідні знання, мотивацію та проводячи підготовку. Від зіткнення з труднощами на роботі до подолання непростих періодів у стосунках – емоційна стійкість дозволяє не лише впоратися з викликами, а й уберегти себе від виснаження. Одним із ключових моментів у створенні емоційної стійкості є усвідомлення її взаємозв'язку з іншими аспектами нашого життя. Наприклад, підвищення стійкості в робочих умовах позитивно позначиться на особистих стосунках та навпаки.

Розвиток емоційної стійкості зазвичай зосереджується на таких важливих складових: самосвідомість - здатність розуміти власні емоції, внутрішні конфлікти і те, як ви сприймаєте світ навколо. Завдяки самосвідомості стає зрозуміліше, як ваші почуття впливають на дії. Замість пошуку зовнішніх рішень чи звинувачення обставин, самосвідомість допомагає

шукати відповіді в собі. Це дозволяє не лише краще розуміти себе, а й набувати нових навичок і знань.

Наполегливість – вміння зберігати мотивацію та систематично працювати над подоланням труднощів має вирішальне значення. Незалежно від того, чи стикаєтеся ви з зовнішніми викликами чи вирішуєте внутрішні питання, наполегливість стимулює рух уперед. Емоційний самоконтроль - люди з високим рівнем самоконтролю краще управляють своїми емоціями і менше схильні до впливу стресу. Вони обдумують ситуацію перед дією і уникають поспішних рішень.

Гнучке мислення - цей аспект відіграє важливу роль у психічному благополуччі та сприяє особистісному й професійному успіху. Гнучке мислення включає адаптивність, позитивність, раціональність і оптимізм. Людина з цими якостями легше адаптується до змін і стає врівноваженішою. Міжособистісні стосунки - міцні зв'язки є як результатом, так і умовою емоційної стійкості. Здатність будувати довірливі відносини на всіх рівнях є важливим кроком до забезпечення стійкості в житті. Оскільки ми соціальні істоти, зв'язки з іншими допомагають нам долати труднощі й зростати в різних аспектах життя. Розвиток емоційної стійкості вимагає постійного вдосконалення існуючих стосунків і відкритості до створення нових[57].

Матимуть місце і наступні аспекти, які впливають на емоційний стан: психологічні - самоусвідомлення і саморефлексія (підлітки вчаться розуміти і контролювати свої емоції, рефлексуючи над своєю досвідом); емпатія- вміння співпереживати іншим дозволяє краще адаптуватися до соціальних ситуацій і знижує рівень конфліктності). Соціальні фактори містять поняття підтримки з боку сім'ї, що дає відчуття безпеки та підтримка вдома, покращення формування впевненості у собі, та підтримку однолітків, оскільки соціальні контакти та здорові стосунки з однолітками розвивають соціальні навички і впливають на емоційне благополуччя [22, с. 39-40].

Ознаки, того, що дитина знаходиться у стресовій ситуації: регулярні скарги на головний біль, біль у ділянці серця, нудоту; нічні кошмари; швидка втомлюваність. Може спостерігатись постійне прагнення дитини потрапити у нестандартні ситуації або самотійно створювати собі проблеми, що супроводжується схильністю до самопошкодження. Помітні періоди капризів і зухвалої поведінки, що тривають понад тиждень, разом із спробами обману. Дитина може проявляти регрес у розвитку, поводитись як малюк, незважаючи на свій справжній вік.

Серед фізіологічних ознак – порушення без очевидної причини та надмірна турбота про власне здоров'я. Водночас помітне небажання відвідувати школу або проводити час із друзями, ізолюваність і відстороненість від навколишнього світу. Агресія до оточення, надмірний перфекціонізм у виконанні завдань як удома, так і під час навчання може вказувати на те, що дитина прагне заслужити постійне схвалення. Рівень самооцінки помітно знижується, виникають підстави для необґрунтованої тривоги, хвилювання чи страхів. У деяких випадках погіршується успішність через слабкість концентрації й проблеми з пам'яттю. Можливі дефекти мовлення або нервові тики, такі як моргання, ковтання, намотування волосся на пальці та інші схожі прояви. Серед змін у фізичному стані – розлади сну та апетиту: від погіршення до надмірності. Це стосується випадків, коли помітна постійна сонливість чи неконтрольована потреба в їжі[38].

Наступні педагогічні фактори визначатимуть роль вчителів і наставників: педагоги, які розуміють емоційні потреби підлітків, можуть створювати середовище, яке сприяє розвитку стійкості, а позитивне навчальне середовище, в якості шкільних програм та позакласних активностей мають на меті розвиток соціально-емоційних навичок[7, с. 113].

Основними етапами формування емоційної стійкості є: усвідомлення і розуміння емоцій, тобто:

1. Підлітки повинні вміти розпізнавати свої емоції і розуміти, що вони є нормальною реакцією на різні життєві події.
2. Психологічні поняття та бесіди з фахівцями допомагають підліткам усвідомити свої емоції та причини їх виникнення;

Навчання контролю емоцій:

1. Підлітки мають опанувати навички контролю негативних емоцій, таких як гнів, роздратування або страх.
2. Методи когнітивної поведінкової терапії (КПТ) або медитації можуть бути використані для формування навичок самоконтролю[35, с. 69-70].

Ще одним етапом буде розвиток навичок справлятися зі стресом, зокрема важливо навчити підлітків різними техніками управління стресом, таким як дихальні вправи, фізична активність, музика або інші хобі, також необхідним для підтримки психічного здоров'я є формування позитивних стратегій реагування на стрес.

Наступне, що не менш важливо це підвищення самооцінки і впевненості у собі. Підлітки, які впевнені в собі і своїх силах, краще справляються з труднощами, а робота над розвитком позитивної самооцінки включає заохочення, підтримку, визнання досягнень і навчання навичок самостійного прийняття рішень. І останній фактор - формування соціального навика, позаяк емоційна стійкість тісно пов'язана з навичками ефективного спілкування, здатністю встановлювати здорові соціальні стосунки та вирішувати конфлікти[4, с. 11-14].

У психології та соціально-педагогічній роботі є напрям формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку. У підлітковому віці нервова нестабільність є звичним явищем через активний розвиток особистості, зміни в емоційному і фізичному стані та соціальному оточенні. Формування емоційної стійкості швидко підліткам справлятися зі стресом, адаптуватися до нових умов і зберегти психологічне здоров'я в умовах високих навантажень.

Емоційна стійкість – це здатність особистості зберегти позитивний психологічний стан, ефективно долати стресовий контекст та керувати своїми емоціями в різних умовах. Це означає, що емоційно стійка людина краще адаптується до складних ситуацій, контролює свою поведінку і зберігає емоційну рівновагу[22, с. 41]. Підлітковий вік пов'язаний зі значними змінами у фізіологічному, емоційному та соціальному житті. На цьому етапі підлітки стикаються з багатьма викликами, такими як: соціальний тиск (від однолітків, очікування від дорослих); незалежність від батьків та прийняття відповідальності за свої вчинки; складні життєві ситуації (конфлікти, булінг, соціальні кризи); інтенсивний емоційний розвиток, що супроводжується коливаннями настрою[54, с. 15].

Розвиток емоційної стійкості в цьому значенні дозволяє підліткам краще адаптуватися до стресових ситуацій, не втрачати самоконтроль і приймати зважені рішення. Емоційна стійкість — це здатність людини зберігати психологічну рівновагу, ефективно адаптуватися до змін, долати труднощі та швидко відновлюватися після стресових впливів. Це поняття охоплює широкий спектр психоемоційних характеристик особистості, серед яких особливе місце займають саморегуляція, емоційна гнучкість, витривалість, оптимізм, адаптивність і внутрішній контроль[32].

У науковій літературі поняття емоційної стійкості розглядається з декількох сторін. Згідно з Барановою С. В., емоційна стійкість — це прояв психологічної зрілості особистості, її здатності адекватно оцінювати ситуацію, контролювати емоції й приймати виважені рішення[3]. Вовченко О. А. підкреслювала значення емоцій у становленні особистості, вважаючи, що розвиток емоційної сфери є невіддільним від процесів соціалізації та навчання[8].

Сучасні підходи зокрема, дослідження О. Малхазова трактують емоційну стійкість як здатність до ефективної мобілізації внутрішніх ресурсів

для подолання стресу, що формується під впливом виховання, соціального середовища, індивідуального досвіду та вікових особливостей[27, с. 37].

У підлітковому віці формування емоційної стійкості має особливе значення, оскільки цей період пов'язаний з інтенсивною перебудовою емоційної та когнітивної сфер. Підліток переживає нові соціальні ролі, труднощі самовизначення, вплив однолітків, зміни в стосунках із батьками. Усе це робить його більш вразливим до емоційних розладів, конфліктів та внутрішніх суперечностей.

Види емоційної стійкості виділяються за різними критеріями:

- Особистісна емоційна стійкість — індивідуальна здатність до контролю емоцій, що базується на особистих якостях (самоконтроль, відповідальність, впевненість).
- Соціальна емоційна стійкість — здатність зберігати рівновагу в процесі міжособистісної взаємодії, опираючись на підтримку оточення.
- Ситуативна стійкість — тимчасова мобілізація ресурсів у відповідь на конкретну стресову ситуацію.
- Хронічна/тривала емоційна стійкість — стабільна риса особистості, яка дозволяє людині довгостроково зберігати емоційний баланс[15, с. 77].

Таким чином, емоційна стійкість — це багатогранне психологічне явище, яке поєднує як вроджені, так і набуті характеристики, розвивається протягом життя та значною мірою залежить від виховання, освіти та середовища.

1.2. Чинники та прояви емоційної стійкості

Насамперед варто зазначити, що за певними дослідженнями підтверджується факт низької емоційної стійкості у підлітків молодшого віку, відтак причини та наслідки можуть дещо відрізнитись в порівнянні з старшою

віковою категорією. Значну роль розвитку емоційної стійкості підлітків відіграють особистісні психологічні складові, які здебільшого властивості для старших підлітків. Сюди входять інтроверсія та вигідність, позитивна самооцінка, високий показник складових емоційного інтелекту та вольової саморегуляції, високий рівень стресостійкості, комунікативних та організаторських здібностей.

Емоційність як стійка індивідуальна риса визначає базовий рівень реакцій на ситуації, що викликають емоції. Емоційно ригідні люди характеризуються стійкістю та «в'язкістю» емоцій, які довгий час фіксуються на значущих подіях, об'єктах, невдачах, образах чи травмуючих обставинах. У свою чергу, емоційна лабільність означає високу швидкість переходу від одного емоційного стану до іншого або його припинення.

Емоційно лабільні особи швидко адаптуються до змін у ситуаціях чи взаємодії з іншими людьми. Вони легко виходять із одного емоційного стану та занурюються в інший. Однак така нестабільність проявляється в тому, що навіть інтенсивні початкові переживання швидко слабшають і завершуються, залишаючи після себе байдужість. Коли ж емоції легко збуджуються, попередні переживання одразу змінюються новими, створюючи картину різких і частих змін настрою, що часто властиво істеричним особистостям. Це може негативно впливати на міжособистісні стосунки через імпульсивність та недостатню саморегуляцію.

Надмірна емоційна лабільність ускладнює взаємини, оскільки робить людину схильною до раптових реакцій і труднощів у контролі над собою. Таким чином, дослідження особливостей емоційної лабільності й стійкості має ключове значення для розуміння психологічних реакцій і характеристик особистості. Емоційна стійкість, своєю чергою, захищає особистість від руйнівної дії стрес-факторів та сприяє підтриманню послідовності в діях завдяки самоконтролю та саморегуляції. Це дозволяє людині досягати успіху навіть в емоційно насичених умовах.

Емоційна лабільність асоціюється з частими коливаннями настрою, підвищеною збудливістю, дратівливістю та слабкою здатністю до саморегуляції. Емоційний стан таких людей нестабільний і значною мірою залежить від зовнішніх факторів, особливо це властиво юнацькому віку, коли особистість схильна до дратівливості, депресивності, сором'язливості і менш орієнтована на самоактуалізацію чи розвиток позитивного ставлення до себе. Такі особи нерідко демонструють недовіру чи скепсис у стосунках та частіше обирають агресивні або незалежно-домінуючі моделі поведінки. Водночас схильність до застосування механізмів психологічного захисту, як-то проекція, заперечення або заміщення, лише підсилює їхню емоційну нестабільність.

Емоційну стійкість можна розглядати як інтегральну рису особистості, що поєднує її емоційну, мотиваційну, інтелектуальну та вольову сфери. Вона виявляється у здатності підтримувати цілеспрямованість та врівноваженість навіть у складних життєвих умовах. У юнацькому віці емоційно стійкі особи менше схильні до емоційної лабільності, депресивності й невротичності. Вони усвідомлюють цінність моменту «тут і зараз», притримуються особистісних цінностей, орієнтованих на самоактуалізацію, та позитивно сприймають природу людини. Юнаки з високою емоційною стійкістю рідше вибирають агресивні чи домінуючі моделі взаємодії й ліпше співпрацюють або проявляють альтруїзм і скромність у стосунках[24].

До чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість входять екстраверсія та агресивність, велика різниця між самооцінкою та рівнем домагань, низький рівень емоційного інтелекту тощо [13, с. 16]. Також можна виділити деякі фактори, котрі відображатимуть структуру емоційної стійкості та самооцінки підлітків, кожен з яких вказує на певні особистісні суперечності та емоційні особливості, детальніше представлено у таблиці 1.1. Фактори структури емоційної стійкості та самооцінки підлітків[13, с. 4].

Таблиця 1.1. Фактори структури емоційної стійкості та самооцінки підлітків.

Фактори структури емоційної стійкості та самооцінки підлітків	
Перший фактор	Дисонанс самооцінки- характеризується суперечністю між уявленнями підлітка про себе та реальними досягненнями, поєднанням високої й середньої самооцінки, що зумовлює емоційну нестабільність
Другий фактор	мотиваційна полярність: виявляється у внутрішньому конфлікті між прагненням до самореалізації та схильністю до замкненості й уникнення труднощів
Третій фактор	емоційна невизначеність: відображає низький рівень саморегуляції та коливання самооцінки, що веде до тривожності й невпевненості у власних силах .
Четвертий фактор	соціальна невпевненість: проявляється у страху перед публічними ситуаціями, заниженні комунікативних здібностей і відчутті некомпетентності у соціальних взаємодіях.
П'ятий фактор	невпевненість у власних силах: включає нереалістичні очікування щодо власних можливостей і підлітковий максималізм, що провокує емоційні зриви .
Шостий фактор	агресивно-впевнена поведінка: поєднує імпульсивність, фрустраційні реакції та прагнення до домінування як спосіб компенсувати внутрішню нестійкість.

Ці фактори показують глибокі суперечності у внутрішньому світі підлітків, їхніх прагненнях та самооцінці, які можуть ускладнювати емоційну стійкість та потребують уваги в навчанні навичкам саморегуляції і розвитку стійкої самооцінки.

Низький рівень емоційної стійкості у дітей підліткового віку є однією з ключових проблем сучасної психології та педагогіки.

Цей феномен вказує на обмежену здатність підлітків до ефективного самоконтролю, емоційної регуляції та адаптації до стресових життєвих ситуацій. Внаслідок цього діти стають вразливими до психологічних криз, конфліктів, емоційного вигорання та психосоматичних розладів.

