

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра загальної та практичної психології
Факультет психології, здоров'я людини та спорту

ВІКТОРІЯ МИКОЛАЇВНА АРЦАБЛЮК

**ЕМОЦІЙНА СТАБІЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*

Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор,
Павелків Віталій Романович

Рівне, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1.Психологічна сутність та структура емоційної стабільності особистості.....	7
1.2.Теоретичні підходи до розуміння феномену стресу та стресостійкості.....	15
1.3.Взаємозв'язок емоційної стабільності та стресостійкості: сучасний науковий погляд.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	34
2.1.Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	34
2.2.Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	39
2.3.Тренінгова програма розвитку емоційної стабільності як чинника стресостійкості підлітків.....	61
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується підвищеним рівнем соціальної, економічної та психологічної напруги, що зумовлено умовами воєнного стану, глобальними трансформаціями, інформаційним перевантаженням та зростанням невизначеності майбутнього. У таких умовах особливої значущості набуває проблема збереження психічного здоров'я особистості, її здатності ефективно функціонувати та адаптуватися до дії стресогенних факторів. Однією з ключових психологічних характеристик, що забезпечує успішне подолання стресу, є емоційна стабільність.

Емоційна стабільність розглядається як інтегративна властивість особистості, що виявляється у здатності зберігати емоційну рівновагу, контролювати інтенсивність і тривалість емоційних реакцій, адекватно реагувати на складні життєві ситуації та ефективно регулювати власні психічні стани. Саме ця характеристика є важливою передумовою стресостійкості – здатності особистості протистояти негативному впливу стресу, знижувати його руйнівні наслідки та використовувати адаптивні копінг-стратегії.

Особливої уваги потребує підлітковий вік як період інтенсивних психоемоційних змін, формування самосвідомості, емоційної сфери та механізмів саморегуляції. Підлітки є однією з найбільш вразливих категорій до впливу стресу, оскільки саме в цьому віці спостерігається підвищена емоційна лабільність, схильність до тривожних і фрустраційних станів, нестабільність самооцінки та недостатня сформованість навичок конструктивного подолання труднощів. Умови воєнної реальності, дистанційного навчання, соціальної ізоляції та втрати відчуття безпеки значно посилюють ці ризики.

У зв'язку з цим дослідження емоційної стабільності як чинника стресостійкості особистості набуває особливої актуальності не лише в теоретичному, а й у практичному аспектах. Розуміння психологічних механізмів взаємозв'язку емоційної стабільності та стресостійкості відкриває

можливості для розробки ефективних психодіагностичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення адаптаційного потенціалу підлітків.

Таким чином, обрана тема є актуальною, соціально значущою та відповідає сучасним запитам психологічної науки і практики, що зумовлює доцільність її ґрунтового теоретичного й емпіричного вивчення.

Аналіз наукових джерел. Проблема емоційної стабільності, емоційної регуляції та стресостійкості широко представлена у працях вітчизняних і зарубіжних науковців. Дослідження емоційної регуляції та саморегуляції особистості висвітлено у роботах С. Р. Аргірової, О. А. Вовченка, О. Я. Чебікіна, І. Г. Павлової, Н. А. Хотич, де акцентується увага на психологічних механізмах контролю емоційних станів. Стрес і стресостійкість як психологічні феномени ґрунтовно проаналізовані у працях В. П. Корольчука, Л. В. Сікорської, Г. В. Ложкіна, І. О. Блохіної, О. О. Овсяннікової, які розкривають детермінанти та ресурси подолання стресу. Особливості розвитку стресостійкості та тривожності у підлітковому віці представлені у дослідженнях Г. М. Гурак, О. В. Грицик, Н. М. Вночеко, О. М. Шпортун, К. О. Санько. Водночас аналіз літератури засвідчує недостатню кількість комплексних емпіричних досліджень, присвячених безпосередньо вивченню емоційної стабільності як системоутворювального чинника стресостійкості підлітків, що зумовлює необхідність подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Метою бакалаврської роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційної стабільності як чинника стресостійкості особистості у підлітковому віці.

