

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

**з теми: «РОЛЬ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК У РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти,
Освітньо-професійної програми
Психологія (на основі освітньо-
кваліфікаційного рівня «молодший
спеціаліст»)
заочної форми здобуття вищої освіти
Іванцова Анастасія Русланівна

Науковий керівник:
Гудима Олександр Васильович,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Логвіна Оксана Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної
та практичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК.....	7
1.1. Поняття та структура емоційної стійкості підлітків.....	7
1.2. Теоретичні засади майндфулнес-підходу	16
1.3. Майндфулнес-практики як засіб розвитку емоційної стійкості підлітків.....	21
Висновки до першого розділу.....	28
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ МАЙНДФУЛНЕС- ПРАКТИК У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	30
2.1. Організація та методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз рівня емоційної стійкості підлітків	36
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти	42
Висновки до другого розділу.....	46
 ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік є одним із найбільш динамічних і водночас уразливих етапів психічного розвитку особистості. У цей період відбуваються інтенсивні біологічні, когнітивні та соціально-психологічні зміни, формується самосвідомість, система цінностей і життєві орієнтири. Зростання навчальних вимог, потреба в соціальному визнанні, переживання становлення ідентичності, а також вплив інформаційного середовища підвищують рівень емоційного навантаження на підлітків. У таких умовах особливої ваги набуває розвиток емоційної стійкості як здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективно регулювати власні переживання та конструктивно діяти в ситуаціях стресу (Нужний, 2025).

Сучасні психологічні дослідження дедалі частіше звертаються до ресурсно-орієнтованих підходів підтримки ментального здоров'я молоді. Така тенденція пов'язана з переходом від виключно проблемно-орієнтованих моделей психологічної допомоги до підходів, що акцентують увагу на розвитку внутрішніх ресурсів особистості, її здатності до саморегуляції, адаптації та особистісного зростання. У цьому контексті важливого значення набувають методи, спрямовані на формування усвідомленого ставлення до власного емоційного досвіду, розвиток психологічної гнучкості та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Особливої актуальності такі підходи набувають у роботі з підлітками, оскільки саме в цей період формується система емоційної саморегуляції, яка надалі впливає на психологічне благополуччя людини (Шиделко & Сербін, 2025).

Одним із сучасних напрямів психологічної практики, що активно використовується для підтримки ментального здоров'я, є майндфулнес. Поняття майндфулнес у науковій літературі розглядається як стан усвідомленої присутності в поточному моменті, який характеризується відкритістю до власного досвіду, прийняттям і безоцінним спостереженням за думками, емоціями та тілесними відчуттями. Основною ідеєю цього підходу є розвиток здатності спрямовувати увагу на теперішній момент, не занурюючись у надмірні

переживання щодо минулого або майбутнього. Така навичка сприяє більш усвідомленому ставленню до власних емоційних реакцій і допомагає зменшити автоматичність поведінкових та когнітивних патернів (Чайка, 2022).

Майндфулнес-практики включають різноманітні вправи, спрямовані на тренування уваги, розвиток спостережливості та усвідомлення власного внутрішнього стану. До найбільш поширених належать вправи на спостереження за диханням, сканування тіла, усвідомлене виконання повсякденних дій, а також короткі медитативні практики зосередження. Регулярне виконання таких вправ сприяє розвитку здатності до саморегуляції, зменшенню рівня емоційної напруги та підвищенню стійкості до стресових впливів. Крім того, майндфулнес-практики допомагають формувати більш уважне й доброзичливе ставлення до власних переживань, що є важливим чинником підтримки психологічного благополуччя (Волошин & Рибак, 2024).

У підлітковому віці застосування майндфулнес-практик має особливе значення, оскільки цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю та нестабільністю. Підлітки часто стикаються з інтенсивними переживаннями, пов'язаними з міжособистісними стосунками, навчальною діяльністю, формуванням самооцінки та пошуком власної ідентичності. Недостатньо сформовані навички емоційної регуляції можуть призводити до підвищеної тривожності, імпульсивних реакцій або труднощів у подоланні стресових ситуацій. У цьому контексті майндфулнес може виступати ефективним інструментом розвитку емоційної компетентності та формування більш стабільних моделей реагування на психологічні труднощі (Васюк, 2024).

Водночас результати сучасних досліджень свідчать, що систематичне використання майндфулнес-практик сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню концентрації уваги, покращенню емоційної саморегуляції та розвитку психологічної гнучкості. Такі зміни позитивно впливають на здатність підлітків адаптуватися до складних життєвих обставин і підтримувати внутрішню рівновагу. Разом із тим, попри зростання інтересу до цієї проблематики, питання комплексного вивчення ролі майндфулнес-практик у

розвитку емоційної стійкості підлітків залишається недостатньо дослідженим. Потребують подальшого уточнення психологічні механізми такого впливу, а також умови ефективного застосування відповідних практик у роботі з молоддю.

Таким чином, необхідність поглибленого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження можливостей майндфулнес-практик у формуванні емоційної стійкості підлітків визначає актуальність обраної теми дослідження. Отримані результати можуть сприяти розширенню наукових уявлень про ресурси підтримки психологічного благополуччя молоді та стати підґрунтям для розроблення ефективних програм психопрофілактики й психологічної підтримки підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль майндфулнес-практик у розвитку емоційної стійкості підлітків.

Об’єкт дослідження – емоційна стійкість підлітків.

Предмет дослідження – особливості впливу майндфулнес-практик на розвиток емоційної стійкості підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння сутності та структури емоційної стійкості підлітків;
2. Розкрити теоретичні засади майндфулнес-підходу в психології;
3. Емпірично дослідити рівень емоційної стійкості підлітків та показники їхньої усвідомленості;
4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз і узагальнення наукових джерел; психодіагностичні методики; кількісний і якісний аналіз отриманих результатів. У дослідженні застосовано такі методики: Опитувальник «Шкала емоційної стійкості» (адаптований варіант); П’ятифакторний опитувальник усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ); Методика діагностики рівня тривожності Спілбергера – Ханіна, а також методи

математичної статистики для кількісної та якісної обробки результатів.

Експериментальна база дослідження. Вибірку склали 65 підлітків віком від 14 до 16 років, які навчаються у Кам'янець-Подільському ліцеї №5.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні наукових уявлень про механізми розвитку емоційної стійкості в підлітковому віці та уточненні ролі майндфулнес-практик як ресурсу саморегуляції й психологічної гнучкості.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти для розроблення програм профілактики емоційного виснаження, формування навичок саморегуляції та впровадження майндфулнес-практик у роботу з підлітками з метою підвищення їхньої емоційної стійкості.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Transformation of science and education: digitalization, challenges, modern technologies», 20-22 квітня 2026 р., Стокгольм, Швеція.