До основних причин низької емоційної стійкості можна віднести:

- Біологічні чинники, зокрема інтенсивні гормональні зміни, що відбуваються у підлітковому віці. Це впливає на нервову систему, викликаючи емоційну нестабільність, дратівливість, імпульсивність.
- Психологічні фактори: слабкий рівень розвитку емоційного інтелекту, недостатня сформованість навичок саморегуляції, занижена або завищена самооцінка, внутрішні конфлікти.
- Соціальні фактори: тиск з боку однолітків, конфлікти у школі, булінг, відсутність підтримки в родині, низький рівень соціального визнання, гіперопіка або емоційне ігнорування з боку батьків[36].
- Інформаційне перевантаження: надмірне використання соціальних мереж, споживання емоційно насиченого контенту, нестача критичного мислення та захисних механізмів у психіці.
- Насильство або психологічна травма: домашнє насильство, емоційне насильство, життєві втрати чи травматичний досвід можуть серйозно порушити емоційну рівновагу дитини.

Наслідки низької емоційної стійкості можуть бути короткостроковими та довгостроковими. До них належать явища, зазначені в рисунку 1.1. Наслідки низької емоційної стійкості[30].

Вони підсилюють одне одного та можуть стати підґрунтям для розвитку девіантних рис чи форм поведінки, що у свою чергу, негативно впливатимуть на життєдіяльність особистості в цілому.

Таке емоційне перевантаження послаблює впевненість у собі, погіршує якість соціальної взаємодії та робить людину більш вразливою до зовнішніх впливів.

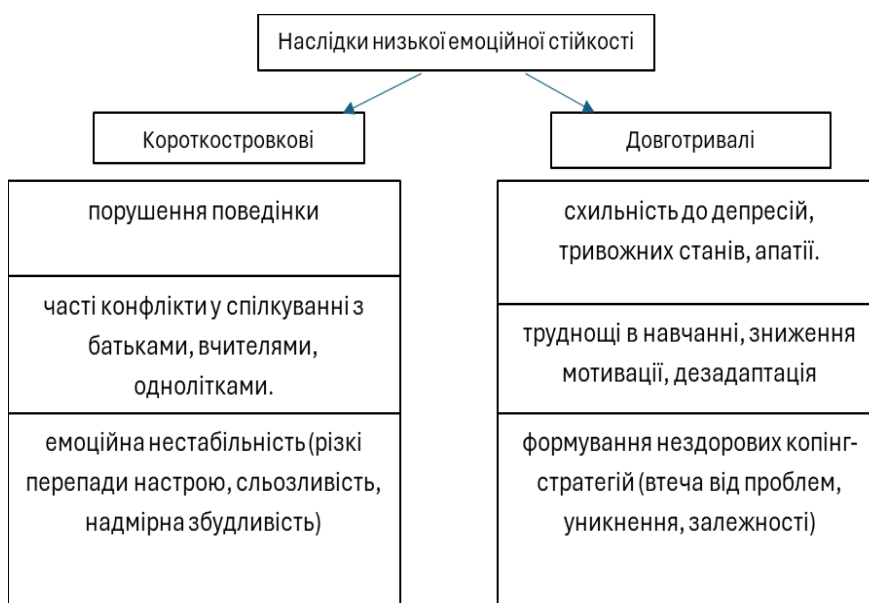


Рис. 1.1 Наслідки низької емоційної стійкості

Слід зазначити, що вчасне виявлення причин і наслідків низької емоційної стійкості дозволяє розробити ефективні заходи підтримки підлітків. Зокрема, особливої ролі набуває створення безпечного середовища, де дитина відчуває прийняття, підтримку, має можливість висловлювати емоції та розвивати навички саморегуляції. Низька емоційна стійкість з часом формує загальну нестабільність у поведінці та сприйнятті світу. Людина може гостріше реагувати на будь-які подразники, швидше виснажуватися й втрачати здатність зберігати внутрішній баланс. Емоції часто переважають над раціональним мисленням, через що рішення стають менш зваженими, а дії — більш імпульсивними.

1.3. Актуалізація формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку в умовах війни в Україні

Емоційна стійкість в умовах війни є критично важливою для виживання і психологічного благополуччя, особливо серед підлітків, які переживають цей

період адаптації та змін. Військові конфлікти створюють величезний стрес через фізичну безпеку, втрату близьких, вимушену міграцію та невизначеність щодо майбутнього. Формування емоційної стійкості в таких умовах швидко підліткам впоратися з цими викликами і зберегти психічне здоров'я.

Види емоційної стійкості в умовах війни:

1. Психологічна стійкість: здатність адаптуватися до надзвичайно складних умов, таких як втрата близьких або домівки, постійна небезпека та травматичні переживання.
2. Соціальна стійкість: збереження соціальних зв'язків і підтримка у колі родини, друзів, спільнот чи тимчасових груп у таборах для переміщених осіб або біженців.
3. Фізична стійкість: здатність факторів та психіки протистояти виснажливим умовам, виключно з браком ресурсів, нестачею сну та харчування.
4. Моральна стійкість: здатність збереження моральних та етичних принципів наслідки низької емоційної стійкості в умовах війни, що сприяє почуттю справедливості та мети[4].

Під час війни люди часто гублять відчуття безпечності та віру у світ. Це впливає на їхню спроможність планувати, ставити завдання та плекати надії. Емоції стають більше прив'язані до поточного моменту, а майбутнє бачиться як невизначене чи небезпечне. Розбіжність між особистими та спільними переживаннями, деякі люди можуть відчувати себе покинутими, навіть перебуваючи у колективі, через особливий характер власних переживань. Водночас загальний суспільний ландшафт, наповнений болем та стражданнями, посилює відчуття безпорадності та розгубленості.

Відтак, емоційні стани під час війни є багатоплановими, потужними, плинними та різноманітними. Війна загострює пережиття тривоги, страху, люті, втрати й, одночасно, може стимулювати розвиток витривалості, єдності та пристосовності. Та слід взяти до уваги, що незважаючи на те, що війна загалом

впливає на емоційні переживання, емоційні стани мають індивідуальний характер та зумовлені низкою чинників.

Досліджуючи емоційно-психологічний стан молоді під час війни, М. Хараджи та Г. Труніна окреслили такі чинники, які впливають на інтенсивність та тривалість переживань складних емоційних станів: наявність сталої загрози життю, втрата рідних, розлука з близькими, травми та стрес, хисткість, матеріальні труднощі, соціальна ізоляція, географічне розташування, функція у військових діях, бачення майбутнього, медіа-вплив, матеріальні ресурси та допомога [45. с. 797–798].

Можна відокремити наступні чинники, які визначають емоційні стани під час війни. Прямий досвід війни: юди, які стали очевидцями бойових зіткнень, втрат чи руйнувань, переживають сильний емоційний тягар. Безпосередній дотик із небезпекою примножує ймовірність виникнення посттравматичного стресового розладу. Розлука з рідними, війна часто спричиняє вимушене розставання із родиною, що може спричинити глибокі почуття самотності, тривоги, жалю, смутку, безсилля тощо. Втрата статків чи оселі - залишитися без звичного середовища мешкання і засобів до існування є потужним елементом емоційного виснаження. Це ще одна підстава незадоволення життєво важливих потреб особистості під час війни та появи відповідних емоційних станів, зокрема, розпач, зневіра, страх, гнів тощо[58].

Інформаційне втручання, коли постійний доступ до зведень про війну може викликати емоційне перевантаження, посилити страх, лють і безвихідь. Але з іншого боку, позитивні відомості породжують такі емоційні стани, як піднесення, оптимізм, втіха. Суспільна підтримка, де наявність чи відсутність допомоги з боку родини, друзів чи громадських об'єднань значною мірою визначає, як особа долає свої емоції. При цьому, злагода та допомога з боку інших викликає такі стани, як втіха, заспокоєння, вдячність.

Причини порушення емоційної стійкості під час війни:

1. Фізична небезпека: постійна загроза життю та здоров'ю через обстріли, бомбардування або інші бойові дії.
2. Втрати: втрата близьких, друзів, дому або соціального середовища проти глибокого душевного шоку.
3. Травматичний досвід: свідчення насильства, руйнувань та інших травматичних подій під час війни може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
4. Невизначеність та брак стабільності: відсутність передбачуваного майбутнього, зміна звичного способу життя, проблеми з доступом до освіти та інші основні потреби.
5. Розлука з родиною та соціальною підтримкою: вимушена міграція або втрата зв'язку з близькими створює відчуття ізоляції та безпорадності[31].

Наслідки низької емоційної стійкості в умовах війни проявлятимуться у психічних розладах, оскільки війна часто призводить до розвитку ПТСР, депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем, також великий вплив припадає на соціальну адаптацію, підлітки можуть втратити здатність адекватно спілкуватися з однолітками та дорослими, уникати соціальних контактів або демонструвати агресію через емоційну напругу. Звідси матиме місце і зниження академічної успішності: військовий конфлікт і пов'язані з ним труднощі часто призводять до втрати інтересу до навчання, проблеми із концентрацією та бажанням продовжувати освіту. Відтак, як наслідок ризик антисоціальної поведінки в умовах стресу підлітки можуть призвести до ризику або деструктивної поведінки, таких як вживання наркотиків, алкоголю, участь у кримінальних групах.

Запобігання порушенню емоційної стійкості підлітків в умовах війни є комплексним завданням, яке потребує злагоджених дій родини, школи, громади та спеціалістів. Одним із ключових напрямів є соціальна підтримка: наявність поруч близьких людей, друзів, педагогів і психологів допомагає підліткам

відчувати себе захищеними й не залишатися наодинці зі своїми переживаннями. Не менш важливим є забезпечення психологічної допомоги, зокрема через консультації, групи підтримки або індивідуальну терапію. Це дозволяє підліткам опрацювати травматичний досвід війни та набути навичок контролю над власними емоціями[37, с. 218].

Важливою складовою профілактики є освітні програми, які надають можливість продовжувати навчання у різних формах, навіть у складних умовах. Це сприяє відновленню відчуття стабільності й структури повсякденного життя. Корисним є також залучення до волонтерства та соціальних ініціатив. Допомагаючи іншим, підлітки знижують власну тривожність, підвищують рівень впевненості та відчують свою значущість. Особливу роль відіграють техніки релаксації та саморегуляції: медитація, дихальні вправи, практики усвідомленості допомагають зменшити стрес і відновити внутрішню рівновагу[23].

Додатковим фактором стабілізації є фізична активність, яка не лише підтримує здоров'я, а й позитивно впливає на психоемоційний стан, зменшує тривогу та сприяє формуванню емоційної стійкості. Таким чином, запобігання порушенню емоційної стійкості підлітків в умовах війни передбачає системний підхід, що поєднує психологічну допомогу, освітню та соціальну підтримку, фізичну активність і розвиток навичок саморегуляції. Це дозволяє дітям легше адаптуватися до реалій воєнного часу й зберегти внутрішню рівновагу[16, с. 108].

Запобігання порушенню емоційної стійкості підлітків в умовах війни є комплексним завданням, яке потребує злагоджених дій родини, школи, громади та спеціалістів. Одним із ключових напрямів є соціальна підтримка: наявність поруч близьких людей, друзів, педагогів і психологів допомагає підліткам відчувати себе захищеними й не залишатися наодинці зі своїми переживаннями.

Не менш важливим є забезпечення психологічної допомоги, зокрема через консультації, групи підтримки або індивідуальну терапію. Це дозволяє підліткам опрацювати травматичний досвід війни та набути навичок контролю над власними емоціями. Важливою складовою профілактики є освітні програми, які надають можливість продовжувати навчання у різних формах, навіть у складних умовах. Це сприяє відновленню відчуття стабільності й структури повсякденного життя. Корисним є також залучення до волонтерства та соціальних ініціатив. Допомагаючи іншим, підлітки знижують власну тривожність, підвищують рівень впевненості та відчують свою значущість[47].

Особливу роль відіграють техніки релаксації та саморегуляції: медитація, дихальні вправи, практики усвідомленості допомагають зменшити стрес і відновити внутрішню рівновагу. Додатковим фактором стабілізації є фізична активність, яка не лише підтримує здоров'я, а й позитивно впливає на психоемоційний стан, зменшує тривогу та сприяє формуванню емоційної стійкості. Таким чином, запобігання порушенню емоційної стійкості підлітків в умовах війни передбачає системний підхід, що поєднує психологічну допомогу, освітню та соціальну підтримку, фізичну активність і розвиток навичок саморегуляції. Це дозволяє дітям легше адаптуватися до реалій воєнного часу й зберегти внутрішню рівновагу[40, с. 6].

Підтримка емоційної стійкості у підлітків є важливим аспектом їхнього розвитку, особливо у періоди кризових випробувань та стресових ситуацій. Одним із ключових напрямів є розмова і вислуховування, адже діти повинні мати можливість відкрито висловлювати свої страхи, сумніви та емоційні переживання. Важливо, щоб дорослі не лише чули, а й уважно слухали, проявляючи емпатію, розуміння та надаючи моральну підтримку. Це формує довіру й допомагає підліткам відчувати себе значущими та прийнятими.

Не менш важливим є розвиток стратегій подолання. Підлітки мають навчатися ефективно справлятися зі стресом, використовуючи позитивне

мислення, планування своїх дій, реалістичний аналіз труднощів та пошук альтернативних рішень. Формування таких навичок дозволяє їм зменшувати рівень тривожності та бачити у проблемах можливості для розвитку, а не лише загрозу[33, с. 213].

Важливу роль відіграє й забезпечення безпеки. Підлітки потребують стабільного й надійного середовища, в якому вони можуть почуватися захищеними від фізичної та психологічної небезпеки. Це стосується як домашнього оточення, так і шкільного середовища, де підтримка з боку педагогів і однолітків сприяє зміцненню впевненості у власних силах.

Таким чином, підтримка емоційної стійкості у підлітків повинна реалізовуватися через відкриту комунікацію, розвиток ефективних стратегій подолання стресу та створення безпечного простору, що у сукупності формує основу для гармонійного психоемоційного розвитку.

Можна зазначити що в умовах війни розвиток емоційної стійкості у підлітків стає життєвонеобхідним.

Підтримка з боку сім'ї, педагогів, психологів, а також залучення до соціальної активності допомагають підліткам долати важкі потреби і збереження психічного здоров'я.

Комплексний підхід до формування стійкості сприяє їх адаптації та захисту від довгострокових негативних наслідків.

Війна — це крайній стресогенний фактор, який різко підвищує психоемоційне навантаження на особистість, особливо дитячу.

Підлітки, як одна з найвразливіших вікових категорій, надзвичайно чутливо реагують на порушення звичного середовища, втрату безпеки, соціальну нестабільність, переміщення, розлуку з близькими та загальну атмосферу тривоги. Ці обставини значно ускладнюють процес формування емоційної стійкості[48].

На фоні війни значно зростає рівень тривожних розладів, емоційного вигорання, депресивних проявів серед підлітків. У дітей спостерігається

порушення сну, апатія, замкнутість або, навпаки, надмірна збудливість. Такі зміни є проявом посттравматичних переживань, які без належної підтримки можуть призвести до стійких психологічних деформацій.

Разом із тим, складні життєві обставини можуть сприяти і мобілізації внутрішніх ресурсів підлітка, сприяти розвитку адаптивних механізмів, підвищенню життєстійкості. У цьому контексті емоційна стійкість виступає не лише як психологічна риса, а як навичка, яка потребує цілеспрямованого формування[5, с. 8].