Відповідно до поставленої мети в роботі передбачено розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати психологічну сутність та структуру емоційної стабільності особистості;

1. Розкрити основні теоретичні підходи до розуміння феномену стресу

та стресостійкості;

2. Визначити особливості взаємозв'язку емоційної стабільності та стресостійкості у сучасних наукових дослідженнях;

3. Організувати та провести емпіричне дослідження рівня емоційної стабільності та стресостійкості підлітків;

4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження та встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками;

5. Розробити та обґрунтувати тренінгову програму розвитку емоційної стабільності як чинника стресостійкості підлітків.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості емоційної сфери особистості підліткового віку.

Предмет дослідження – Емоційна стабільність як чинник стресостійкості підлітків.

Наукова новизна роботи полягає в емпіричному уточненні ролі емоційної стабільності у формуванні стресостійкості підлітків; встановленні взаємозв'язків між рівнем емоційної саморегуляції, труднощами в регуляції емоцій, суб'єктивним сприйняттям стресу та копінг-стратегіями; обґрунтуванні можливостей цілеспрямованого розвитку емоційної стабільності засобами психологічного тренінгу.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти, соціально-психологічних служб, а також у процесі розробки й упровадження програм психологічної підтримки та профілактики стресових станів у підлітків. Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі при викладанні дисциплін психологічного спрямування.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у роботі використано такі психодіагностичні методики: тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; шкала труднощів у регуляції емоцій (DERS); опитувальник емоційної саморегуляції (Є. Н. Осіна) (адаптація С. А. Поліщук); шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale, PSS); опитувальник

копінг-поведінки CISS (С. Норман, Д. Ендлер, М. Паркер; адаптація Т. Л. Крюкової). Також застосовувалися методи теоретичного аналізу, узагальнення, систематизації та математико-статистичної обробки даних.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Отже, можна зробити наступні висновки:

Емоційна стабільність особистості є комплексним психологічним конструктом, що охоплює сутність як механізму саморегуляції та структуру з когнітивними, афективними та поведінковими компонентами. Вона забезпечує адаптацію до стресових факторів, сприяє психічному здоров'ю та розвивається протягом життя під впливом соціальних, культурних і індивідуальних чинників. Загалом, емоційна стабільність виступає як фундаментальна основа для стресостійкості, психологічного благополуччя та ефективної соціальної взаємодії, роблячи її невід'ємною частиною гармонійного функціонування особистості.

Феномен стресу та стресостійкості є багатограними психологічними конструктами, що охоплюють фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Теоретичні підходи еволюціонували від біологічних моделей до транзакційних та ресурсних, підкреслюючи роль індивідуальної оцінки, копінгу та внутрішніх ресурсів у формуванні стресостійкості. Стресостійкість виступає як динамічний механізм адаптації, що забезпечує психологічне здоров'я та ефективне функціонування в стресових умовах, залежно від віку, професії та соціального контексту.

Взаємозв'язок емоційної стабільності та стресостійкості є фундаментальним для розуміння механізмів психологічної адаптації в сучасному світі. Емоційна стабільність виступає як внутрішній регуляторний ресурс, що посилює стресостійкість через механізми саморегуляції та буферування негативних впливів, тоді як стресостійкість створює умови для збереження та розвитку емоційної рівноваги через накопичення адаптивного досвіду. Цей динамічний, циклічний і багатограний взаємозв'язок забезпечує комплексну психологічну стійкість, сприяючи збереженню здоров'я, ефективному функціонуванню та особистісному зросту в умовах стресових

викликів.

Організація емпіричного дослідження забезпечена чіткою структурою етапів, репрезентативною вибіркою з 40 учнів 10-11 класів ЗЗСО №12 у м. Рівне та валідними методиками для вимірювання емоційної стабільності та стресостійкості. Аналіз респондентів підтверджує баланс за віком, статтю та класом, що дозволяє об'єктивно вивчити взаємозв'язок конструктів. Вибрані методики охоплюють ключові аспекти, створюючи основу для подальшого аналізу результатів та розробки практичних рекомендацій.