Публікації:

1. Гудима О.В., Іванцова А.Р. Майндфулнес-практики як засіб розвитку емоційної стійкості підлітків. *Abstracts of «Transformation of science and education: digitalization, challenges, modern technologies», 20-22 квітня 2026 р., Стокгольм, Швеція.* Рр. 182-185. URL: <https://eu-conf.com/en/events/the-impact-of-digital-technologies-and-inventions-on-the-future-in-education-and-business/>

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 58 найменувань. Повний обсяг роботи – 61 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК

1.1. Поняття та структура емоційної стійкості підлітків

Емоційна стійкість підлітків є однією з ключових характеристик психічного розвитку особистості в період інтенсивних вікових змін. У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамікою соціальних процесів, інформаційним перевантаженням та зростанням рівня невизначеності, проблема здатності підлітків зберігати внутрішню рівновагу набуває особливої актуальності. Підлітковий вік супроводжується значними фізіологічними, когнітивними та соціально-психологічними трансформаціями, що підвищують емоційну чутливість і водночас створюють передумови для формування нових механізмів саморегуляції. Саме тому розуміння сутності та структури емоційної стійкості в цьому віці є важливим як для теоретичного осмислення, так і для практичної психологічної роботи (Михайлишин & Шмідзен, 2025).

У науковій літературі емоційна стійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує здатність адекватно реагувати на стресогенні впливи, регулювати власні емоційні стани та підтримувати ефективну діяльність у складних умовах. Вона не зводиться лише до стриманості або придушення емоцій. Навпаки, йдеться про гнучке управління переживаннями, здатність усвідомлювати власні почуття, приймати їх та конструктивно виражати. У цьому контексті емоційна стійкість виступає як динамічний баланс між емоційною чутливістю та регуляторними можливостями особистості (Ільєва, Гаврилькевич & Подкоритова, 2025).

Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною інтенсивністю. Гормональні зміни, формування самосвідомості, переорієнтація з батьків на однолітків, пошук ідентичності – усе це створює широкий спектр емоційних переживань, які часто мають амбівалентний характер. Підлітки можуть

переживати сильні коливання настрою, підвищену вразливість до критики, потребу в соціальному визнанні. У цих умовах емоційна стійкість не означає відсутність переживань, а передбачає здатність витримувати їхню інтенсивність без дезорганізації поведінки (Курова, 2023).

Аналіз наукових підходів дозволяє виокремити кілька напрямів розуміння емоційної стійкості. У межах особистісного підходу вона трактується як відносно стабільна риса, що пов'язана з такими характеристиками, як самоконтроль, врівноваженість, оптимізм, упевненість у собі. З позиції діяльнісного підходу емоційна стійкість розглядається як здатність підтримувати продуктивність діяльності в умовах емоційного напруження. Регуляторний підхід акцентує увагу на механізмах управління емоціями, зокрема на розвитку довільної саморегуляції, когнітивної переоцінки ситуацій та контролю імпульсивних реакцій. Системний підхід підкреслює інтегративний характер цієї властивості, розглядаючи її як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників (Курова, 2019).

У структурному вимірі емоційну стійкість доцільно аналізувати як багатокomпонентне утворення. Одним із базових компонентів є емоційно-когнітивний. Він включає здатність до усвідомлення власних переживань, розпізнавання емоцій, розуміння причин їх виникнення. Для підлітка це означає вміння назвати свої почуття, диференціювати їх, встановити зв'язок між подією та реакцією. Розвинений емоційно-когнітивний компонент сприяє зниженню імпульсивності, оскільки усвідомлення емоції створює простір для вибору способу реагування.

Водночас емоційно-когнітивний компонент передбачає не лише фіксацію факту переживання, а й його осмислення в ширшому життєвому контексті. Підліток поступово вчиться аналізувати, чому певна ситуація викликала саме таку реакцію, які його очікування або переконання були зачеплені, чи є інші можливі інтерпретації події. Така рефлексивність зменшує схильність до крайніх оцінок, допомагає уникати узагальнень на кшталт «зі мною завжди так» або «я ніколи не впораюся». Формування здатності до когнітивної переоцінки ситуацій

сприяє більш гнучкому емоційному реагуванню та підтримує внутрішню стабільність (Джулай, Куртова & Малікова, 2025).

Крім того, розвиток емоційно-когнітивного компонента тісно пов'язаний із мовленнєвими навичками та рівнем абстрактного мислення, які активно вдосконалюються в підлітковому віці. Чим точніше підліток може вербалізувати свій стан, тим легше йому донести його до інших та отримати підтримку. Усвідомлене позначення емоцій знижує їхню інтенсивність, оскільки переводить переживання з площини імпульсивної реакції у сферу осмислення. У цьому процесі важливу роль відіграє розвиток внутрішнього діалогу, здатність ставити собі запитання й аналізувати власні почуття без надмірної самокритики.

Суттєвим аспектом є також формування емоційної диференціації – уміння розрізняти близькі за змістом переживання, наприклад, розчарування і смуток, злість і образу, хвилювання і страх. Недостатня диференціація часто призводить до узагальнених реакцій і труднощів у регуляції. Натомість чітке розуміння нюансів власного стану створює передумови для вибору адекватної поведінкової стратегії. Таким чином, емоційно-когнітивний компонент виступає фундаментом, на якому вибудовуються подальші регулятивні процеси, забезпечуючи підліткові можливість більш свідомо і відповідально ставитися до власного емоційного життя (Юдіна, 2019).

Другим важливим компонентом є регулятивний. Він охоплює навички керування емоційними станами, здатність заспокоїтися, переключити увагу, змінити інтерпретацію ситуації. У підлітковому віці регулятивні механізми ще формуються, тому значну роль відіграє навчання конструктивним стратегіям подолання труднощів. Розвинена регуляція дозволяє зменшувати інтенсивність негативних переживань, не вдаючись до деструктивних форм поведінки.

Регулятивний компонент передбачає наявність як довільних, так і автоматизованих способів впливу на власний емоційний стан. У підлітковому віці особливої ваги набуває розвиток довільної саморегуляції, що спирається на сформованість вольових процесів, здатність до самоконтролю та відтермінування імпульсивних реакцій. У складних або конфліктних ситуаціях

підліток поступово навчається не діяти під впливом миттєвого емоційного сплеску, а робити паузу, осмислювати подію й обирати більш прийнятний спосіб реагування (Яковець & Харченко, 2025).

Суттєвим механізмом регулятивного компонента є когнітивна переоцінка, тобто здатність змінювати значення ситуації для себе. Підліток, який опановує цю навичку, може інтерпретувати невдачу як досвід, а не як підтвердження власної неспроможності; критику – як зворотний зв'язок, а не як загрозу самооцінці. Така гнучкість мислення знижує інтенсивність негативних емоцій і сприяє збереженню внутрішньої рівноваги. Водночас недостатній розвиток цієї здатності часто зумовлює поляризоване мислення, що ускладнює емоційне функціонування (Пономарьова, 2019).