Важливу роль у формуванні емоційної стійкості в умовах війни відіграють такі чинники:

- Наявність підтримки з боку дорослих — родина, вчителі, соціальні працівники, які створюють атмосферу безпеки, довіри та прийняття;
- Психологічна допомога — індивідуальні та групові консультації, кризове консультування, арт- і казкотерапія;
- Навички саморегуляції — розвиток навичок управління емоціями, рефлексії, конструктивного вираження почуттів;
- Участь у волонтерських і творчих проєктах — це підсилює відчуття значущості, повертає сенс, активізує соціальні ресурси[11, с.185-186].

Підлітки, які мають доступ до програм психосоціальної підтримки, демонструють кращу адаптацію, нижчий рівень тривожності та вищу емоційну стабільність. Таким чином, у надзвичайних обставинах емоційна стійкість може стати захисним бар'єром від глибших психічних травм.

Отже, в умовах війни формування емоційної стійкості у підлітків є не лише актуальним, а й життєво необхідним. Це завдання має вирішуватися комплексно — через освітні, соціальні та психологічні механізми, орієнтовані на підтримку дитини як у школі, так і в родині.

Висновки до розділу 1

Емоційна стійкість є показником здатності підлітків адаптуватися до складних життєвих умов, таких як домашнє насильство чи вплив війни. Формування цієї якості є ключовим для забезпечення психічного благополуччя та соціальної адаптації дітей. Війна зараз виступає як головний тригер, що негативно впливає на нервову стійкість, викликаючи тривожність, соціальну ізоляцію, агресивну поведінку та низьку самооцінку. Військові дії, втрата стабільності, вимушене переселення та інші стресові фактори ще більше ускладняють процес формування стійкості до подразників, підвищуючи ризики емоційної нестабільності.

Рівень емоційної стійкості підлітків значною мірою залежить від зовнішніх факторів, таких як підтримка з боку родини, друзів та освітнього середовища. Виявлено, що адекватна соціальна підтримка знижує підвищення рівня тривожності, сприяє розвитку навичок саморегуляції та вашої здатності до подолання стресових ситуацій. Важливу роль відіграє доступ до психологічної допомоги, зокрема індивідуальні консультації, групова підтримка та тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту.

Емоційна стійкість у підлітках формується через комплексний підхід, який охоплює роботу над самооцінкою, розвиток навичок управління емоціями, соціальну взаємодію та виховання здатності адаптуватися до викликів середовища. Результати дослідження підкреслюють важливість запровадження профілактичних програм у школах та громадах, які спрямовані на попередження насильства, підвищення рівня обізнаності щодо емоційного здоров'я та створення сприятливого середовища для дітей.

В кризових умовах війни роль соціальної підтримки та навчання саморегуляції стає ще більш значущою. Вчасна психологічна допомога, створення безпечного середовища для дітей, а також інтеграція техніки релаксації та емоційного самоконтролю в навчальний процес призвела до

зниження впливу стресу та сприяння гармонійному розвитку підлітків. Формування психічної стійкості є не тільки індивідуальним завданням, а й у всьому соціальному перевагу, оскільки вона забезпечує дітям можливість долати кризу, розвиватися та реалізовувати свій потенціал у майбутньому.

Емоційна стійкість є визначальним фактором адаптації підлітків до умов стресу, викликаного домашнім населенням або війни. Формування цієї якості вимагає комплексного підходу, який включає індивідуальну та групову психологічну підтримку, соціальну взаємодію, а також навчання навичок управління емоціями. Успішна реалізація цих заходів сприяти гармонійному розвитку підлітків та їхньому успішному подоланню кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2.

ВИЯВЛЕННЯ РІВНІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методика організації і проведення дослідження

З метою вивчення рівня емоційної стійкості у дітей підліткового віку та апробації методичних підходів до її формування було проведене емпіричне дослідження, яке складалося з констатувального, формувального та контрольного етапів. Методика базувалася на поєднанні кількісних і якісних методів з урахуванням вікових, соціальних та психологічних особливостей респондентів.

Мета дослідження полягала у виявленні початкового рівня емоційної стійкості у підлітків, розробці та впровадженні комплексу заходів з її формування, а також аналізі ефективності проведеної роботи.

База дослідження: дослідження проводилось на базі Підпечерівського ліцею серед учнів 7–9 класів. Загальна вибірка складала 32 підлітки, які були розподілені на експериментальну (17 осіб) та контрольну групу (15 осіб) за принципом випадкового відбору.

Методи дослідження:

- психодіагностичне тестування для виявлення рівня емоційної стійкості;
- анкетування для оцінки соціального самопочуття, рівня самоконтролю, домагань;
- інтерв'ю з учнями та педагогами щодо їхнього сприйняття емоційної стійкості та факторів, які на неї впливають;
- спостереження за поведінкою учасників у навчальному процесі;
- контент-аналіз письмових відповідей підлітків.

Для діагностики емоційної стійкості були використані та адаптовані наступні методики: «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)), винесені у додаток А з активними посиланнями,

вони допомагають якісно та ефективно визначити рівні стресостійкості, виявити певні слабкі місця на шляху формування емоційної стійкості та підштовхнути на шляхи подолання проблемних питань та утримування гарного результату надалі.

Етапи дослідження:

1. Констатувальний етап – передбачав проведення вхідного діагностування для встановлення рівня емоційної стійкості підлітків у двох групах.
2. Формувальний етап – передбачав упровадження програми з формування емоційної стійкості в експериментальній групі, що включала тренінгові заняття, техніки саморегуляції, індивідуальні консультації.
3. Контрольний етап – повторне діагностування з метою виявлення змін у показниках емоційної стійкості під впливом реалізованої програми.

Етичні принципи дослідження було дотримано: участь була добровільною, усі дані залишались конфіденційними, респонденти були поінформовані про мету і методи дослідження. Зібрані дані лягли в основу аналізу, представленого у наступному підрозділі. Результати дозволяють оцінити ефективність запропонованих методів впливу на розвиток емоційної стійкості в підлітковому віці

Тест на виявлення рівня емоційної стійкості та оцінки здатності людини справлятися зі стресом, контролювати свої емоції та адаптуватися до змін, який можна використати для оцінки емоційної стійкості підлітків або дорослих див. Додаток Б2. Якщо результати показують низький або середній рівень емоційної стійкості, важливо звернути увагу на тренінги чи техніки, які можуть допомогти підвищити здатність справлятися з життєвими викликами. Це можуть бути техніки релаксації, когнітивно-поведінкові підходи або просто підтримка з боку близьких.

У ході дослідження було зібрано значний масив інформації, що стосувалася емоційних реакцій, поведінкових особливостей та характеру взаємодії підлітків у різних ситуаціях. Отримані дані засвідчили, що емоційна

стійкість підлітків проявляється неоднаково залежно від умов діяльності, типу міжособистісних стосунків та рівня внутрішньої напруги. Деякі учасники демонстрували високий рівень самоконтролю під час індивідуальної роботи, але втрачали його в умовах групового спілкування або у стресогенних ситуаціях.

Спостереження показали, що значна частина підлітків має труднощі у визначенні власних емоцій та їх адекватному вираженні. Багато респондентів використовували стереотипні або поверхневі описи, що свідчило про недостатній рівень емоційної грамотності. Окремі учасники проявляли уникання ситуацій, які викликали у них дискомфорт, або реагували надмірною емоційністю, що вказує на невміння впоратися з напруженням.

У груповій взаємодії було помітно, що поведінка підлітків значною мірою залежала від підтримки або осуду з боку однолітків. Для багатьох важливою була можливість отримати схвалення, тому вони демонстрували поведінку, спрямовану радше на враження, ніж на достовірне відображення внутрішнього стану. Це ще раз підкреслює необхідність використання спостереження як методичного інструменту, що дозволяє фіксувати реальні прояви емоційної регуляції.

Результати показали, що емоційна стійкість має тісний зв'язок з рівнем самооцінки, комунікативними навичками та здатністю до самоконтролю. Ті підлітки, які мали стабільні внутрішні психологічні ресурси, демонстрували більшу врівноваженість, відкритість та здатність адаптуватися до змін. Натомість підлітки з низьким рівнем емоційної стійкості частіше відчували напруження, уникали складних ситуацій або реагували імпульсивно.

2.2. Результати дослідно-експериментальної роботи

У ході емпіричного дослідження було проведено порівняльний аналіз рівня емоційної стійкості учнів експериментальної та контрольної груп на

початковому (констатувальному) та завершальному (контрольному) етапах. Метою було виявити динаміку змін та ефективність реалізованої програми формування емоційної стійкості.

На констатувальному етапі в експериментальній групі з 17 учнів:

- 5 осіб (29%) виявили низький рівень емоційної стійкості,
- 7 учнів (41%) мали середній рівень,
- 5 учнів (29%) — високий рівень.
 - У контрольній групі (15 осіб) ситуація була подібною:
- 5 учнів (33%) мали низький рівень,
- 6 учнів (40%) — середній рівень,
- 4 учні (27%) — високий рівень.

На формувальному етапі в експериментальній групі було впроваджено програму розвитку емоційної стійкості, яка включала:

- практики саморегуляції (дихальні вправи, емоційний щоденник, візуалізація),
- тренінгові заняття (розвиток емоційного інтелекту, ігрові методи, арт-техніки),
- психоінформаційні зустрічі з батьками.

Після завершення програми, на контрольному етапі результати експериментальної групи суттєво покращилися:

- лише 2 учні (12%) зберегли низький рівень,
- 6 учнів (35%) мали середній рівень,
- 9 учнів (53%) демонстрували високий рівень емоційної стійкості.

У контрольній групі, де програма не проводилася, зміни були незначні. Це свідчить про ефективність впливу саме структурованої програми емоційного розвитку на психоемоційний стан підлітків.

Таблиця наочності про рівень емоційної стійкості 2.1

Рівень емоційної стійкості	ЕГ (до)	ЕГ (після)	КГ (до)	КГ (після)
Низький	5	2	5	4
Середній	7	6	6	7
Високий	5	9	4	4

Аналіз результатів підтверджує: після реалізації програми відбулося зростання кількості підлітків із високим рівнем емоційної стійкості на 24%. Такі результати свідчать про доцільність використання інтегрованих методів формування емоційної стійкості як частини соціально-педагогічної роботи в школі.

Організація емпіричного дослідження вимагала створення спеціальних умов, що забезпечували б максимальну достовірність отриманих результатів. У процесі підготовки до дослідження було враховано цілу низку факторів, пов'язаних з віковими, психологічними та соціальними особливостями підлітків. Підготовчий етап охоплював узгодження плану дослідження, визначення часових рамок, відбір респондентів, аналіз їхніх індивідуальних характеристик та ознайомлення учасників з основною метою роботи.

Під час проведення діагностичних процедур було створено атмосферу довіри, емоційного комфорту та відкритості. Важливо було забезпечити такі умови, за яких підлітки могли вільно висловлювати власні думки та почуття, не боячись оцінювання чи осуду. Саме тому методики проводилися у спокійному ритмі, без зайвого тиску, з можливістю отримати додаткові роз'яснення. Значна увага приділялася добровільності участі та етичним стандартам взаємодії з респондентами.

У процесі роботи використовувалися різні види спостереження: включене, частково включене та ситуативне. Спостереження проводилося як у формальних умовах (під час тестування), так і в неформальних (у перервах, під час взаємодії з однолітками). Це дало змогу зафіксувати типові поведінкові реакції підлітків, виявити їх емоційні прояви, особливості комунікації та адаптації у групі. Спостереження дозволило доповнити результати тестування, оскільки воно показувало реальну поведінку, яка не завжди збігається з відповідями в анкетах.

Особлива увага приділялася об'єктивності отриманих даних. З цією метою матеріал оцінювався з урахуванням зовнішніх обставин: психологічного стану підлітка на момент тестування, рівня втоми, інтересу до завдання, впливу групи. Також фіксувалися неформальні прояви — жести, міміка, темп мовлення, реакції на труднощі, що сприяло точнішій інтерпретації результатів.

Для проведення дослідження на тему соціальної підтримки та техніки саморегуляції у процесі формування емоційної стійкості у підлітків, розроблялись опитування та анкета, винесені у додаток Б1. Нижче наведено результати та висновки опитувань та анкет з можливими результатами.

Результати опитування та анкетування:

Результати опитування про соціальну підтримку наведені у графічному варіанті нижче (рис. 2.1)

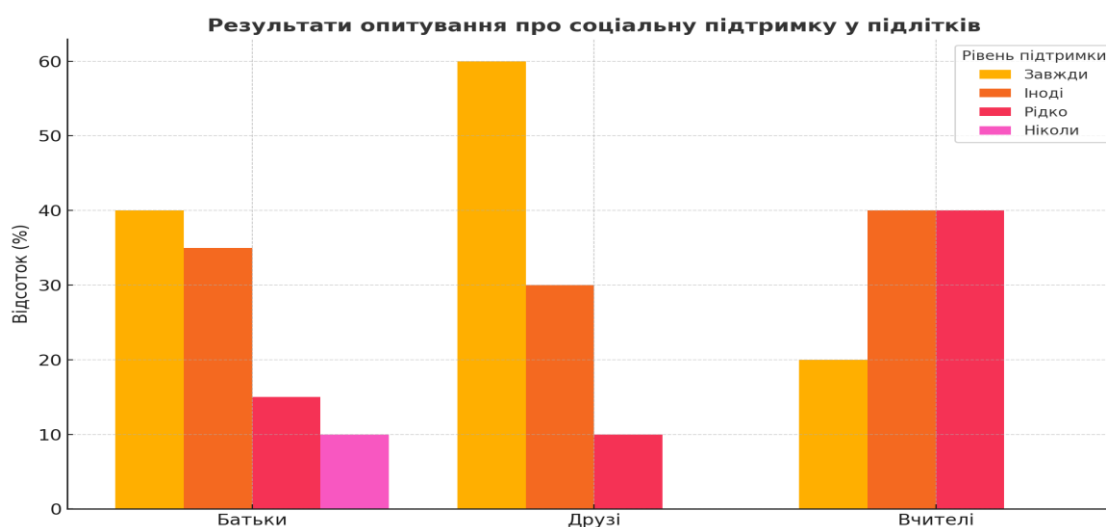


Рис. Графік результату опитування про соціальну підтримку у підлітків 2.1

Результати анкетування про техніку саморегуляції у відсотковому співвідношенні представлені наступним чином:

Використання техніки для зниження стресу

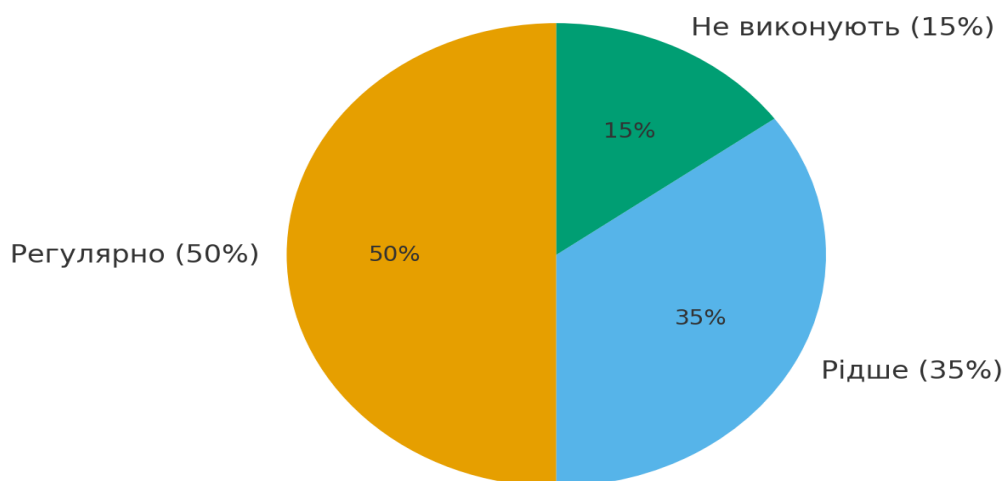


Рис. Діаграма використання технік зниження стресу 2.1

Інтерес до нових технік

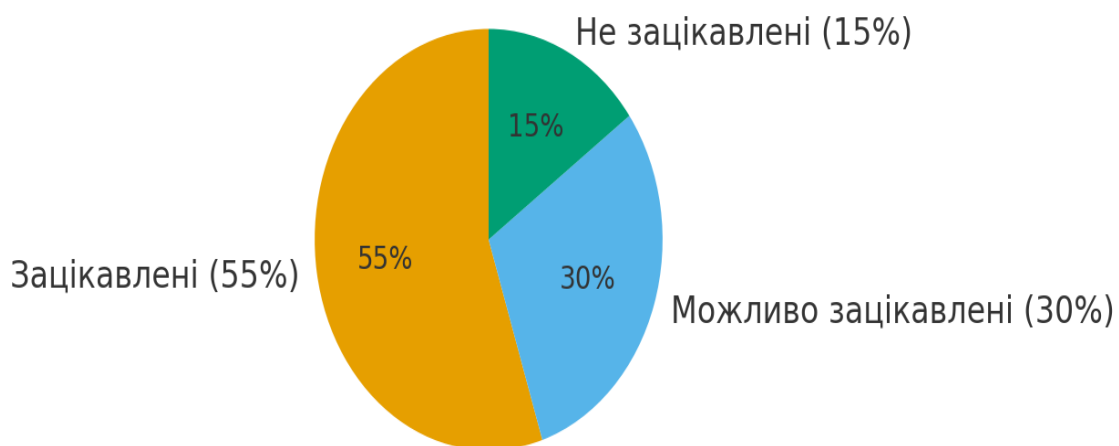


Рис. Діаграма інтерес до нових технік 2.2

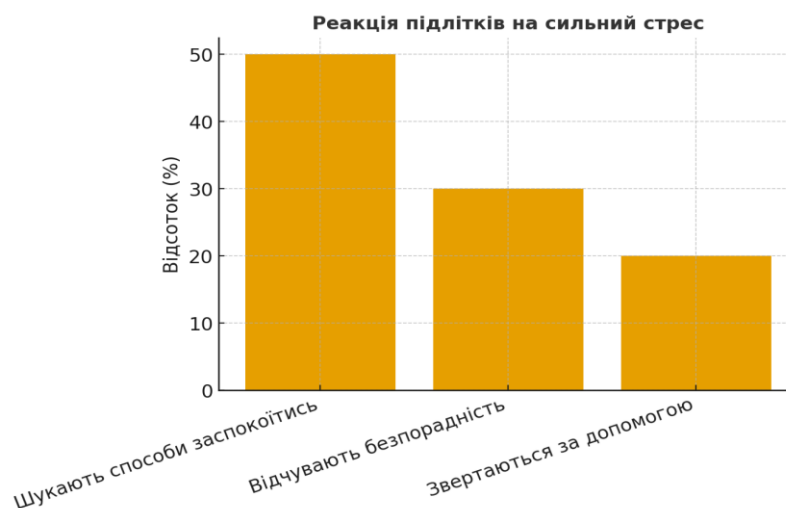


Рис. Графік реакції підлітків на стрес 2.2.

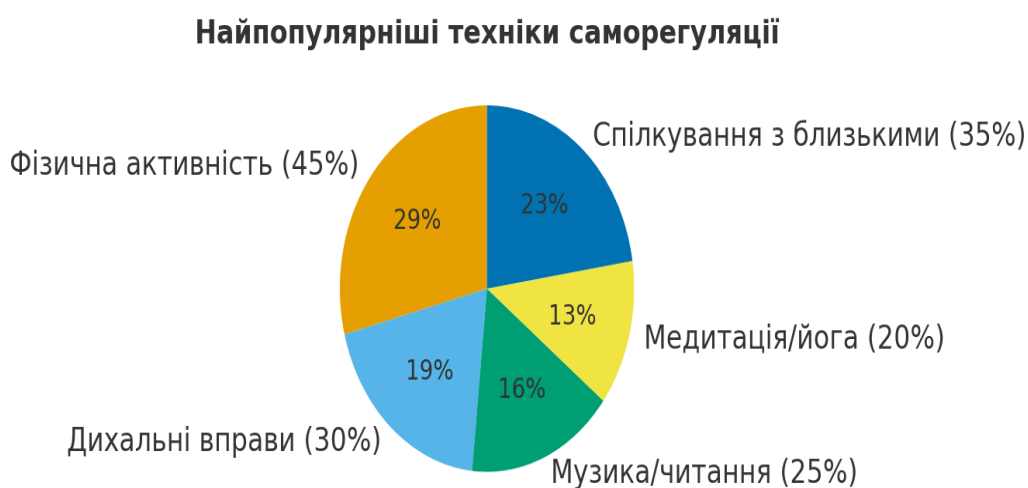


Рис. Діаграма найпоширеніших технік саморегуляції 2.3

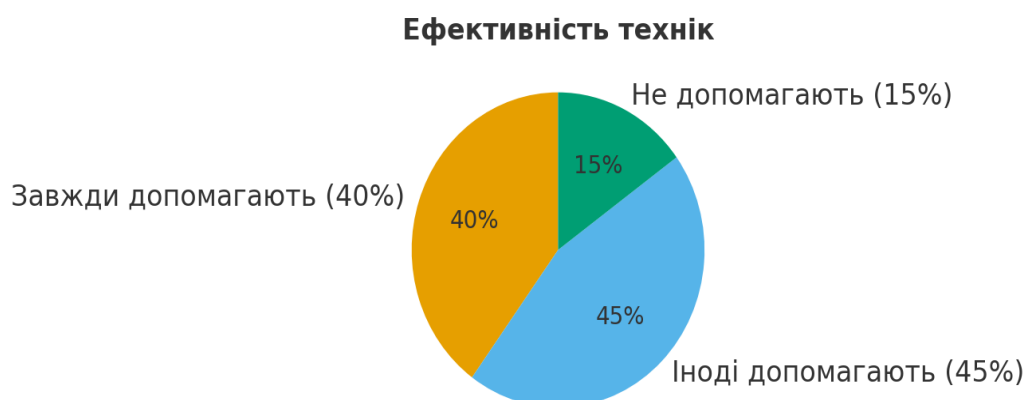


Рис. Діаграма ефективності технік 2.4.

Аналіз результатів анкетування: отримані дані свідчать, що більшість підлітків (50%) регулярно застосовують техніки саморегуляції для зниження стресу, а серед найпоширеніших методів переважають фізична активність (45%) і спілкування з близькими (35%). Ефективність обраних технік більшість респондентів оцінює як помірну: 45% зазначили, що вони допомагають залежно від ситуації. Водночас 55% підлітків виявили зацікавленість у вивченні нових методів емоційної саморегуляції, що вказує на потребу у впровадженні сучасних психологічних практик у молодіжне середовище. У ситуаціях сильного стресу половина опитаних намагаються самотійно заспокоїтися через спорт чи відпочинок, що демонструє наявність базових навичок емоційного самоконтролю.

Висновки з дослідження :

1. Соціальна підтримка: більшість підлітків підтримує підтримку від друзів і сім'ї, але менше відсотків звертається за допомогою до вчителів або шкільних психологів. Це вказує на потребу у підвищеній обізнаності про важливість шкільної підтримки та наявності ресурсів для допомоги в навчальних закладах.
2. Техніки саморегуляції: фізична активність та дихальні вправи ви назвали на найпопулярніші техніки саморегуляції серед підлітків. Більшість респондентів відзначають, що ці методи є ефективними, але деякі вважають їх недостатньо дієвими. Це свідчить про потребу у навчанні новим технікам та методам зниження стресу.
3. Потреба у навчанні: значна частина підлітків висловила інтерес у вивченні нових технік для управління емоціями. Це дає підстави для проведення додаткових тренінгів та навчальної програми з розвитку емоційної стійкості.

Висновок, проведене анкетування засвідчило достатній рівень обізнаності підлітків щодо технік саморегуляції та їх практичного застосування у подоланні стресу. Домінуючими стратегіями є фізична активність і

комунікація з близькими, що свідчить про прагнення до конструктивного зниження емоційної напруги. Водночас виявлена зацікавленість більш ніж половини респондентів у вивченні нових методів саморегуляції підкреслює потребу у вдосконаленні психологічної освіти та розвитку програм емоційної грамотності серед молоді. Отримані результати можуть бути основою для розроблення профілактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості підлітків.

Рекомендації :

- Розробка тренінгів для підлітків з управління емоціями, що включають нові техніки саморегуляції, такі як медитація, прогресивна м'язова релаксація та когнітивні стратегії для зниження стресу.
- Залучення шкільних психологів до роботи з підлітками для підвищення рівня довіри та розуміння важливості звернення за допомогою у складних емоційних ситуаціях.
- Створення програми соціальної підтримки у школах та поза ними, що сприяють розвитку здорових соціальних зв'язків між підлітками та їхніми ровесниками, батьками та педагогами.

Ці результати та рекомендації можуть бути корисними для розробки ефективних методів підтримки підлітків у процесі формування емоційної стійкості. Для глибшого вивчення чуттєвої стійкості підлітків та розробки ефективних методів її формування можна провести кілька додаткових досліджень. Це може бути опитування, інтерв'ю, спостереження або опитування, спрямовані на виявлення різних аспектів емоційної стійкості, обізнаності підлітків та методів її підвищення. У ДОДАТКУ Б відображено детальніше про кожен. Поєднання кількох методів дослідження, таких як опитування, інтерв'ю, опитування та тестування, допоможе всебічно виявити проблему нервової нестабільності підлітків та розробити ефективні шляхи її запобігання та подолання. Це дозволяє як підліткам, так і їх оточуючим краще розуміти свої емоції та впоратися з викликами, які постають перед ним.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було описано організацію та методику проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня емоційної стійкості у дітей підліткового віку та перевірку ефективності реалізованої програми її формування. Результати констатувального етапу засвідчили, що значна частина учнів має середній або низький рівень емоційної стійкості, що вказує на актуальність і необхідність цілеспрямованої роботи в цьому напрямі. Особливо важливою виявилася потреба у розробці практичних методів підвищення здатності підлітків до саморегуляції, контролю емоцій та ефективного реагування на стрес.

У ході формувального експерименту було впроваджено авторську програму розвитку емоційної стійкості, яка включала різноманітні тренінгові, практичні та комунікативні методики. Результати контрольного етапу свідчать про суттєве зниження кількості підлітків із низьким рівнем емоційної стійкості та зростання кількості учасників, що досягли високих показників. Таким чином, дослідно-експериментальна робота підтвердила ефективність застосованих методів у формуванні емоційної стійкості підлітків. Це дає підстави для подальшого вдосконалення психолого-педагогічної підтримки учнів у межах освітнього середовища.

РОЗДІЛ 3.

ЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Основні технології, форми та методи формування емоційної стійкості дітей підліткового віку

Технології, форми та методи формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку є основним складним виховним процесом, спрямованим на розвиток здатності підлітків справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психологічну рівновагу. Оскільки цей вік характеризується емоційною нестабільністю та підвищеною вразливістю до зовнішніх чинників, соціально-педагогічна та соціально-психологічна підтримка для них є надзвичайно важливою.

Форми соціально-педагогічної роботи включають в себе індивідуальну роботу, яка в свою чергу впливає через психологічне консультування-індивідуальні бесіди з психологом або соціальним педагогом, під час яких підліток може обговорити своє переживання, навчитися усвідомлювати свої емоції та керувати ними та наставництво - робота з наставником або куратором, яка допоможе дитині розвивати навички емоційного самоконтролю і самоусвідомлення.

І відповідно групова робота, яка відповідає за групову підтримку - створення невеликих груп однолітків, де діти можуть обмінюватися досвідом та отримувати підтримку одного від одного. Це може зменшити почуття ізольованості та сприяти розвитку емпатії; психологічні тренінги - тренінги з розвитку емоційного інтелекту, в яких підлітки навчаються краще розуміти та контролювати свої емоції через ігри, вправи та обговорення[19, с. 78].

Ще одними із форм будуть безпосередньо освітні, позашкільні заходи та інтерактивні підходи. До освітніх віднесемо лекції та семінари, і класні години, де інформування дітей про емоції, стрес та шляхи його подолання відбувається через спеціально підготовлені заняття в школах або позашкільних закладах та проведення обговорень у класі щодо важливості емоційної стійкості, управління стресом та вирішення конфліктів. Участь у спортивних секціях та творчих гуртках сприяє зняттю стресу та розвитку навичок самодисципліни, відповідальності і саморегуляції. Сюди можна додати такі формати як: екскурсії та табори, оскільки спільні поїздки чи відпочинок допомагають підліткам розвивати соціальні навички, підтримують позитивний настрій і знижують рівень тривожності[52, с. 39].

Щодо інтерактивних заходів сюди можна віднести як рольові ігри, так і дебати та дискусії. На такій практиці підлітки зможуть моделювати реальні життєві ситуації, що дозволяють розвивати навички реагування на стресові фактори в безпечному середовищі, а обговорення актуальних тем, під час яких підлітки починають висловлювати свої думки та емоції, знижують ризик нервових зривів і розвивають здатність контролювати себе в стресових ситуаціях[19, с. 154].

Стосовно методів формування емоційної стійкості, можна окреслити деякі з основних, до прикладу метод когнітивно-повідінкової терапії (КПТ): дає можливість додатково розпізнавати негативні думки, що викликають стрес, та змінювати їх на позитивні. Діти вчаться аналізувати свої емоції, виявляти причини та ефективно їх контролювати. Метод соціальної підтримки - підлітки підтримують соціальну підтримку від однолітків, педагогів та родини. Важливо, щоб у цей період діти відчували себе частиною групи, яка може допомогти у важкі моменти. Це знижує рівень і сприяє кращій адаптації до складних життєвих стресових ситуацій[14, с. 12].

Наступні не менш важливі метод релаксації та медитації, де навчання техніки дихання, медитації, йоги або інших методів релаксації допомагають

знизити рівень тривожності та напруги у повсядньому житті. Особливу увагу потрібно приділити ігровим методам, адже використання ігор для розвитку емоційної стійкості через моделювання стресових ситуацій у безпечному середовищі допомагають тренувати самоконтроль та реакцію на різні подразники[1].

Метод позитивного підкріплення полягає у заохоченні позитивної поведінки підлітка, яка сприяє самоконтролю та управлінню емоціями. Це може бути похвала, визнання успіхів або заохочення до самостійного прийняття рішення.

Метод рефлексії вчить аналізувати свої дії та емоційні реакції, що дозволяє краще розуміти себе і своє почуття. Це дозволить в подальшому уникати негативних емоційних сплесків та керувати стресом.