За самооцінкою підлітків найпоширенішим і найінтенсивнішим негативним станом є агресивність (30 % високого рівня), далі йдуть фрустрація (27,5 %), тривожність (22,5 %) та ригідність (20 %). У групі високої агресивності від 36,4 % до 63,6 % підлітків оцінюють усі чотири стани як високі, тоді як у групі низької агресивності високі оцінки практично відсутні. Це свідчить про глибоке емоційне неблагополуччя підлітків з високою агресивністю: вони не лише частіше проявляють агресію зовні, а й значно сильніше страждають від внутрішнього напруження, невпевненості, роздратування та негнучкості.

Результати аналізу за шкалою труднощів у регуляції емоцій (DERS) свідчать про переважання середнього рівня труднощів у регуляції емоцій серед підлітків (57,5% за загальним балом), що вказує на помірну емоційну стабільність, але з потенціалом для покращення, особливо в субшкалах усвідомленості та ясності емоцій (92,5%). Високий рівень труднощів у 42,5% респондентів, особливо серед дівчат (60%), підкреслює ризики для стресостійкості, оскільки емоційна дисрегуляція ускладнює подолання шкільних стресорів. Загалом, відсутність низьких рівнів труднощів підтверджує вікові особливості підлітків, де емоційна стабільність є вразливою, і рекомендує впровадження програм для розвитку регуляторних навичок як чинника підвищення стресостійкості.

У вибірці 40 підлітків 62,5 % – мають рівень емоційної саморегуляції вище середнього або високий, 30 % середній, 7,5 % – низький. Виявлено чітку

зворотну залежність: підлітки з низькою агресивністю в 91,7 % випадків мають високий або вище середнього рівень саморегуляції, тоді як у групі високої агресивності 72,8 % мають лише середній або низький рівень, причому 27,3 % – критичний низький. Дівчата значно переважають хлопців за рівнем сформованості емоційної саморегуляції.

Результати за Шкалою сприйняття стресу (PSS) свідчать про переважно помірний рівень сприйняття стресу (середній 22,4 бала, 60,0% підлітків – 24 особи), з вищими показниками у дівчат (70,0% вибірки, середній 23,6 бала), молодшій віковій групі (45,0% вибірки, середній 23,9 бала) та на молодших класах (55,0% вибірки, середній 23,7 бала, з 27,3% високого рівня). Це підтверджує суб'єктивне сприйняття стресу як значущого чинника емоційного реагування в підлітків, пов'язаного з адаптаційними та навчальними викликами, та вказує на групи ризику (дівчата, молодші підлітки), де необхідні профілактичні заходи для запобігання переходу до високого рівня.

Результати аналізу за опитувальником копінг-поведінки CISS свідчать про виражений копінг-зсув у підлітків: проблемно-орієнтований копінг, який домінує в 10 класі (50%), різко знижується і стає провідним лише у 10% вибірки, тоді як емоційно-орієнтований копінг переважає у 47,5% (високий рівень), а уникнення-орієнтований – у 37,5%. У 11 класі домінуючою стає уникнення-орієнтована стратегія (72%), що вказує на перехід до пасивних форм подолання через наближення ЗНО та емоційну нестабільність. Найпоширеніші реакції – пасивне відволікання (сон, відео, їжа, ігри) та самообвинувачення – є дезадаптивними, що знижує стресостійкість. Отримані дані повністю підтверджують гіпотезу дослідження: в умовах тривалого шкільного стресу індивідуальні адаптивні стратегії вичерпуються, і підлітки переходять до емоційно- та уникнення-орієнтованих форм копіngu, що вимагає негайного впровадження тренінгових програм для відновлення проблемно-орієнтованого копіngu та посилення емоційної стабільності як чинника стресостійкості.

Тренінгова програма розвитку емоційної стабільності як чинника стресостійкості підлітків є комплексним інструментом, що дозволяє ефективно

працювати з важливими аспектами психоемоційного розвитку молодих людей. Завдяки поєднанню методів самоусвідомлення, релаксації, когнітивної переоцінки та розвитку впевненості, програма сприяє зміцненню емоційної стабільності, зниженню рівня емоційної дисрегуляції та формуванню стресостійкості. Процес розвитку через чітко структуровані етапи дозволяє не лише посилювати внутрішню мотивацію та саморегуляцію, але й надає практичні інструменти для подолання стресових ситуацій, що є важливим для адаптації підлітків до шкільних навантажень, підготовки до ЗНО, соціальних викликів та переходу до дорослого життя в умовах швидких змін.