Окремого значення набувають поведінкові стратегії регуляції, серед яких – переключення уваги, використання технік релаксації, фізична активність, звернення по соціальну підтримку. Підлітки, які володіють різноманітним репертуаром таких стратегій, демонструють більшу гнучкість у подоланні стресових ситуацій. Натомість обмежений набір способів регуляції може призводити до закріплення неадаптивних моделей, зокрема уникання, агресивного реагування або емоційного відсторонення.

Регулятивний компонент також пов'язаний із формуванням внутрішніх стандартів поведінки та усвідомленням наслідків власних дій. Здатність прогнозувати можливі результати імпульсивної реакції сприяє більш відповідальному ставленню до власних емоційних проявів. У цьому контексті важливу роль відіграє соціальне оточення: підтримувальні взаємини з дорослими та однолітками створюють умови для засвоєння конструктивних моделей саморегуляції через спостереження й наслідування (Тимошенко, 2024).

Таким чином, регулятивний компонент емоційної стійкості відображає рівень сформованості механізмів управління емоційними станами та поведінковими реакціями. Його розвиток у підлітковому віці є тривалим процесом, що потребує поєднання особистісних зусиль і цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Саме сформованість регулятивних навичок

забезпечує можливість конструктивного переживання складних життєвих ситуацій без втрати психологічної рівноваги.

Третій компонент – мотиваційно-ціннісний. Він пов'язаний із життєвими орієнтирами, системою цінностей, ставленням до труднощів. Підлітки з вираженою емоційною стійкістю зазвичай мають більш сформовані уявлення про власні цілі, демонструють наполегливість у їх досягненні, сприймають труднощі як тимчасові та такі, що підлягають подоланню. Внутрішня мотивація виступає ресурсом, який підтримує стабільність емоційного функціонування навіть у ситуаціях невдач (Malkhazov, 2017).

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає глибинний смисловий вимір емоційної стійкості, оскільки саме система особистісних цінностей і переконань визначає, як підліток інтерпретує події власного життя. Якщо труднощі сприймаються як виклики, що сприяють зростанню, то навіть негативні переживання набувають конструктивного значення. Натомість відсутність чітких орієнтирів або домінування зовнішньої мотивації можуть знижувати здатність витримувати фрустрацію, оскільки невдачі в такому разі часто розцінюються як загроза самоцінності.

У підлітковому віці відбувається активний процес формування світогляду, моральних переконань і життєвих пріоритетів. Саме в цей період зростає потреба в автономії, самоствердженні, визначенні власної позиції щодо соціальних норм. Рівень емоційної стійкості значною мірою залежить від того, наскільки гармонійно поєднуються прагнення до самореалізації з реалістичною оцінкою власних можливостей. Усвідомлення особистісного сенсу діяльності підвищує витривалість у складних обставинах і знижує ризик емоційного виснаження.

Важливою характеристикою цього компонента є локус контролю та уявлення про причинність подій. Підлітки, які схильні пов'язувати результати своїх дій із власними зусиллями, частіше демонструють активну позицію та готовність до подолання труднощів. Така установка формує відчуття впливу на життєві обставини й підтримує впевненість у можливості змін. Натомість переважання зовнішнього локусу контролю може супроводжуватися відчуттям

безсилля та зниженням мотивації до активних дій.

Мотиваційно-ціннісний компонент також включає ставлення до помилок і невдач. У контексті емоційної стійкості важливим є сприйняття помилки як природної частини процесу навчання, а не як підтвердження власної неспроможності. Такий підхід сприяє формуванню толерантності до фрустрації та розвитку наполегливості. Поступове накопичення досвіду успішного подолання труднощів зміцнює впевненість у власних силах і позитивно впливає на загальний емоційний фон (Кузнецова, 2024).

Отже, мотиваційно-ціннісний компонент забезпечує внутрішню опору особистості, визначаючи напрямки її розвитку та характер реагування на життєві виклики. Саме завдяки сформованій системі цінностей і внутрішній мотивації підліток здатний зберігати емоційну рівновагу, навіть стикаючись із ситуаціями невизначеності чи тимчасових поразок.

Соціально-комунікативний компонент також є суттєвим елементом структури емоційної стійкості. Він включає здатність вибудовувати підтримувальні стосунки, звертатися по допомогу, ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими. Підліток, який має позитивний досвід прийняття та підтримки, легше долає емоційні труднощі. Соціальна ізоляція, навпаки, може посилювати вразливість (Мельничук, 2025).

Соціально-комунікативний компонент передбачає не лише наявність контактів, а й якість міжособистісної взаємодії. Важливим є вміння відкрито висловлювати власні переживання, слухати інших, дотримуватися взаємної поваги у спілкуванні. Підлітки, які володіють навичками конструктивного діалогу, здатні знижувати напруження в конфліктних ситуаціях, знаходити компромісні рішення та зберігати значущі стосунки. Це, своєю чергою, створює емоційно безпечне середовище, що підтримує внутрішню стабільність.

Суттєву роль відіграє відчуття приналежності до групи – класного колективу, дружньої компанії, спортивної команди чи іншої спільноти. Усвідомлення себе частиною значущого соціального кола формує почуття підтримки та знижує рівень тривожності. У підлітковому віці потреба в

прийнятті однолітками є особливо вираженою, тому досвід відторгнення або булінгу може істотно впливати на емоційний стан і підривати впевненість у собі. Натомість позитивні соціальні зв'язки виступають своєрідним буфером у ситуаціях стресу (Новська, 2025).

Важливою складовою соціально-комунікативного компонента є розвиток емпатії – здатності розуміти та враховувати емоційні стани інших людей. Емпатійність сприяє формуванню довірливих взаємин і зменшує ймовірність агресивних реакцій. Підлітки, які здатні співпереживати, зазвичай легше інтегруються в соціальні групи та отримують більше підтримки у складних ситуаціях. Водночас дефіцит емпатії може ускладнювати взаєморозуміння та провокувати конфлікти.

Окреме значення має вміння звертатися по допомогу. Для багатьох підлітків це пов'язано з подоланням страху виглядати слабкими або нездатними впоратися самотійно. Проте саме готовність ділитися труднощами з дорослими чи однолітками свідчить про зрілість соціальної поведінки та сприяє зниженню внутрішнього напруження. Підтримка значущих осіб допомагає переосмислити складні події, отримати нові способи вирішення проблеми та відновити емоційну рівновагу (Помиткіна & Мялковська, 2019).