Проектний метод означає залученість до участі в соціальних чи навчальних проектах, де навчають брати відповідальність, працювати в команді і справлятися з викликами, що забезпечує їхню впевненість і стійкість[49].

Розповсюдженим та важливим є терапевтичний метод, котрий включає поняття з арт-терапії, музикотерапії або інші форми творчої терапії, які допомагають підліткам виразити свої емоції, зняти напругу і навчитися самовираженню без негативних наслідків.

Можна узагальнити методи, сформувавши певну таблицю, таблиця 3.1. Методи формування емоційної стійкості, де зібране основне для формування емоційної стійкості[34].

Такі методи допомагають зняти накопичену емоційну напругу, сформувати навички саморегуляції, розвинути здатність до усвідомлення власних почуттів і конструктивного самовираження. Їхня ефективність полягає в тому, що творчий процес природно сприяє відкритості, емоційному розвантаженню та поступовому підвищенню внутрішньої стійкості.

Таблиця 3.1 Методи формування емоційної стійкості

Методи формування емоційної стійкості у підлітків	
Психологічні тренінги та групові заняття	Тренінги з розвитку емоційного інтелекту, в яких підлітки навчаються розуміти свої емоції і реагувати на них належним чином.
Рольові ігри та моделювання життєвих ситуацій	У процесі рольових ігор підлітки можуть відпрацьовувати навички реагування на різні життєві труднощі і конфлікти.
Коучинг та наставництво	Персональні консультації з психологами або соціальними педагогами, які допомагають підліткам вирішувати індивідуальні проблеми та навчати нові стратегії поведінки.
Соціальні проекти та активності	Участь підлітків у волонтерських проектах чи спортивних командах сприяє розвитку впевненості у собі та підвищенню рівня емоційної стійкості.

В цілому з використанням цих методів можна буде досягнути ефективних результатів у житті підлітків та їх близьких, оскільки форми та методи роботи, спрямовані на формування емоційної стійкості у підлітків, є значною мірою для їхнього психоемоційного розвитку.

Через індивідуальну роботу, групові тренінги, освітні та інтерактивні заходи можна допомогти підліткам навчитися краще справлятися зі стресом, керувати своїми емоціями та будувати здорові соціальні стосунки. Використання різноманітних позитивних методів дозволяє інтегрувати емоційну підтримку в повне життя, що впливає на їх адаптацію до життєвих викликів[50]. До цього також варто узагальнити деякі поради які допоможуть утримувати емоційну стійкість у підлітків.

Рекомендації для підтримки емоційної стійкості у підлітків:

- Заохочуйте підлітку до відкритого вираження своїх почуттів та обговорення емоцій.
- Навчіться методів розслаблення та управління стресом (медитація, дихальні вправи).
- Допомагайте підліткам установлювати реалістичні цілі та заохочуйте їх до досягнення позитивних результатів.
- Створюйте позитивне соціальне середовище, де підліток може отримати підтримку і розуміння[43].

Розвиток емоційної стійкості у підлітків – це довгий процес, який потребує системної роботи з боку батьків, педагогів і самих підлітків, але це також інвестиція в їх подальше психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Відповідно можна сформулювати конкретні методи формування емоційної стійкості у підлітків: розвиток навичок саморегуляції - дихальні вправи (глибоке дихання швидко заспокоїтися під час стресу), медитація та релаксація (регулярна практика зниження медитації полегшує рівень тривожності), фізична активність (заняття спортом не зменшують стрес, але й підвищують рівень ендорфінів); рефлексія та самоусвідомлення - ведення щоденника (підлітки можуть записувати свої думки та емоції, що краще розуміти себе), аналіз емоційних тригерів (визначення ситуацій або осіб, які викликають негативні емоції, краще підготуватися до їх подолання); психологічна підтримка - індивідуальні консультації (робота з психологом разом підлітку краще зрозуміти свої емоції та знайти способи їх подолання), групи підтримки (учасники групи можуть поділитися своєю досвідом та отримувати допомогу від однолітків, що сприяє розвитку емпатії), наставництво (підтримка з боку наставників (наприклад, вчителів або тренерів) погіршення формування емоційної стійкості через відчуття підтримки)[9, с. 30].

Розвиток соціальних навичок включатимуть тренінги з розвитку комунікації (вчать підлітків ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та контролювати емоції), рольові ігри (моделювання різних ситуацій завдяки

підліткам підготуватися до складних ситуацій у реальному житті), емпатія та розуміння інших (через взаємодію з однолітками підлітки розвивають здатність розуміти та підтримувати інших); соціальна підтримка та розвиток здорових стосунків (зміцнення зв'язків із сім'єю, підтримка від родини посилені підлітків стати безпечнішою і впевненішою), підтримка з боку друзів та шкільна підтримка (міцні дружні стосунки знижують ризик стресу і дають відчуття належності до групи, у школах важливо організувати допомогу від психологів та педагогів, щоб підлітки знали, до кого можна звернутися у разі емоційних труднощів), освітні програми та тренінги зосереджені на розвитку емоційної стійкості підлітків (поєднують практичні заняття, лекції та психологічні вправи, які допомагають формувати навички саморегуляції, усвідомлення власних почуттів і подолання стресу, сприяють підвищенню рівня психологічного здоров'я та створюють умови для гармонійного особистісного розвитку)[39, с. 179].

Практичні рекомендації для формування емоційної стійкості у підлітків:

1. Регулярна фізична активність: спорт та активний спосіб життя допомагають знизити рівень стресу.
2. Розвиток навичок самосвідомості: допомагає краще розуміти власні емоції та причини їх виникнення.
3. Залучення до соціальної активності: волонтерство, групові проекти та командні ігри сприяють розвитку впевненості у собі.
4. Використання технік саморегуляції: наприклад, дихальні вправи, медитація, візуалізація.
5. Розмова з близькими людьми: важливо підтримувати зв'язок з тими, кому підліток довіряє, обговорювати свої емоції і переживати[29].

Щодо технік можна насамперед висунути техніку рефлексії це в свою чергу інструменти самоспостереження, за допомогою яких людина аналізує свої думки, емоції та дії для кращого розуміння себе та вдосконалення свого емоційного стану. Рефлексія вдосконалена підліткам та дорослим розуміє

причини своїх почуттів, розвинути емоційну стійкість і навички самоконтролю. До основних технік рефлексії відносяться:

1. Щоденник рефлексії - ведення щоденника, де людина записує свої думки та емоції щодо подій, які відбулися протягом дня. Це дозволяє глибше проаналізувати свої дії та реакцію. Потрібно щодня або кілька разів на тиждень записати: що сталося? Як ви почувалися в тій ситуації? Що викликало ці емоції? Як ви реагували і що могли б зробити інакше? Чи було це продуктивно для вас?

2. Техніка "5 чому". Ця техніка полягає в тому, щоб задавати собі п'ять запитань "чому?" конкретної ситуації або емоції. Вона дозволить дійти до кореня проблеми або розуміння власних реакцій. Наприклад, при відчутті стресу від невдачі на іспиті: чому я відчуваюся засмученим? – Бо я не склав іспит; чому це мене засмучує? – Бо я відчуваю, що не можу досягти успіху; чому я відчуваю, що не можу досягти успіху? – Бо це важливий іспит для моєї кар'єри; чому я вважаю цей випробування стільки? – Бо він відчуває на моє майбутнє; чому я боюся за своє майбутнє? – Боюсь невідомості.

3. Метод "Рефлексивного кола" - це групова техніка, коли учасники обговорюють власний досвід і діляться емоціями з іншими. Рефлексивне коло дозволяє почути думку інших, отримати підтримку та новий погляд на час. Кожен учасник по черзі ділиться своїми переживаннями з певної теми або події. Інші учасники слухають без переривань і коментарів, дозволяючи кожному рефлексувати [53].

Більше технік можна буде розглянути у ДОДАТКУ В [2]. Такі практики допомагають підліткам та дорослим краще розуміти себе, свої емоції та їх вплив на поведінку. Регулярне використання цієї техніки дозволяє розвивати нервову стійкість, удосконалювати навички самоконтролю та знаходити.

Формування емоційної стійкості у підлітків є важливою складовою їх особистісного та соціального розвитку. Завдяки підтримці батьків, педагогів та психологів, а також програмі ефективної техніки саморегуляції, підлітки можуть навчитися контролювати свої емоції, впевнено справлятися з

життєвими викликами та краще адаптуватися до різних ситуацій. Це допоможе їм розвинути стійкість, необхідну для успішного життя у дорослому світі.

3.2. Соціальна профілактика як спосіб подолання та запобігання емоційній нестабільності

Підлітковий вік – характеризується внутрішніми та зовнішніми змінами, розвиток у цьому віці супроводжується гормональними змінами, внутрішніми конфліктами, розвитком ідентифікацій та проходженням різноманітних викликів. Як вказує А. Шамне, у підлітків в умовах війни спостерігається великий спектр негативних психічних станів, такі як: тривожність і психологічна напруга, агресивні реакції та імпульсивність, фрустрація під час нерозв'язних конфліктів, депресивні симптоми, які проявляються в апатії та пригніченості, невротизм, як поєднання тривожно-депресивних проявів, емоційний дискомфорт із внутрішньою напругою, також соціальна відчуженість[55].

Найперше, запобіжні заходи повинні виконуватись через такі функції: виховні — розвиток якості доброти та емпатії, які стимулюють появу позитивних емоцій; компенсаторні — сформувати навички прагнення закрити соціальні питання, самоствердження та активізувати свою діяльність в близькій для успіху сфері; стимулююча - посилення суспільно корисної діяльності, через позитивне емоційне ставлення; корекційна (корегування негативних якостей особистості, виправлення мотиваційних орієнтацій, установок, поведінки); регулятивна забезпечує валив учасників міжособистісної взаємодії до змін рівня залученості особистості в груповій діяльності.

Попереджувальні заходи здійснюються на трьох рівнях, спираючись на етап розвитку проблеми. Первинна профілактика відбувається шляхом інформування та носить освітній характер. Вторинна націлена обмежити

розповсюдження хибних явищ та перешкоджає загостренню проблеми. Третинна профілактика — спрямована на адаптацію до наявної проблеми, відновлення та на попередження повторного прояву питання.

Попри безпосередню роботу з підлітками, провідну роль з метою запобігання розладів та утворення здорової сімейної атмосфери, відіграє системна робота з сім'єю. Значне місце відводиться на створення кола інтересів підлітка та заохочення його до позитивно сприятливих занять: читання, саморозвиток, музика, спорт, для запобігання накопиченню агресії та сприяння самоствердженню. Індивідуальна профілактика призначена для подолання специфічних проблем, допомагає підліткам усвідомити та конкретизувати цілі своєї діяльності, розвиває навички самоконтролю.

Сукупність психологічних методів профілактики негативних станів юнаків включає в себе різноманітні методики та їх поєднання, такі як: тренінги релаксації, аутогенне тренування, медитації, функціональні тренінги поведінки та бесіди. Тренінг релаксації сприяє активізації здатності долати стрес через психофізіологічну саморегуляцію, що має терапевтичний ефект під час безсоння, тривожності та агресії.

Аутогенне тренування, бере за основу самонавіювання, дозволяє досягати глибокого стану аутогенного занурення. Медитація поліпшує ясність свідомості та спокою. Методи мотивації активують розвиток внутрішнього заохочення сили для досягнення цілей. Функціональний тренінг поведінки навчає адекватної та впевненої поведінки у спілкуванні.

Важливий вплив мають бесіди, які дозволяють обговорювати конфлікти та шукати шляхи їх вирішення. Тільки з умовою свідомого бажання підлітка до змін психологічна допомога буде ефективною. Тому профілактика повинна спрямовуватись на створення сприятливих соціально-психологічних умов для особистісних змін, розвиток мотивації на соціальну адаптацію, активізацію особистісних змін та попередження девіантної поведінки[41, с. 92].

У контексті зростання емоційних викликів для підлітків соціальна профілактика відіграє провідну роль у збереженні психічного здоров'я та запобіганні розвитку деструктивних емоційних станів. Емоційна нестабільність у цьому віці є наслідком поєднання особистісної чутливості, нестачі досвіду емоційної саморегуляції, сімейних конфліктів та впливу інформаційного середовища.

Соціальна профілактика — це система заходів, спрямованих на зниження ризиків розвитку негативних емоційних станів та формування психологічної стійкості у підлітків. Її мета — не лише усунути зовнішні чинники ризику, а й сформувати у дітей внутрішні ресурси, здатність до опору стресу, позитивне емоційне самосприйняття[51].

Основні напрями соціальної профілактики:

1. Психолого-педагогічна просвіта: проведення тренінгів, інтерактивних занять і лекцій для учнів, батьків і педагогів щодо розпізнавання емоцій, способів регуляції, попередження кризових станів.
2. Формування позитивного мікроклімату: створення в школі дружнього, безпечного середовища, що підтримує розвиток особистості, спонукає до відкритості, прийняття, толерантності. Це знижує соціальну напругу та зменшує ризики емоційних зривів.
3. Робота з родиною: профілактичні бесіди, тренінги для батьків, консультації сприяють покращенню емоційного фону в сім'ї, зменшенню конфліктів, підвищенню ефективності виховного впливу.
4. Включення до соціально активної діяльності: участь підлітків у гуртках, волонтерських ініціативах, креативних проєктах дає змогу відчувати значущість, зміцнює самооцінку й стабілізує емоційний стан.
5. Співпраця з соціальними службами: залучення соціальних педагогів, шкільних психологів, служб у справах дітей, центрів соціальних служб дозволяє надати фахову допомогу підліткам із підвищеним ризиком емоційної нестабільності.

6. Раннє виявлення проблем: систематичне моніторингове обстеження психоемоційного стану учнів, виявлення тривожних сигналів (ізоляція, агресія, апатія) дозволяє вчасно втрутитися[28, с. 768-770].

Таким чином, соціальна профілактика як система превентивних дій є ефективним засобом не лише подолання вже наявних проявів емоційної нестабільності, а й формування здорового емоційного розвитку підлітка. Її результатом має стати підліток, який володіє навичками саморегуляції, здатний усвідомлювати і контролювати свої емоції, підтримувати гармонійні стосунки в соціумі.

Тренінг для запобігання та подолання емоційної нестабільності у підлітках допоможе розвинути емоційну стійкість, здатність контролювати свої емоції та справлятися зі стресовими ситуаціями. Нижче наводиться структура тренінгу, складена на основі опрацьованих тренінгів стосовно даного питання, яку можна адаптувати для роботи з підлітками в навчальних або позашкільних закладах [17; 18; 45]. Тренінг складається з теоретичної частини, вправ на саморефлексію та практичних завдань. Тривалість тренінгу: 3-4 години (може бути розділених на кілька занять). Метою тренінгу є допомога підліткам розуміти власні емоції та причини емоційної нестабільності, навчити техніки саморегуляції та подолання стресу, розвинути навички ефективного управління емоціями в складних ситуаціях.

План тренінгу:

1. Вступна частина (20 хвилин)

Мета: познайомити учасників з темою та цілями тренінгу, встановити довірливу атмосферу. Привітання учасників. Ознайомлення з темою тренінгу: що таке емоційна нестабільність і чому погіршився розвиток емоційної стійкості. Представлення учасників: кожен називає своє ім'я і відповідає на просте запитання (наприклад, «Що завантажить у вас радість?» або «Як ваша улюблена активність?»).

Правила тренінгу: відкритий і взаємоповага, анонімність (що обговорюється в групі, залишається в групі), активна участь та підтримка одного.

2. Теоретична частина: Що таке почуття нестабільності? (30 хвилин).

Мета: ознайомити учасників з поняттями емоційної нестабільності, її причинами та впливом на життя. Пояснення термінів : що таке душевна нестабільність (перепади настрою, раптові спалахи емоцій, стрес). Основні причини: стрес, зміни в житті, проблеми у взаєминах, тиск збоку оточення. Наслідки емоційної нестабільності: зниження стосунків, проблеми з навчанням, тривожність, депресія. Обговорення в групі : які фактори викликають емоційні перепади у підлітків? Як кожен учасник відчуває свої емоції в стресових ситуаціях?

3. Практичне завдання: "Що запалює мої емоції?" (40 хвилин)

Мета: розуміння емоційних тригерів (факторів, що викликають емоції) та особистих реакцій на них. Завдання: учасникам роздають аркуші з переліком різних життєвих ситуацій (наприклад: конфлікт з друзями, невдача на випиті, очікування важливої події, зміни в сім'ї). Кожен учасник оцінює, чи є будь-який конфлікт у його/неї сильної емоції за шкалою від 1 до 5 (де 1 – зовсім не відчуває, 5 – дуже сильно). Після завершення обговорення результатів: які ситуації найбільше викликають емоційний стрес? Як кожен зазвичай реагує на таку ситуацію?

4. Вправа «Контроль емоцій» (30 хвилин). Мета: навчити учасників практичних технік для управління емоціями в стресових ситуаціях. Техніка - дихальні вправи використання глибокого дихання для зняття напруги (вдих через ніс на 4 рахунки, видих через рот на 6 рахунків). Практика у групі: всі учасники практикують дихальні вправи разом під спокійну музику.

Метод «Стоп». Коли підліток відчуває, що його переповнюють емоції, він/вона використовує слово "стоп" для того, щоб зупинитися, зробити паузу і оцінити травму. Це допоможе уникнути імпульсивної реакції. Візуалізація

"Безпечне місце" : учасники закривають очі та уявляють місце, де вони почуваються спокійними та захищеними (ліс, пляж, кімната тощо). Це дозволить позитивно відновити внутрішній спокій у моменті стресу.

5. Групова робота: "Пошук рішень" (40 хвилин). Мета : розвиток навичок вирішення проблемних ситуацій та емоційної адаптації. Завдання: учасники об'єднуються в малі групи (по 3-4 особи). Кожна група отримує реальну або вигадану проблему (наприклад: конфлікт з друзями, невдача на змаганнях, сварка з батьками). Група повинна придумати кілька можливих рішень цієї ситуації і обговорити, як ці рішення можуть вплинути на емоційний стан. Кожна група представляє свої варіанти перед усією групою.

6. Права на рефлексію: "Що я відчув(ла)?" (20 хвилин). Мета: оцінити результати тренінгу, допомогти учасникам усвідомити свої нові знання та відчуття. Учасники отримують аркуші з питаннями для рефлексії:

- Що нового я дізнався про свої емоції?
- Які техніки управління емоціями були для мене корисними?
- Як я можу використовувати отримані знання у своєму житті?
- Після запису відповідей кожен учасник може поділитися своїми думками з групою (за бажанням).

7. Заключна частина (20 хвилин). Мета: завершити тренінг, підсумувати отримані знання та заохотити учасників до подальшої роботи над собою. Підбиття підсумків: тренер коротко узагальнює основні моменти тренінгу. Поради для учасників:

- Використовувати отримані техніки в повному житті.
- Вести щоденник рефлексії для аналізу емоційних реакцій.
- Не боятися звертатися по допомогу друзям, батькам або психологам, коли виникають труднощі.
- Прощання та подяка за участь.

- Матеріали для тренінгу: аркуші для записів, маркери, ручки; спокійна музика для вправ на релаксацію, картки з описом життєвих ситуацій для вправ.

Такий тренінг сприяє розвитку емоційної стійкості у підлітків, навчає їх розуміти свої емоції, керувати ними та ефективно долати стресовий контекст. Регулярне використання цієї техніки допоможе підліткам підвищити самосвідомість та адаптивність до життєвих викликів.

3.3. Підтримка в освітньому середовищі як ключовий ресурс формування емоційної стійкості підлітків

Сучасний освітній простір відіграє ключову роль у становленні емоційної стійкості дітей підліткового віку. Саме школа є тим соціальним середовищем, де підліток щодня стикається з різноманітними міжособистісними ситуаціями, переживає успіхи й невдачі, формує навички саморегуляції та вибудовує емоційні взаємини з дорослими й однолітками. У цьому контексті підтримка з боку педагогів, психологів, батьків і ровесників набуває особливого значення, оскільки визначає не лише рівень адаптації учня до навчального процесу, але й його здатність адекватно реагувати на стрес, долати труднощі й зберігати внутрішню рівновагу.

Підлітковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки та високою потребою в соціальному схваленні, що робить освітнє середовище важливим чинником розвитку або, навпаки, зниження емоційної стійкості. Тому системна, організована та науково обґрунтована підтримка у школі є одним із провідних напрямів профілактики емоційної нестабільності та формування гармонійної особистості[64].

Навчальне середовище виступає одним з найважливіших соціальних інститутів, у якому формується емоційна стійкість підлітка. Саме школа

забезпечує підлітку стабільну структуру життя, соціальні взаємозв'язки, підтримку дорослих та можливості для розвитку саморегуляції. Емоційна стійкість у цьому контексті формується завдяки взаємодії кількох основних соціальних агентів: педагогів, батьків, однолітків, шкільних психологів та інших фахівців.

Соціально-педагогічна підтримка в освітньому середовищі розглядається як цілісна технологія соціально-педагогічної роботи, спрямована на створення умов для збереження психологічного благополуччя, розвитку емоційної стійкості та забезпечення адаптивної поведінки дітей підліткового віку. Як будь-яка технологія, вона має чітко визначену структуру, що включає три базові елементи: науковою основою соціально-педагогічної підтримки є сучасні психолого-педагогічні концепції розвитку дитини, зокрема теорія емоційної регуляції, моделі позитивної соціалізації, підходи до формування стресостійкості та адаптації підлітків у складних умовах соціальної взаємодії. Програма визначає:

- цілі підтримки (зміцнення емоційної врівноваженості, формування навичок подолання труднощів, розвиток позитивної Я-концепції);
- теоретичні принципи (гуманістичність, індивідуалізація, партнерська взаємодія, розвиток через підтримку);
- ключові психолого-педагогічні засади (захищене освітнє середовище, сприятливий емоційний клімат, профілактика стресу, розвиток рефлексії).

Завдяки науковому підґрунтю соціально-педагогічна підтримка стає системною, цілеспрямованою та ефективною у контексті формування емоційної стійкості підлітків. Алгоритм соціально-педагогічної підтримки включає послідовні етапи роботи з підлітками, що дозволяє здійснювати комплексний вплив на їх емоційний розвиток:

1. Діагностика (оцінка емоційного стану, рівня тривожності, стресостійкості, особливостей поведінки та соціального оточення).

2. Аналіз проблемної ситуації (визначення факторів ризику, уточнення запитів дитини, виявлення вікових і індивідуальних труднощів).
3. Проектування індивідуального маршруту підтримки (визначення форм, методів і ресурсів допомоги).
4. Реалізація програми підтримки (індивідуальні консультації, тренінги емоційної регуляції, розвиток комунікативної компетентності, робота з класним колективом).
5. Залучення сім'ї та шкільного середовища (взаємодія з педагогами, психологами, батьками; створення емоційно безпечного простору).
6. Моніторинг результатів (відстеження змін, повторна діагностика, аналіз динаміки розвитку емоційної стійкості).
7. Корекційно-рефлексивний етап (удосконалення програми, адаптація методів, підбиття підсумків і визначення подальших кроків).

Такий алгоритм забезпечує цілісність, послідовність і системність технології соціально-педагогічної підтримки, в свою чергу стандарт діяльності передбачає чіткі показники ефективності соціально-педагогічної підтримки, які дозволяють оцінити її результативність. До них належать:

- підвищення рівня емоційної стійкості підлітків;
- покращення навичок саморегуляції та здатності до конструктивного реагування у стресових ситуаціях;
- зниження проявів тривожності, емоційної нестабільності, конфліктності;
- розвиток емоційної компетентності (уміння розпізнавати, називати та контролювати власні емоції);
- підвищення соціальної адаптивності, покращення міжособистісних стосунків у колективі;
- формування позитивного ставлення до себе, зростання самооцінки;

- зміцнення педагогічної та сімейної підтримки, покращення взаємодії «підліток – дорослий».

Стандарт також включає вимоги до професійної діяльності соціального педагога: дотримання етичних норм, індивідуальний підхід, використання науково обґрунтованих методів та системний аналіз результатів. Соціально-педагогічна підтримка виступає не лише формою допомоги, а й повноцінною технологією, що має чітку структуру, визначений алгоритм і стандарти ефективності. Саме завдяки цьому вона є ключовим ресурсом у формуванні емоційної стійкості підлітків в умовах сучасного освітнього середовища.

Педагоги є ключовою фігурою у створенні психологічно безпечного освітнього середовища. Дослідження Шевченко Г. П. свідчать, що стиль педагогічного спілкування напряму впливає на рівень тривожності, конфліктності та самооцінку учнів[56].

Вчитель, який використовує емпатійні стратегії:

- знижує емоційне напруження в класі;
- створює відчуття психологічної захищеності;
- моделює зразки конструктивної поведінки;
- навчає дітей саморегуляції через зворотний зв'язок;
- стимулює розвиток рефлексії та усвідомлення власних емоцій.

Особливо ефективними вважаються:

- методи ненасильницького спілкування;
- підтримувальний стиль керування класом;
- педагогічне партнерство;
- індивідуально орієнтовані стратегії підтримки[44].

Роль батьків у системі шкільної підтримки. Емоційна стійкість формується у тісній взаємодії сімейного та навчального середовища. Підліток значно швидше адаптується до шкільних труднощів, якщо педагог і батьки діють узгоджено.

Батьки можуть:

- підтримувати здоровий емоційний фон,
- співпрацювати зі школою в питаннях поведінки та навчання,
- формувати довірливу атмосферу вдома,
- навчати конструктивних способів подолання емоційних проблем.

Сімейна підтримка є головним захисним фактором у розвитку підліткової стійкості до стресу[42].

Роль однолітків і шкільного колективу. Однолітки становлять центральну сферу соціального життя підлітка, і їхня підтримка може бути важливішою, ніж авторитет дорослих. Позитивні групові відносини:

- підсилюють самооцінку;
- знижують ризики тривожних розладів;
- сприяють формуванню соціальної компетентності;
- розвивають навички співпраці та співпереживання.

Натомість конфлікти, булінг, соціальна ізоляція — є основними факторами зниження емоційної стійкості[46]. Тому школа повинна активно працювати над створенням здорового соціального клімату.

Шкільний психолог виконує роль медіатора, консультанта і спеціаліста з профілактики стресових станів. Найбільш ефективні напрямки:

- психологічні консультації;
- групи підтримки;
- тренінги емоційної саморегуляції;
- робота з батьками;
- кризові інтервенції;
- профілактика булінгу;

- діагностика рівня емоційної стійкості[60].

Фахівці (соціальні педагоги, практичні психологи) забезпечують комплексний супровід підлітка в умовах навчання та соціальних труднощів.

Освітні методи і програми, спрямовані на розвиток емоційної стійкості

Сучасні дослідження підкреслюють ефективність:

- програм розвитку соціально-емоційних компетентностей (SEL);
- розвивальних занять з емоційної грамотності;
- уроків психологічної культури;
- тренінгів із саморегуляції;
- арт-терапевтичних практик;
- вправ для зниження емоційного напруження.

Впровадження таких технологій сприяє:

- розвитку навичок емоційного контролю;
- підвищенню самооцінки;
- зниженню рівня агресивності;
- кращому вирішенню конфліктів;
- формуванню здатності до адаптації[62].

Позакласна діяльність як ресурс емоційної стабільності, де підлітки, які залучені до творчих, спортивних, волонтерських та наукових проєктів, мають значно вищу емоційну стійкість. Позакласна діяльність:

- формує почуття успішності;
- сприяє емоційному розвантаженню;
- розширює коло соціальних зв'язків;
- створює простір для самовираження[63].

Одним із пріоритетних завдань школи є забезпечення психологічної безпеки підлітків.

Системна робота з профілактики булінгу включає:

- освітні програми з відповідальності й толерантності;
- навчання учнів умінням ненасильницького спілкування;

- підтримку свідків булінгу;
- контроль соціального клімату;
- роботу з агресорами та жертвами[61].

Наявність булінгу знижує емоційну стійкість у кілька разів, зумовлюючи тривожність, депресивність, поведінкові порушення. Підтримка у навчальному середовищі є визначальним чинником у формуванні емоційної стійкості підлітків. Аналіз основних аспектів шкільного життя показує, що педагогічне спілкування, сімейна взаємодія, групові стосунки з однолітками та цілеспрямована діяльність шкільного психолога формують комплексну систему ресурсів, від яких залежить емоційний добробут учнів. Професійна діяльність педагогів, побудована на принципах емпатії, підтримки та партнерства, сприяє розвитку впевненості, зниженню тривожності та формуванню навичок конструктивного реагування на стрес[59].

Важливу роль відіграє сімейне середовище, яке посилює або послаблює ефективність шкільної підтримки. Дружні взаємини з однолітками забезпечують соціальне підкріплення позитивної поведінкової моделі, а позакласна діяльність розширює можливості для творчої та емоційної самореалізації. Ефективна робота шкільного психолога, включно з тренінгами, консультаціями та профілактикою булінгу, створює додаткові умови для зміцнення психічної стійкості підлітків. Таким чином, навчальне середовище виступає багатofункціональним простором, здатним формувати високий рівень емоційної стійкості за умови системної взаємодії всіх його учасників.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було розкрито основні технології, форми та методи формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку, а також обґрунтовано значення соціальної профілактики як одного з ключових механізмів запобігання емоційній нестабільності. Визначено роль підтримки

навчального середовища. Проаналізовано, що ефективне формування емоційної стійкості можливе за умови впровадження інтегрованих методик, які включають тренінги з емоційної грамотності, ігрові технології, арт-терапію, психогімнастику, техніки релаксації та методи рефлексії. Ці підходи сприяють розвитку в підлітків навичок саморегуляції, емпатії, усвідомлення власних емоцій і стресостійкості.

Окрему увагу приділено профілактичному напрямку, який передбачає системну роботу з учнями, їхніми родинami, педагогами та соціальними службами. Саме через комплексну профілактичну роботу створюються умови для зниження рівня емоційного напруження, попередження деструктивної поведінки та формування психологічної стабільності в складних життєвих умовах. Таким чином, педагогічний вплив на формування емоційної стійкості має здійснюватися через цілісну систему психолого-педагогічних заходів, спрямованих як на індивідуальний розвиток дитини, так і на оптимізацію соціального середовища, в якому вона перебуває.