Таким чином, соціально-комунікативний компонент виступає важливим ресурсом емоційної стійкості, оскільки забезпечує підліткові можливість не залишатися наодинці з власними переживаннями. Гармонійна взаємодія з соціальним оточенням підсилює відчуття безпеки, підтримує позитивну самооцінку та сприяє формуванню конструктивних моделей реагування на життєві труднощі.

Окрему увагу слід приділити особистісному компоненту, що охоплює такі риси, як самоповага, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю. Підлітки, які сприймають себе як суб'єктів власного життя, демонструють більшу впевненість у здатності впоратися з труднощами. Натомість зовнішній локус контролю, відчуття безпорадності можуть знижувати рівень емоційної стійкості (О. Марциняк-Дорош, 2025).

Важливим аспектом є динамічний характер емоційної стійкості. Вона не є раз і назавжди сформованою рисою, а розвивається під впливом життєвого досвіду, виховання, освітнього середовища. Позитивний досвід подолання труднощів, підтримка з боку значущих дорослих, розвиток навичок саморегуляції сприяють її зміцненню. Водночас хронічний стрес, конфлікти, нестабільність можуть підривати внутрішню рівновагу підлітка.

Слід зазначити, що емоційна стійкість тісно пов'язана з поняттям психологічної резильєнтності, однак не тотожна йому. Якщо резильєнтність охоплює ширший спектр адаптаційних можливостей, то емоційна стійкість зосереджується передусім на сфері емоційної регуляції та переживань. Вона є складовою більш загальної адаптаційної спроможності особистості.

У сучасних умовах цифрового середовища емоційна стійкість набуває нових вимірів. Соціальні мережі, інформаційний потік, онлайн-комунікація створюють додаткові виклики для підлітків: порівняння себе з іншими, залежність від зовнішньої оцінки, кіберконфлікти. У цих умовах здатність критично осмислювати інформацію, зберігати автономність та регулювати емоційні реакції стає особливо значущою (Джеджера & Юрчук, 2023).

Розширюючи зміст соціально-комунікативного компонента, доцільно акцентувати увагу на розвитку соціальної компетентності як інтегративної характеристики, що поєднує комунікативні вміння, соціальну відповідальність та здатність до самопрезентації. У підлітковому віці відбувається інтенсивне освоєння соціальних ролей, експериментування з різними моделями поведінки, що іноді супроводжується внутрішніми суперечностями. Емоційна стійкість у цьому контексті проявляється у здатності зберігати автентичність, не піддаючись надмірному тиску групових норм, але водночас залишаючись відкритим до взаємодії (Фарафонова, 2025).

Важливим аспектом є сформованість асертивності – уміння відстоювати власні межі без агресії та порушення прав інших. Підлітки, які володіють асертивними навичками, рідше потрапляють у ситуації міжособистісного напруження або маніпулятивного впливу, що знижує ризик хронічного

емоційного стресу. Вони здатні чітко окреслювати власну позицію, відмовлятися від небажаних пропозицій, не руйнуючи стосунків. Такий стиль поведінки сприяє зміцненню самоповаги та підвищує рівень психологічної безпеки.

Не менш значущою є здатність до конструктивного розв'язання конфліктів. У підлітковому середовищі конфліктні ситуації є природним елементом соціалізації, однак спосіб їх вирішення безпосередньо впливає на емоційний стан. Емоційно стійкі підлітки схильні до пошуку компромісу, аналізу позицій сторін та контролю власних реакцій під час суперечок. Вони демонструють вищий рівень терпимості до відмінностей у поглядах і готовність до діалогу, що мінімізує деструктивні наслідки конфліктів (Шевченко, 2024).

У сучасних умовах особливого значення набуває цифрова комунікація, яка створює нові можливості й ризики для соціальної взаємодії. Соціальні мережі можуть виступати як ресурс підтримки, але водночас провокувати порівняння, залежність від зовнішньої оцінки та емоційне перенавантаження. Рівень емоційної стійкості визначає здатність підлітка критично ставитися до інформаційного контенту, регулювати час перебування в онлайн-просторі та зберігати автономність у формуванні самооцінки (Кашпур, 2014).

Взаємозв'язок соціально-комунікативного компонента з іншими складовими структури емоційної стійкості є очевидним. Розвинені навички спілкування підтримують регулятивні процеси, оскільки дозволяють отримувати зовнішній зворотний зв'язок і допомогу. Водночас сформована система цінностей впливає на характер міжособистісної поведінки, визначаючи рівень відповідальності та поваги до інших. Таким чином, соціально-комунікативний компонент інтегрує особистісні ресурси та соціальний досвід, виступаючи важливим чинником гармонійного емоційного розвитку підлітка.

Отже, емоційна стійкість підлітків є складним, багатовимірним утворенням, що включає емоційно-когнітивний, регулятивний, мотиваційно-ціннісний, соціально-комунікативний та особистісний компоненти. Вона формується в процесі взаємодії індивідуальних особливостей і соціального середовища, має динамічний характер і виступає важливим чинником

психічного благополуччя. Розуміння її структури створює підґрунтя для розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів підлітків і формування їх здатності конструктивно взаємодіяти зі складними життєвими обставинами.

1.2. Теоретичні засади майндфулнес-підходу

Теоретичні засади майндфулнес-підходу формувалися на перетині філософських, психологічних і медичних традицій, що зумовлює його міждисциплінарний характер та широку сферу застосування. У сучасній науковій інтерпретації майндфулнес розглядається як особливий спосіб спрямування уваги, який передбачає усвідомлене, цілеспрямоване та неоцінене ставлення до досвіду, що розгортається в теперішньому моменті. Йдеться не просто про концентрацію, а про специфічну якість свідомості, у межах якої людина фіксує власні відчуття, думки й емоції без автоматичного занурення в них або прагнення негайно змінити переживання. Такий підхід створює умови для глибшого розуміння внутрішніх процесів і формування більш гнучких реакцій на зовнішні обставини (Бесєдіна, 2025).

Історично ідея усвідомленої присутності має коріння в східних контемплативних практиках, однак у науковому дискурсі вона набула нового змісту завдяки інтеграції з досягненнями психології та нейронаук. Важливо підкреслити, що в сучасному психологічному трактуванні майндфулнес відокремлюється від релігійного контексту й розглядається як універсальна психічна здатність, притаманна кожній людині та така, що може розвиватися шляхом тренування. У цьому сенсі майндфулнес виступає не світоглядною позицією, а практично орієнтованим інструментом розвитку саморегуляції та психічного благополуччя (Литвинчук & Римарчук, 2024).

Теоретично майндфулнес-підхід спирається на уявлення про взаємозв'язок уваги, свідомості та емоційної регуляції. Увага розглядається як базовий психічний процес, який визначає, які аспекти досвіду потрапляють у поле

усвідомлення. У звичайному стані свідомість людини схильна до автоматизму: думки безперервно переходять одна в одну, минулі події та майбутні очікування витісняють переживання теперішнього. Майндфулнес-практики спрямовані на повернення уваги до актуального досвіду – тілесних відчуттів, дихання, емоційних реакцій. Це дозволяє зменшити інтенсивність румінацій і тривожних прогнозів, які часто є джерелом психоемоційного напруження.