У результаті аналізу технологій, форм і методів формування емоційної стійкості підлітків встановлено, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від комплексного підходу, який поєднує індивідуальну, групову, педагогічну, сімейну та соціально-профілактичну роботу. Важливою складовою є розвиток емоційної грамотності, саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій і здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

Провідне значення має підтримка у навчальному середовищі, де взаємодія педагогів, шкільних психологів, батьків і однолітків створює систему ресурсів, що забезпечує підлітку відчуття безпеки, соціальної приналежності та емоційної стабільності. Психолого-педагогічні технології, тренінгові програми, позакласні форми діяльності та профілактика булінгу суттєво підвищують рівень емоційної компетентності, адаптивності та стресостійкості учнівської молоді.

Таким чином, формування емоційної стійкості підлітків є багатогранним процесом, який потребує системного підходу та взаємодії всіх суб'єктів освітнього простору. Лише за умов скоординованої підтримки можна досягти високих результатів у розвитку зрілої, психологічно стабільної та соціально адаптованої особистості.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі «Формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку» було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження проблеми розвитку цієї важливої особистісної якості в сучасних умовах. Виходячи з аналізу наукових джерел, результатів діагностики та впровадження корекційно-розвивальної програми, можна сформулювати такі узагальнені висновки.

Емоційна стійкість є комплексною характеристикою особистості, яка визначає здатність адаптуватися до складних життєвих ситуацій, долати труднощі, зберігати внутрішній баланс і ефективно функціонувати навіть в умовах стресу. У підлітковому віці ця якість ще не сформована остаточно, що обумовлює необхідність цілеспрямованої педагогічної, психологічної та соціальної роботи в цьому напрямі.

У процесі виконання першого завдання було з'ясовано, що теоретичні основи формування емоційної стійкості в підлітковому віці спираються на міждисциплінарний підхід, який охоплює психологію розвитку, педагогіку, нейропсихологію та соціальну психологію. Аналіз літератури дав змогу встановити, що емоційна стійкість є багатовимірним утворенням, яке включає здатність до саморегуляції, адекватного сприймання емоцій, контролю реакцій у стресових ситуаціях, а також уміння адаптуватися до змінного середовища.

Особливу увагу приділено віковим характеристикам. Підлітковий період супроводжується інтенсивними біологічними, психічними та соціальними змінами, що зумовлює підвищену емоційну реактивність та нестабільність поведінки. Це підтверджує важливість теоретичного розуміння внутрішніх механізмів розвитку емоційної стійкості, серед яких ключовими є формування навичок самоконтролю, розвиток емоційної грамотності та зростання рефлексивних здібностей.

Таким чином, у межах завдання було ґрунтовно окреслено базові теоретичні положення, що дозволили створити цілісне розуміння природи

емоційної стійкості та визначити основні напрямки її формування в підлітковому віці.

У ході виконання другого завдання було визначено найважливіші чинники, що впливають на формування емоційної стійкості підлітків. Зокрема, встановлено, що провідну роль відіграють індивідуально-психологічні особливості (темперамент, самооцінка, рівень тривожності, самосвідомість), соціальне середовище (сім'я, школа, коло однолітків), а також емоційний досвід, набутий у різних життєвих ситуаціях.

Окремо було виділено зовнішні й внутрішні прояви емоційної стійкості. Внутрішні прояви пов'язані із здатністю до регуляції емоцій, стабільністю емоційного фону, умінням контролювати імпульси та налагоджувати внутрішню рівновагу. Зовнішні прояви включають поведінкові реакції, стиль спілкування, стратегії подолання складних ситуацій, рівень адаптивності у взаємодії з однолітками.

У процесі аналізу було визначено, що поєднання багатьох чинників формує у підлітків унікальний індивідуальний стиль реагування, що дозволяє зробити висновок про неоднорідність їхніх емоційних реакцій. Це підтвердило необхідність гнучкого підходу до оцінки та розвитку емоційної стійкості.

Виконання третього завдання дало змогу здійснити комплексну діагностику рівнів емоційної стійкості серед підлітків, застосовуючи психологічні методики, спостереження та аналіз поведінкових проявів. У результаті було виявлено наявність різних рівнів емоційної стійкості — високого, середнього та низького, а також окреслено їхні характеристики.

Підлітки з високим рівнем продемонстрували впевненість, стабільність емоційних реакцій, уміння долати труднощі без значної дезорганізації поведінки. Респонденти із середнім рівнем виявляли здатність долати повсякденні проблеми, але легко піддавалися впливу стресу. Підлітки з

низьким рівнем часто проявляли невпевненість, емоційну імпульсивність, підвищену тривожність та труднощі в адаптації.

Додаткові спостереження показали, що емоційна стійкість може змінюватися залежно від умов, соціальної підтримки та власного психологічного стану дитини. Це дає підстави стверджувати, що рівні емоційної стійкості є динамічними і можуть бути підвищені за умови відповідної роботи.

Завдання №4 дозволило обґрунтувати практичні підходи до формування емоційної стійкості, спираючись на аналіз сучасних психологічних і педагогічних технологій. Дослідження показало, що найбільш ефективними є інтерактивні, тренінгові, когнітивно-поведінкові, арт-терапевтичні та рефлексивні методи. Вони сприяють розвитку навичок самоконтролю, кращому розумінню власних емоцій, розвитку комунікативних здібностей та здатності до конструктивного подолання труднощів.

У межах завдання було доведено, що застосування таких технологій не лише покращує емоційну стійкість, але й сприяє загальному розвитку особистості — підвищенню впевненості, самоповаги, здатності до самостійного прийняття рішень та відповідальності. Комплексний підхід — поєднання різних методів у системну програму розвитку — забезпечує найкращий результат. Зокрема, тренінги емоційної регуляції, вправи на саморефлексію, рольові ігри, вправи релаксації та творчі техніки стимулюють формування позитивних моделей поведінки, підвищують стресостійкість та зміцнюють емоційний ресурс підлітка.

Отже, формування емоційної стійкості у дітей підліткового віку є пріоритетним завданням сучасної системи освіти та соціального захисту. Його реалізація вимагає міждисциплінарної співпраці, професійної компетентності педагогів і психологів, а також підтримки з боку родини та громади.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. 10 тілесних вправ і методів релаксації, що допомагають прийняти зусилля без відчуття виснаження. Знайти щастя. 2025. URL: <https://www.neurovolutionary.org/happiness-articles/10->
2. Soft аналіз особистості: що це, для чого потрібен і як його правильно робити. URL: <https://blog.agrokebety.com/swot-analiz-osobystosti>
3. Баранова С. В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект: монографія. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
4. Барановська А. В. Особливості розвитку саморегуляції підлітків під час війни: кваліфікаційна робота. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 78 с.
5. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
6. Берегова Н., Шеремета А. Девіантна поведінка у підлітків: причини, прояви, шляхи профілактики та корекції. Psychology Travelogs 1. 2025. С. 127–136.
7. Богданов С. О., Гірник А. М. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей. Київ: Пульсари, 2021.
8. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
9. Гірченко О. Л. Стресостійкість у часи невизначеності. Чернігів: НУЧК ім. Т. Шевченка, 2025. С. 26–30.
10. Головська І. Г., Почепцова Д. О. Дослідження та корекція впливу екстремальних умов на емоційну сферу особистості. Габітус. 2022. Вип. 38. С. 54–58.
11. Горбачов В. О., Скальська Л. О. Психологічні механізми адаптації людини до стресу. Кам'янець-Подільський, 2024. С. 185–187.

- 12.Грішин Е. Резильєнтність особистості. Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62–81.
- 13.Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків: автореф. Київ: УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. 20 с.
- 14.Данилюк І., Буркало Н. Когнітивно-поведінкова терапія. Психологічний журнал. 2025. 11(9). С. 7–24.
- 15.Життєстійкість особистості як фактор здоров'язбереження в умовах невизначеності: монографія Л. С. Яковицька, Л. В. Помиткіна, Д. А. Київ: КАІ, 2025. 275 с.
- 16.Журба К. Війна як чинник впливу. Нова педагогічна думка. 2022. № 2. С. 105–109.
17. Заняття з елементами тренінгу «Способи врегулювання емоційних станів підлітків...». URL: <https://naurok.com.ua/zanyattyia-z-elementami-treningu-sposobi-vregulyuvannya-emociynih-standiv-pidlitkiv-v-suchasnih-sociokulturnih-umovah-315265.html>
18. Зінченко О. В. Психологічний тренінг для роботи з підлітками (ВПО). URL: <https://vseosvita.ua/library/psykholohichni-treninh-dlia-roboty-z-pidlitkami-vpo-znakhodzhennia-opory-v-sobi-rozvytok-emotsiinoi-stiikosti-ta-adaptatsiia-do-novykh-umov-zhyttia-941951.html>
- 19.Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.
- 20.Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ–Ніжин: Лисенко М. М., 2019. 209 с.
- 21.Карпенко Є. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. Психологія і особистість. 2019. №1 (15). С. 60–72.
- 22.Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резил'єнтності. Науковий вісник ЛДУВС. Серія психологічна. 2024. № 2. С. 37–44.

23. Коломієць А., Жовнич О., Литвин А., Тертична Т. Формування навичок емоційної стійкості. Наукові записки ВДПУ. 2023. Вип. 76. С. 79–85.
24. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології" 26. 2019. С. 309-325.
25. Лялюк Ю. Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. Науковий віник Львівського державного університету внутрішніх справ №2. Психологія. 2023. С. 73-79.
26. Максимов М. В., Власюк Д. А. Фактори, що впливають на переживання емоційних станів під час війни. Габітус. 2024. № 68. С. 42-46.
27. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
28. Матрос О. О. Роль соціальної профілактики. Наукові інновації та передові технології. 2024. № 1(29). С. 765–776.
29. Методи розвитку емоційної стійкості у підлітків. Психологічна допомога, 2025. URL: <https://psychologist.com.ua/metodi-rozvitku-emotsijnoi-stijkosti-u-pidlitkiv/>
30. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції. Дніпровський науковий часопис. 2024. Вип. 3. С. 137–142.
31. Особистість в умовах війни: психологічна діагностика та допомога: навч. пос. Н. Євдокимова, В. Зливков, С. Лукомська, О. Котух. Київ, 2025. 198 с.
32. Палько Т. В., Травіна К. В. Специфіка прояву та функціонування механізмів. Перспективи та інновації науки. 2025. Вип. 4(50). С. 16-35.
33. Періг І. М., Дроздук В. Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. Тернопіль, 2017. С. 212–213.
34. Розвиток емоційного інтелекту у дітей: практичні кроки. Педагогіка. Центр персонального розвитку, 2025. URL: <https://ua.crp-wroclaw.com/blog/...>

- 35.Саннікова О. Емоційне здоров'я і конгруентність. Наука і освіта. 2024. № 1. С. 63–74.
- 36.Смортун О. Психологічні та біологічні аспекти розвитку емоційних порушень. Умань, 2025. С. 215–218.
- 37.Солодчук С. Є. Резильєнтність як системоутворювальний ресурс особистості в умовах війни. Актуальні проблеми психології навчання... 2025. С. 277–280.
- 38.Терещенко А., Дзюбо О. Психологічні особливості переживання стресових ситуацій. Херсон: ФОП Вишемирський, 2021. С. 402–404.
- 39.Ткачук А. О. Вплив стресу на здоров'я дітей. Інноваційна педагогіка. 2025. № 85, т. 1. С. 177–180.
- 40.Томченко М. А. Посттравматична педагогіка. Академічні візії. 2025. № 47. С. 6–12.
41. Федоренко А. Ф., Барановська А. К. Модель психопрофілактики негативних станів підлітків. Психологія особистості. Габітус. Випуск 72. Т. 2. 2025. С. 91-94.
- 42.Федоренко В. Г. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних трансформацій. Психологія і суспільство, 2020, №3, с. 45–52.
43. Формування емоційної стійкості у дітей – ключові фактори та практичні поради. Психологія, 2024. URL: [https://kiddy.com.ua/...](https://kiddy.com.ua/)
- 44.Фурман А. В. Освітнє середовище та розвиток особистості: психологічні чинники. Тернопіль: ТНЕУ, 2018. 312 с.
- 45.Хараджи М. В., Труніна Г. О. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. No 12 (30). С. 793–801.
- 46.Хоменко Н. М. Формування емоційної стійкості у старшокласників в умовах навчального середовища. Педагогічний процес, 2019, №5, с. 72–78.

47. Хоружа Л. Л. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у кризових умовах. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 210 с.
48. Цигипало О. В. Психологічна допомога підліткам у стресових ситуаціях. Теорія і практика сучасної психології, 2022, №2, с. 38–44.
49. Цюняк Л. М. Інформаційна безпека дітей та підлітків у цифровому середовищі. Львів: ЛНУ, 2020. 156 с.
50. Чайка В. М. Соціалізація особистості в умовах цифровізації. Київ: КНТЕУ, 2022. 240 с.
51. Чернобровкіна В. А. Психологічні ресурси підлітків у подоланні стресу. Актуальні проблеми психології, 2021, т. 5, с. 111–118.
52. Чернуха Н. Соціально-педагогічна робота в Україні. Вісник: Соціальна робота. 2020. 1(5). С. 37–40.
53. Чижма Д. М., Ніколаєв Л. О. Тренінгові технології у формуванні особистісної саморегуляції. Вчені записки ТНУ. 2022. Т. 33(72), № 2. С. 160–165.
54. Чиханцова О. Психологічні основи життестійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
55. Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ: НУБіП України, 2018. С. 278.
56. Шевченко Г. П. Емоційна саморегуляція підлітків у постстресових станах. Психологічний журнал, 2020, №4, с. 55–63.
57. Що таке емоційна стійкість як її розвинути. URL: <https://kdpu.edu.ua/dekoratyvno-prykladnoho-mystetstva-ta-dyzainu/zahalna-informatsiia/1636-tsentr-sotsialnoho-rozvytku/rekomendatsii/18499-shcho-take-emotsiyna-stiykist-i-yak-yiyi-rozvynuty.html>
58. Шпак М. О. Соціально-педагогічна підтримка підлітків в умовах війни. Київ: Інститут педагогіки НАПН, 2023. 198 с.

- 59.Щербак Т. О. Емоційна компетентність підлітків як чинник психологічної стійкості. Вісник психології, 2021, №2, с. 92–99.
- 60.Щербань Ю. М. Психологія навчання: розвиток особистості школяра. Київ: Либідь, 2019. 352 с.
- 61.Юрченко О. І. Психологічне здоров'я підлітків у кризових ситуаціях. Харків: ХНПУ, 2022. 180 с.
- 62.Юхименко Л. В. Педагогічні технології розвитку емоційної стійкості учнів. Педагогічна освіта, 2020, №1, с. 47–53.
- 63.Яремчук О. С. Розвиток резилієнтності підлітків у шкільному середовищі. Освітній простір України, 2022, №3, с. 140–148.
- 64.Яценко Т. С. Глибинна психологія у роботі з підлітками. Київ: Слово, 2018. 284 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker)

Включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала.

Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Опитувальник Айзенка

Серія з кількох авторських опитувальників, за заявою Айзенка, спрямованих на діагностику особистості, хоча насправді опитувальник виявляє темпераментні характеристики. EPI (Eysenck Personality Inventory) опублікований в 1963 р. і містить 57 питань, 24 з яких спрямовані на виявлення екстраверсії-інтроверсії, 24 інших - на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизму), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів.

Г. Айзенк розробив два варіанти даної методики (А та Б), які відрізняються лише текстом опитувальника. Інструкція, ключ та обробка даних дублюються. Наявність двох форм дозволяє психологу проводити повторне дослідження.