Суттєвим теоретичним положенням є розмежування між первинним переживанням і вторинною реакцією на нього. Первинне переживання виникає як природна відповідь організму на стимул, тоді як вторинна реакція формується внаслідок оцінювання, інтерпретації та внутрішнього діалогу. Майндфулнес передбачає зменшення впливу автоматичних оцінних суджень, що часто посилюють негативний емоційний стан. Коли людина навчається помічати думку як психічний феномен, а не як об'єктивний факт, з'являється можливість дистанціювання від неї. Це явище в психологічній літературі описується як децентрація або метакогнітивна обізнаність (Ломовський, 2017).

Розвиток такої позиції спостерігача сприяє формуванню внутрішнього простору між стимулом і реакцією, у межах якого стає можливим усвідомлений вибір подальших дій. Замість автоматичного занурення в потік переживань людина починає помічати їхню змінність, тимчасовість і залежність від контексту. Це знижує ризик емоційного «захоплення», коли думка або почуття повністю визначають поведінку. У підсумку посилюється здатність утримувати складні стани без негайної потреби їх усунути або витіснити.

Метакогнітивна обізнаність також пов'язана з переосмисленням власної ідентичності. Якщо думки та емоції сприймаються як події внутрішнього досвіду, а не як незмінні характеристики «я», зменшується схильність до жорсткої самооцінки. Людина перестає ототожнювати себе з тимчасовими невдачами чи негативними переживаннями, що сприяє збереженню психологічної рівноваги. Такий підхід відкриває можливість більш гнучкого самосприйняття та підтримує стабільність самооцінки навіть у стресових умовах (Якубовська & Михайлишин, 2020).

Крім того, дистанціювання від автоматичних інтерпретацій створює підґрунтя для розвитку критичного мислення щодо власних переконань. Усвідомлення того, що будь-яка оцінка є лише однією з можливих інтерпретацій, розширює спектр альтернативних поглядів на ситуацію. Це сприяє зниженню поляризованості суджень і формує більш збалансовану картину подій. У результаті емоційні реакції стають менш різкими, а поведінка – більш узгодженою з довгостроковими цілями (Diachok, 2020).

Таким чином, розмежування первинного досвіду та вторинної когнітивної реакції має принципове значення для розуміння механізмів впливу майндфулнес. Воно дозволяє пояснити, яким чином усвідомлена присутність у теперішньому моменті сприяє зниженню інтенсивності негативних переживань і підтримує здатність до саморегуляції без придушення або заперечення емоцій.

Теоретично важливим є положення про прийняття як невід’ємний компонент майндфулнес. Прийняття не означає пасивного підкорення обставинам або відмови від змін, а передбачає готовність визнавати наявний досвід без опору й заперечення. Така позиція знижує внутрішній конфлікт, що виникає внаслідок боротьби з небажаними емоціями. Замість витіснення або придушення переживань людина вчиться спостерігати їх, дозволяючи їм природно змінюватися. Це створює умови для більш ефективної емоційної регуляції та зменшення психічного виснаження (Родченко, 2023).

Майндфулнес-підхід також тісно пов’язаний із концепціями саморегуляції та самосвідомості. Розвиток усвідомленості підвищує чутливість до внутрішніх сигналів організму, що сприяє своєчасному розпізнаванню стресових реакцій. Людина починає помічати зміни в диханні, напруження м’язів, прискорене серцебиття ще до того, як емоційна реакція досягне піку. Це дає можливість втрутитися на ранньому етапі й застосувати регулятивні стратегії, наприклад, сповільнене дихання або переключення уваги (Balashov, 2020).

Окрім фізіологічних маркерів напруження, зростає здатність розпізнавати тонкі зміни у внутрішньому емоційному фоні, які зазвичай залишаються поза фокусом уваги. Людина вчиться фіксувати зародження роздратування, тривоги

чи смутку ще на стадії їх формування, що істотно знижує ймовірність неконтрольованих афективних спалахів. Така рання діагностика власного стану створює умови для більш м'якого та екологічного реагування, запобігаючи накопиченню психоемоційної напруги.

Важливим наслідком розвитку усвідомленості є посилення інтеграції між когнітивними та емоційними процесами. Замість автоматичного протиставлення «розуму» і «почуттів» формується здатність узгоджувати їх у межах єдиного регулятивного процесу. Це означає, що рішення приймаються з урахуванням як раціонального аналізу, так і внутрішнього емоційного досвіду. Такий баланс сприяє більш адекватній оцінці ситуації та зменшує ризик імпульсивних або, навпаки, надмірно стриманих реакцій (Михайлишин & Нестерова, 2022).

Майндфулнес також підтримує розвиток відповідальності за власний психічний стан. Усвідомлюючи закономірності виникнення певних реакцій, людина поступово переходить від позиції пасивного «заручника» обставин до активного суб'єкта саморегуляції. Це не означає повного контролю над усіма внутрішніми процесами, однак передбачає готовність визнавати власну участь у формуванні переживань через інтерпретації, очікування та поведінкові вибори.

У контексті самосвідомості важливою є здатність до неупередженого самоспостереження. Така позиція дозволяє аналізувати власні реакції без надмірної самокритики чи виправдання. У результаті формується більш стабільне й реалістичне уявлення про себе, що позитивно впливає на самооцінку та внутрішню цілісність. Отже, взаємозв'язок майндфулнес із процесами саморегуляції та самосвідомості визначає його значення як інструмента розвитку психологічної зрілості та емоційної врівноваженості (Сидоренко, 2013).

З позиції когнітивної психології майндфулнес розглядається як засіб зниження автоматизованих когнітивних схем, які можуть підтримувати тривожні або депресивні стани. Усвідомлене спостереження за думками дозволяє побачити їхню мінливість і суб'єктивність, що зменшує ступінь ідентифікації з ними. У такий спосіб формується більш гнучка когнітивна позиція, що сприяє адаптивній поведінці. Поступове тренування уваги розвиває

здатність свідомо обирати об'єкт фокусування, а не слідувати за випадковими подразниками.

Нейропсихологічні дослідження підтверджують, що регулярна практика усвідомленості супроводжується змінами в роботі мозкових структур, пов'язаних із регуляцією емоцій та уваги. Хоча механізми цих змін ще вивчаються, наукові дані свідчать про підвищення функціональної активності зон, відповідальних за контроль імпульсів і самостереження. Це дозволяє розглядати майндфулнес не лише як суб'єктивний досвід, а й як процес, що має об'єктивні психофізіологічні кореляти (Коробкіна & Дашенкова, 2023).