ТЕСТ «РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ» (автор: Тарасов Є.О., кандидат психологічних наук, психотерапевт вищої категорії):

Потрібно відповісти на 10 тверджень, підрахувати бали і прочитати результати.

1. Мені часто сняться нічні кошмари

Так-2 бали. Ні-1 бал.

2. Мене дратує велика кількість людей

Так-3 бали. Ні-0 балів.

3. Мене часто мучить почуття провини

Так-3 бали. Ні-0 балів.

4. Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття

Так-0 балів. Ні-1 бал.

5. Я легко ображаюся на жарти в свою адресу

Так-3 бали. Ні-1 бал.

6. В мене часто змінюється настрій

Так-2 бали. Ні-1 бал.

7. Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

8. Я легко почуваюся в колі нових для мене людей

Так-0 балів. Ні-2 бали.

9. Я приймаю все те, що відбувається близько до серця

Так-3 бали. Ні-0 балів.

10. Мене легко розізлити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

Результати тесту:

- **7 балів** означає, що у вас високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці. Вам, швидше за все, не страшні ніякі емоційні стреси. Підтримуйте свою нервову систему в такому ж чудовому стані.
- **Від 8 до 9 балів:** ви досить врівноважені. Ви адекватно реагуєте на більшість стресових ситуацій. У вас середній рівень емоційної стійкості, тобто та норма, яка властива більшості людей.
- **Від 15 до 20 балів:** вас характеризує підвищений рівень емоційності. Вам слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження), а можливо (хоча б іноді), приймати і заспокійливі збори трав.
- **Від 21 до 25 балів:** вам властива дуже висока ступінь емоційної збудливості, ваші нерви «оголені». Найкраще вам можуть допомогти впоратися з емоційною вразливістю фахівці-психологи та психотерапевти.

5. Методика «Шкала стресостійкості» (за С. Мадді)

6. Опитувальник на визначення рівня домагань та самооцінки (С.О. Будассі).

Додаткові напрямки дослідження:

1. Опитування щодо ознаки про емоційну стійкість

- **Мета** : Оцінити рівень обізнаності підлітків щодо емоційної стійкості, її ролі в житті та способів управління стресом.

- **Питання для опитування** :

- Що ви знаєте про емоційну стійкість?
- Як ви справляєтеся зі стресовими ситуаціями?
- Чи чули ви про техніку управління стресом? Якщо так, чи використовуєте ви її?
- Чи потрібна вам допомога у навчальних методах саморегуляції?

- **Результати** : Дослідження допоможуть, наскільки підлітки розуміють важливість емоційної стійкості і чи знають вони про існуючі методи її підвищення. Також можна розробити програму підвищення відомості.

2. Інтерв'ю з підлітками для аналізу причин емоційної нестабільності

- **Мета** : Виявити конкретні причини емоційної нестабільності у підлітках та шляхи її подолання через індивідуальний інтерв'ю.

- **Запитання для інтерв'ю** :

- Що традиційно у вас сильні емоції чи стрес?
- Як ви реагуєте, коли переживаєте сильний стрес чи почуття напруження?
- Чи є у вас люди, до яких звертаєтеся за допомогою?
- Що, на вашу думку, допомогло вам краще справлятися зі стресом?

- **Результати** : Інтерв'ю дозволяє знати більше про особисті причини стресу та емоційної нестабільності, а також індивідуальні потреби кожного підлітка в подоланні цих проблем.

3. Опитування про соціальну підтримку та її вплив на емоційну стійкість

- **Мета** : Вивчіть, наявність соціальної підтримки (сім'я, друзі, педагоги) здатність підлітків справлятися зі стресом.

- **Питання для опитування** :

- Чи відчуваєте ви підтримку з боку друзів або сім'ї у складних ситуаціях?
- Наскільки ви відкриті для вирішення своїх проблем із близькими людьми?
- Чи вам хтось справлятися з емоційними труднощами? Хто це?
- Чи звертаєтеся ви за порадою або за допомогою до шкільних психологів або вчителів?

- **Результати** : Опитування показує, наскільки важлива роль соціальної підтримки в подоланні емоційної нестабільності підлітків і допомагає допомогти, чи є потреба в посиленні такої підтримки через освітні установи або сім'ю.

4. Анкетування щодо техніки саморегуляції, яка вимагає підлітки

- **Мета** : Визначити, які техніки саморегуляції вже потрібні підлітки та їх ефективність.

- **Запитання для анкети** :

- Які методи ви використовуєте для того, щоб заспокоїтися після стресової ситуації?
- Чи практикуєте ви які техніки для покращення настрою або зменшення стресу (спорт, йога, медитація)?

- Чи допомагають вам ці методи впоратися зі стресом? Які з них найефективніші для вас?

- Чи хочете ви навчитися новим технікам для управління емоціями?

- **Результати** : Дослідження допоможе допомогти використанню техніки саморегуляції серед підлітків і дасть зрозуміти, які методи не вистачає або які необхідно розвивати.

5. Інтерв'ю з батьками та педагогами

- **Мета** : Оцініть, як батьки та педагоги сприймають емоційну стійкість підлітків та які методи підтримки вони вимагають.

- **Питання для інтерв'ю** :

- Як ви підтримуєте своїх дітей/учнів у складних ситуаціях?

- Чи помічаєте ви ознаки стресу у підлітків? Які саме?

- Які методи допомоги ви використовуєте, коли підліток переживає емоційний стрес?

- Чи вважаєте ви, що потрібні додаткові заходи або програми для розвитку емоційної стійкості у дітей?

- **Результати** : Інтерв'ю з батьками та педагогами допоможе оцінити, наскільки вони обізнані про емоційну стійкість та чи вибрати ефективні методи підтримки.

6. Тренінгові опитування перед та після участі в програмі розвитку емоційної стійкості

- **Мета** : Оцінити ефективність програми з розвитку емоційної стійкості підлітків шляхом проведення опитувань до та після участі в тренінгах.

- **Питання для опитування до тренінгу** :

- Наскільки ви відчуваєте себе емоційно стабільним у стресових ситуаціях?

- Яка ситуація викликає у вас стрес?

- Чи використовуєте ви техніку управління стресом?

- **Питання для опитування після тренінгу** :

- Чи допомогла вам програма підвищити вашу емоційну стійкість?

- Які нові методи саморегуляції ви побачили?

- Чи стали ви більш впевненими у своїй здатності керувати своїми емоціями?

- **Результати** : Такі дослідження не дозволяють оцінити, наскільки програма чи тренінг допомогли підліткам підвищити емоційну стійкість.

7. Тестування на рівень стресу та емоційної стійкості з подальшим аналізом

- **Мета** : За допомогою тестів виміряти рівень емоційної стійкості, тривожності та стресу підлітків.

- **Тест** : Включає питання щодо рівня тривожності, стресу, задоволеності життям та емоційного стану.

- **Аналіз** : Після тестування можна порівняти результати різних груп, щоб виявити закономірності та розробити рекомендації для зниження емоційної нестабільності.

ДОДАТОК Б1

1. Опитування про соціальну підтримку

Мета: дослідити, кількість підлітків, що отримує підтримку з боку батьків, вчителів, друзів, і як ця підтримка впливає на їх нервову стійкість.

Запитання для опитування :

1. Чи відчуваєте ви підтримку з боку своїх батьків, коли переживаєте складні емоційні ситуації?
 - А) Завжди
 - Б) Іноколи
 - В) Рідко
 - Г) Ніколи
2. Чи можете ви відверто обговорювати свої проблеми з друзями?
 - А) Так, завжди
 - Б) Іноколи
 - В) Ні, це складно
3. Чи звертаєтесь ви до вчителів або шкільних психологів за допомогою складних емоційних ситуацій?
 - А) Так, завжди
 - Б) Іноколи
 - В) Ні
4. Як часто ви відчуваєте себе ізольованими, коли стикаєтесь з емоційними труднощами?
 - А) Дуже часто
 - Б) Іноколи
 - В) Рідко
 - Г) Ніколи
5. На вашу думку, хто є найбільшою підтримкою у вашому житті?
 - А) Батьки
 - Б) Друзі
 - В) Вчителі/наставники
 - Г) Ніхто

2. Анкетування про техніку саморегуляції

Мета: визначте, які техніки саморегуляції підлітки вимагають для управління своїми емоціями, та оцініть їхню ефективність.

Питання для анкети :

1. Чи використовуєте ви техніку для зниження стресу, коли відчуваєтеся почуттям напружено?
 - А) Так, часто
 - Б) Рідко
 - В) Ніколи
2. Які техніки саморегуляції ви використовуєте? (можна вибрати кілька варіантів)
 - А) Фізична діяльність (спорт, прогулянки)
 - Б) Дихальні вправи
 - В) Медитація/йога
 - Г) Прослуховування музики/читання
 - Г) Обговорення своїх проблем з близькими
3. Чи допомагають вам ці техніки справлятися зі стресом?
 - А) Так, завжди
 - Б) Іноколи
 - В) Ні, допомагають
4. Чи цікаві ви у вивченні нових технік для управління емоціями?
 - А) Так, хочу знати більше
 - Б) Можливо, залежить від техніки
 - В) Ні, не цікавити
5. Як ви традиційно реагуєте на сильний стрес?
 - А) Шукаю спосіб заспокоїтися (спорт, відпочинок, техніка)
 - Б) Відчуваю безпорадність і ізолююся від оточення
 - В) Шукаю допомогу у друзів чи родини

Інструкція : прочитайте кожне підтвердження та оцініть, наскільки воно вас підтримує. Використовуйте наступну шкалу:

- 1 – Ніколи
- 2 – Рідко
- 3 – Іноді
- 4 – Часто
- 5 – Завжди

Тест :

1. Я здатний(а) забезпечити спокій у стресових ситуаціях.
2. Коли стикаюся з труднощами, я намагаюся думати про можливості шляхи вирішення, а не відмовляюся на проблеми.
3. Мені легко контролювати свої емоції, навіть коли відчуваю сильне напруження.
4. Я вмію адаптуватися до змін, навіть якщо вони не передбачувані.
5. У складних ситуаціях я погано піддаюся паніці або безпорадності.
6. Я легко знаходжу підтримку серед друзів або близьких, коли мені важко.
7. Я здатний(а) швидко відновлюватися після душевних потрясінь.
8. Коли щось іде не так, як я планував(ла), я легко приймаю зміни і продовжую діяти.
9. Я здатний(а) розділяти особливості переживання та робочі/навчальні обов'язки, не даючи емоціям заважати.
10. У моменти сильного стресу я намагаюся фокусуватися на позитивних аспектах ситуації.
11. Я впевнений(а), що можу впоратися з будь-якими труднощами, які стануть перед мною.
12. Після конфліктів або проблем я швидко відновлю свій внутрішній спокій.
13. У складних ситуаціях я намагаюся зберегти почуття гумору і не ставитися до всього надто серйозно.
14. Я не дозволяю стресовим ситуаціям впливати на мої стосунки з оточуючими.
15. Коли відчуваю напругу, я можу розслабитися за допомогою дихальних вправ, спорту чи інших методів.

Підсумуйте бали за всіма відповідями.

- 15–30 балів : низький рівень емоційної стійкості. Вам важко впоратися зі стресовими ситуаціями та контролювати свої емоції. Рекомендується приділити увагу розвитку навичок управління стресом та емоціями.
- 31–45 балів : середній рівень емоційної стійкості. Ви здатні керувати своїми емоціями в певних ситуаціях, але іноді стрес може вплинути на ваше життя. Рекомендується зміцнювати ці навички через тренінги або практики релаксації.
- 46–60 балів : високий рівень емоційної стійкості. Ви добре справляєтеся зі стресом і вмієте контролювати свої емоції. Це дозволяє вам ефективно адаптуватися до складних ситуацій і знайти шляхи їх вирішення.

ДОДАТОК В

4. Техніка SWOT-аналізу особистості

Суть методу : Ця техніка запозичена з бізнес-аналізу і виявиться у вивченні власних сильних та слабких сторінок, можливостей та загроз. Вона розуміє, які риси сприяють або заважають емоційній стійкості.

Як працює :

Розділіть аркуш паперу на 4 частини: «Сильні сторони», «Слабкі сторони», «Можливості» і «Загрози».

У кожній частині запишіть риси вашого характеру або зовнішні фактори, що впливають на ваше емоційне здоров'я.

Це допоможе краще усвідомити, як ви реагуєте на стрес і що можна вдосконалити.

5. Метод "Емоційна карта"

Суть методу : Емоційна карта після відстежувати емоції протягом дня чи тижня. Це дозволяє визначити закономірності у реакціях на різні події та фактори.

Як працює :

зараз дня записуйте, що ви відчували в різні моменти часу і що викликало ці емоції.

Наприклад, з 8:00 до 10:00 – відчував(ла) радість через приємну зустріч; з 11:00 до 13:00 – відчував(ла) стрес через робоче завдання.

Наприкінці тижня проаналізуйте, які події або конфлікт викликають негативні чи позитивні емоції.

6. Ментальні карти (Mind Mapping)

Суть методу : Використання ментальних карт дозволяє структурувати думки, зв'язувати емоції та дії в єдину систему, щоб краще розуміти свою реакцію.

Як працює :

У центрі карти запишіть ключову емоцію або подію, яку хочете проаналізувати.

Від неї створюйте гілки з думками, причинами цієї емоції, наслідками, варіантами реагування. Це дозволяє побачити "картину в цілому" та знайти рішення.

7. Техніка "З хороші речі"

Суть методу : Ця проста техніка зосереджується на позитивних моментах дня, що відчуває стійкість і оптимізм.

Як працює :

Щовечора перед сном запишіть три позитивні події, які сталися протягом дня, і пояснюйте, чому вони були зроблені для вас.

Це зміщує фокус з негативу на позитив і розвивати оптимістичний погляд на життя.

8. Техніка "Рольова рефлексія"

Суть методу : Цей підхід виконує аналіз власних дій у конкретній ситуації з погляду інших людей. Це дозволяє краще зрозуміти, як ваші дії впливають на оточуючих, і знайти нові шляхи реагування.

Як працює :

Після складної ситуації подумайте, як би на неї поділися інші люди (друзі, колеги, члени сім'ї) і які висновки вони б зробили.

Це завжди бачиться з іншого боку і краще впливає на свої емоції на оточуючих.

9. Медична рефлексія

Суть методу : Використання медитації для спокійного аналізу власних думок і емоцій. Медичні техніки дозволяють дистанціюватися від стресових подій і дивитися на них об'єктивніше.

Як працює :

Виберіть тихе місце, де ви можете зосередитися на своїх думках.

Дихайте глибоко і поступово аналізуйте свої емоції, намагаючись зрозуміти їх походження і вплив на вас.

Після завершення медитації запишіть свої висновки.

10. Техніка "Порівняння досягнень"

Суть методу : Це підхід, коли людина аналізує свій розвиток і досягнення в певній сфері, порівнюючи сьогоdnішній стан з минулим. Це все відслідковувати прогрес і усвідомлювати власну ефективність.

Як працює :

Виберіть період (наприклад, час, місяць або рік) і порівняйте свої результати, дії або відчуття на початку і в кінці цього періоду.

Запитайте себе: "Що змінилося?", "Чому я досяг(ла) успіху в цій сфері?", "Що можна покращити?"