Окремого розгляду потребує питання інтеграції майндфулнес у психолого-педагогічний простір. Теоретично підхід ґрунтується на ідеї розвитку внутрішніх ресурсів особистості через формування навички бути присутнім у теперішньому моменті. У контексті підліткового віку це особливо важливо, оскільки саме в цей період спостерігається підвищена емоційна лабільність і схильність до імпульсивних реакцій. Практики усвідомленості можуть виступати засобом розвитку самоконтролю, зниження рівня тривожності та покращення міжособистісної взаємодії (Лялюк, 2023).

Теоретичні засади майндфулнес-підходу також передбачають розуміння його як процесу, а не як одноразової техніки. Формування усвідомленості потребує систематичності, поступовості та добровільності. Неможливо досягти стійких результатів без регулярного тренування уваги й рефлексії. Водночас навіть короточасні вправи можуть мати позитивний вплив на психоемоційний стан, якщо вони виконуються з належною концентрацією.

Отже, теоретичний фундамент майндфулнес-підходу поєднує уявлення про роль уваги, прийняття, децентрації та саморегуляції у забезпеченні психологічного благополуччя. Усвідомленість розглядається як універсальна здатність, що піддається розвитку та сприяє формуванню більш гармонійного ставлення до власного внутрішнього світу. У межах сучасної психології майндфулнес постає як науково обґрунтований напрям, який відкриває перспективи для поглиблення розуміння механізмів емоційної стійкості та

розробки ефективних програм підтримки особистісного розвитку.

1.3. Майндфулнес-практики як засіб розвитку емоційної стійкості підлітків

Майндфулнес-практики як засіб розвитку емоційної стійкості підлітків доцільно розглядати в контексті сучасних уявлень про пластичність психіки в підлітковому віці та можливості цілеспрямованого формування навичок саморегуляції. Підлітковий період характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах, що зумовлює підвищену чутливість до стресових чинників. З одного боку, це створює ризики емоційної дезадаптації, а з іншого – відкриває значний потенціал для розвитку внутрішніх ресурсів. У цьому аспекті майндфулнес-практики виступають інструментом, який сприяє формуванню здатності усвідомлювати власні переживання, регулювати інтенсивність емоцій та підтримувати психологічну рівновагу в умовах невизначеності (Варивода, 2022).

Застосування майндфулнес у роботі з підлітками ґрунтується на положенні про те, що емоційна стійкість не є фіксованою рисою, а формується в процесі досвіду та навчання. Регулярні вправи на розвиток усвідомленості допомагають підліткам краще розпізнавати власні емоційні реакції, що є передумовою їх ефективної регуляції. Коли підліток навчається зосереджувати увагу на диханні, тілесних відчуттях або поточних діях, він поступово набуває навички повертати увагу до теперішнього моменту, не занурюючись у потік тривожних думок чи негативних прогнозів. Це знижує інтенсивність румінацій і сприяє стабілізації емоційного фону (Ковальчук & Заверуха, 2024).

Особливу роль у розвитку емоційної стійкості відіграє формування здатності приймати власні переживання без осуду. У підлітковому віці самооцінка часто є нестійкою, а емоційні реакції – поляризованими. Майндфулнес-практики створюють умови для формування більш м'якого й уважного ставлення до себе. Підліток вчиться визнавати наявність складних

емоцій, не сприймаючи їх як свідчення власної неспроможності. Такий підхід знижує рівень внутрішнього конфлікту та сприяє формуванню психологічної гнучкості (Попова, 2022).

Розвиток безоцінного ставлення до власного внутрішнього досвіду поступово трансформує спосіб, у який підліток інтерпретує свої труднощі та невдачі. Замість автоматичного самозвинувачення або катастрофізації він набуває здатності розглядати переживання як тимчасові психічні стани, що виникають у відповідь на певні обставини й так само з часом змінюються. Усвідомлення минулості емоційних реакцій зменшує інтенсивність їх впливу та послаблює страх перед ними. Підліток починає сприймати емоції не як загрозу, яку потрібно негайно усунути, а як інформацію про власні потреби, межі та цінності (Ігумнова & Скрипковський, 2025).

Важливим механізмом цього процесу є формування так званої «дистанції спостерігача», коли особистість здатна відокремлювати себе від своїх думок і почуттів. У майндфулнес-практиках це досягається через вправи, спрямовані на фіксацію уваги на диханні, тілесних відчуттях або поточних сенсорних враженнях. Коли підліток помічає, що думки з'являються та зникають, а емоції мають хвилеподібний характер, він поступово звільняється від їх повного ототожнення із власним «Я». Такий досвід сприяє підвищенню рівня самоконтролю та зниженню імпульсивності, що є особливо актуальним у період підвищеної емоційної реактивності (Дубінін, 2023).

Безоцінне прийняття також підтримує розвиток самоспівчуття – здатності ставитися до себе з розумінням у складних ситуаціях. Підлітки часто порівнюють себе з однолітками, гостро переживають критику та схильні перебільшувати власні помилки. Майндфулнес-практики допомагають усвідомити універсальність людського досвіду: кожна людина стикається з труднощами, невпевненістю та розчаруванням. Це зменшує ізоляцію та сприяє формуванню більш реалістичного, доброзичливого образу себе.

Зниження внутрішнього конфлікту відбувається також завдяки тому, що підліток перестає витрачати значну частину психічної енергії на боротьбу з

власними переживаннями. Опір емоціям, як правило, посилює їх інтенсивність, тоді як прийняття створює простір для їх природного згасання. Внаслідок цього зменшується рівень хронічного напруження, що позитивно впливає на когнітивні процеси – концентрацію уваги, пам'ять, здатність до прийняття рішень. Емоційна стійкість у такому випадку проявляється не у відсутності сильних почуттів, а у вмінні залишатися функціональним навіть у стані їх переживання (Литвиненко & Ямницький, 2019).

Крім того, практика усвідомленості сприяє розвитку метакогнітивних навичок – уміння спостерігати за власними мисленнєвими процесами. Підліток починає розпізнавати типові патерни мислення, зокрема тенденцію до узагальнення, перебільшення негативу чи «читання думок» інших. Усвідомлення цих схем створює передумови для більш гнучкого реагування на соціальні ситуації та знижує ризик формування стійких деструктивних переконань.

У контексті міжособистісних відносин безоцінне прийняття власних емоцій допомагає краще розуміти емоційні стани інших. Розширення внутрішньої чутливості підвищує емпатійність та толерантність до відмінностей, що є важливою складовою соціальної адаптації. Підліток, який навчився приймати власні переживання, зазвичай демонструє більшу здатність до конструктивного діалогу та вирішення конфліктів без агресії або уникання.

Таким чином, формування здатності приймати власні переживання без осуду виступає ключовим чинником розвитку психологічної гнучкості. Воно забезпечує перехід від реактивного способу функціонування до більш усвідомленого, рефлексивного та відповідального ставлення до власного життя. У підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне становлення ідентичності та системи цінностей, така внутрішня позиція створює основу для стабільнішої самооцінки, зниження емоційної вразливості та формування зрілої моделі саморегуляції.

Значущим механізмом впливу майндфулнес є розвиток навичок довільної уваги. У сучасному інформаційному середовищі підлітки постійно стикаються з великою кількістю стимулів, що ускладнює концентрацію та підсилює

фрагментарність сприйняття. Практики усвідомленості спрямовані на тренування здатності утримувати фокус на обраному об'єкті, що позитивно впливає не лише на навчальну діяльність, а й на емоційне функціонування. Стабільна увага зменшує схильність до імпульсивних реакцій і підтримує здатність до обдуманого вибору поведінки.

Важливим аспектом є тілесна складова майндфулнес-практик. Усвідомлення тілесних відчуттів дозволяє підліткам краще розуміти сигнали власного організму, що виникають у стресових ситуаціях. Регулярне виконання вправ на сканування тіла або спостереження за диханням сприяє формуванню навички своєчасного розпізнавання напруження та його поступового зниження. Це підвищує толерантність до емоційного дискомфорту й зменшує ймовірність афективних зривів (Матяш-Заяц & Носова, 2025).

Тілесна усвідомленість виконує функцію своєрідного «містка» між фізіологічними реакціями та психологічним осмисленням переживань. У підлітковому віці емоційні стани часто супроводжуються яскравими соматичними проявами – зміною ритму дихання, м'язовою напругою, відчуттям стискання у грудях або шлунку. Без сформованої навички усвідомлення ці сигнали можуть залишатися нерозпізнаними або інтерпретуватися як неконтрольована загроза. Майндфулнес-практики допомагають перевести увагу з автоматичної реакції на процес спостереження, що знижує інтенсивність переживання та створює простір для більш зваженого реагування.

Сканування тіла, як послідовне спрямування уваги на різні його ділянки, розвиває здатність до тонкої диференціації відчуттів. Підліток починає помічати, що напруження має конкретну локалізацію і певну динаміку, а отже, не є чимось невизначеним і всеохопним. Така конкретизація сприяє зниженню тривожності, оскільки переживання перестає сприйматися як неконтрольоване. Крім того, фокусування на тілесних сигналах активізує процеси самозаспокоєння, що пов'язані зі сповільненням дихання та зниженням фізіологічного збудження.

Спостереження за диханням, у свою чергу, формує навичку регуляції через прості й доступні дії. Усвідомлене, рівномірне дихання впливає на загальний

рівень напруження, допомагаючи стабілізувати емоційний стан. Підліток, який володіє цією навичкою, здатен застосувати її в ситуаціях іспитів, конфліктів або публічних виступів, що підвищує відчуття внутрішнього контролю. Відчуття контролю над тілесними реакціями, своєю чергою, позитивно впливає на впевненість у власних можливостях (Малхазов, 2021).

Тілесна складова майндфулнес також сприяє розвитку інтеграції досвіду – поєднанню емоційного, когнітивного та фізіологічного рівнів реагування. Підліток навчається сприймати власний стан цілісно, а не фрагментарно, що підвищує рівень саморозуміння. Це створює підґрунтя для формування більш зрілої моделі саморегуляції, в якій рішення приймаються з урахуванням як раціональних міркувань, так і тілесних відчуттів (Фіщіна, 2024).

Регулярна практика поступово підвищує толерантність до дискомфорту, оскільки підліток отримує досвід перебування з неприємними відчуттями без негайної спроби їх уникнути. Такий досвід формує витривалість до стресу та зменшує потребу в імпульсивних способах розрядки напруження. Здатність залишатися в контакті з тілесними відчуттями навіть у складних ситуаціях стає основою для більш стабільної емоційної поведінки. У підсумку тілесна складова майндфулнес-практик не лише сприяє зниженню рівня напруження, а й формує глибше усвідомлення власних меж, ресурсів і можливостей, що є важливим чинником розвитку емоційної стійкості підлітків (Обелець, 2024).

Майндфулнес-практики також позитивно впливають на розвиток рефлексії, яка є важливим чинником емоційної стійкості. Підліток, здатний аналізувати власні реакції без самозвинувачення, формує більш адекватне уявлення про причини своїх переживань. Це сприяє усвідомленому коригуванню поведінки та запобігає закріпленню неадаптивних моделей реагування. Зростання рефлексивності підсилює внутрішній локус контролю, оскільки підліток починає сприймати себе активним учасником власного емоційного життя (Смольська, 2022).

У контексті міжособистісної взаємодії майндфулнес сприяє розвитку емпатії та здатності до конструктивного діалогу. Усвідомлене ставлення до

власних емоцій полегшує розуміння переживань інших людей, що позитивно позначається на якості соціальних контактів. Підлітки, які практикують уважність, частіше демонструють терпимість до відмінностей, знижений рівень агресивності та більшу готовність до співпраці. Це, своєю чергою, зміцнює їх соціальну підтримку – важливий ресурс емоційної стійкості.

Не менш значущим є вплив майндфулнес на подолання тривожності та емоційного напруження, що часто супроводжують навчальну діяльність і процес самовизначення. Практики короткочасної зосередженості перед виконанням складних завдань допомагають зменшити хвилювання та підвищити впевненість у власних силах. Поступове накопичення позитивного досвіду регуляції стану формує відчуття компетентності й підсилює мотиваційний компонент емоційної стійкості (Тиндик, 2025).

У контексті навчальної діяльності це має особливе значення, оскільки підлітковий вік характеризується зростанням академічних вимог, необхідністю прийняття рішень щодо майбутнього професійного шляху та підвищеною чутливістю до оцінювання з боку дорослих і однолітків. Тривожність у таких умовах нерідко набуває хронічного характеру, впливаючи на концентрацію уваги, продуктивність мислення та якість запам'ятовування інформації. Майндфулнес-практики, спрямовані на стабілізацію уваги й повернення її до поточного моменту, дозволяють зменшити вплив нав'язливих думок про можливі невдачі або негативні наслідки.

Короткі вправи зосередженості перед контрольними роботами, іспитами чи публічними виступами допомагають знизити рівень фізіологічного збудження та вирівняти емоційний фон. Підліток поступово набуває досвіду того, що хвилювання можна регулювати, а не лише пасивно переживати. Це формує установку на активну позицію щодо власного стану: замість уникання складних ситуацій з'являється готовність взаємодіяти з ними, використовуючи доступні інструменти саморегуляції (Шибрук, 2012).

Важливим результатом систематичної практики є зміна ставлення до помилок і невдач. Майндфулнес сприяє розвитку більш нейтрального

сприйняття результатів діяльності, що знижує страх перед оцінюванням. Підліток вчиться розмежовувати власну цінність як особистості та окремі результати діяльності, що позитивно впливає на самооцінку. Така диференціація дозволяє зберігати внутрішню рівновагу навіть у ситуаціях часткового успіху або тимчасових труднощів.

Поступове накопичення позитивного досвіду регуляції стану зміцнює відчуття самоєфективності – переконання у здатності впливати на події власного життя. Це, своєю чергою, підсилює мотивацію до досягнення цілей, оскільки зменшується страх перед можливими перешкодами. Емоційна стійкість у такому випадку набуває не лише захисного, а й проактивного характеру: підліток не просто витримує стрес, а використовує його як стимул до особистісного зростання (Кириченко & Єжова, 2025).

Окрім цього, майндфулнес сприяє усвідомленню власних цінностей і довгострокових орієнтирів. У процесі самовизначення підлітки часто переживають внутрішні суперечності, пов'язані з очікуваннями значущих дорослих, соціальними стандартами та власними інтересами. Практика зосередженості допомагає краще розпізнавати власні потреби та відокремлювати їх від зовнішнього тиску. Це зменшує внутрішню напругу та сприяє прийняттю більш усвідомлених рішень щодо майбутнього.

Таким чином, вплив майндфулнес на подолання тривожності та емоційного напруження в освітньому та життєвому контексті проявляється комплексно: через зниження фізіологічної реактивності, зміну когнітивних інтерпретацій, підвищення самоєфективності та уточнення ціннісних орієнтацій. Сукупність цих чинників створює умови для формування стійкої, гнучкої та внутрішньо збалансованої особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах невизначеності й підвищених вимог сучасного соціального середовища.

Важливо зазначити, що ефективність майндфулнес-практик залежить від систематичності та відповідності віковим особливостям підлітків. Заняття мають бути адаптовані до їх когнітивного рівня, містити елементи інтерактивності та обговорення досвіду. Поєднання індивідуальних вправ із груповими формами

роботи сприяє кращому засвоєнню навичок і створює атмосферу взаємної підтримки. У такому форматі майндфулнес стає не лише технікою саморегуляції, а й способом розвитку усвідомленої взаємодії в колективі (Хіщенко, 2019).

Отже, майндфулнес-практики можна розглядати як багатовимірний засіб розвитку емоційної стійкості підлітків, оскільки вони впливають на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Розвиток уважності до власного досвіду, прийняття, здатності до децентрації та рефлексії створює підґрунтя для формування психологічної гнучкості. У результаті підлітки набувають умінь конструктивно реагувати на труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати позитивну самооцінку навіть у складних життєвих ситуаціях.

Висновок до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційної стійкості підлітків та окреслено потенціал майндфулнес-підходу як ресурсу її формування. Узагальнення наукових підходів дозволило розглядати емоційну стійкість як інтегративну особистісну характеристику, що поєднує здатність до саморегуляції, толерантність до фрустрації, гнучкість мислення, стабільність самооцінки та збереження продуктивної діяльності в умовах стресу. Показано, що у підлітковому віці розвиток цієї якості має особливе значення через інтенсивні психофізіологічні зміни, становлення ідентичності, підвищену емоційну реактивність та зростання соціальних і навчальних вимог.

Аналіз структури емоційної стійкості дав змогу виділити її когнітивний, емоційний, мотиваційний і поведінковий компоненти, які перебувають у взаємозв'язку та взаємозумовленості. Когнітивний компонент пов'язаний із характером інтерпретації подій та наявністю рефлексивних умінь; емоційний – із здатністю усвідомлювати, приймати та регулювати переживання; мотиваційний – із наявністю цілей, смислів та внутрішньої установки на подолання труднощів; поведінковий – із вибором конструктивних стратегій реагування. Встановлено, що розвиток кожного з цих компонентів потребує

цілеспрямованого психологічного супроводу.

Теоретичний аналіз майндфулнес-підходу засвідчив його багатовимірний характер, що поєднує елементи усвідомленої уваги, безоцінного прийняття досвіду та розвитку самоспівчуття. Майндфулнес розглядається не лише як набір технік, а як особлива позиція щодо власного внутрішнього досвіду, що передбачає відкритість, спостереження та відмову від автоматичних реакцій. Обґрунтовано, що практики усвідомленості активізують механізми саморегуляції, сприяють зниженню фізіологічної реактивності та формують метакогнітивні навички, необхідні для емоційної гнучкості.

Окрему увагу приділено тілесному компоненту майндфулнес-практик, який забезпечує розвиток інтероцептивної чутливості та своєчасне розпізнавання стресових реакцій. Систематичне виконання вправ зі сканування тіла та спостереження за диханням сприяє зниженню рівня напруження, підвищенню толерантності до емоційного дискомфорту та зменшенню імпульсивності. Це створює передумови для формування більш стабільної моделі емоційного реагування.

Визначено, що майндфулнес-практики позитивно впливають на подолання тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю та процесом самовизначення, підвищують рівень самоефективності та підтримують формування реалістичної, доброзичливої самооцінки. Накопичення досвіду успішної саморегуляції зміцнює відчуття внутрішньої компетентності та сприяє переходу від реактивного до усвідомленого способу функціонування.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує, що майндфулнес-практики можуть виступати ефективним засобом розвитку емоційної стійкості підлітків, оскільки впливають на ключові структурні компоненти цієї якості. Отримані теоретичні положення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ролі майндфулнес у формуванні емоційної стійкості в підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ МАЙНДФУЛНЕС-ПРАКТИК У РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей взаємозв'язку між рівнем усвідомленості, емоційною стійкістю та показниками тривожності у підлітковому віці. Організація дослідження передбачала проведення психодіагностичного обстеження з використанням стандартизованих психологічних методик, що дозволяють комплексно оцінити емоційний стан підлітків, їхню здатність до саморегуляції та рівень усвідомленості власного внутрішнього досвіду. Використання декількох взаємодоповнювальних методів дало змогу отримати більш об'єктивні та надійні результати щодо досліджуваної проблеми.

У дослідженні взяли участь 65 підлітків, які навчаються у 9 класі Кам'янець-Подільського ліцею №5. Вік респондентів становив від 14 до 16 років, що відповідає періоду середнього підліткового віку, для якого характерні значні емоційні зміни, підвищена чутливість до соціальних впливів та активне формування навичок саморегуляції. Саме в цей віковий період питання розвитку емоційної стійкості набуває особливого значення, оскільки підлітки часто стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями, пов'язаними з навчальною діяльністю, міжособистісними стосунками та процесом становлення особистісної ідентичності.

Дослідження проводилося у звичних для учасників умовах освітнього середовища з дотриманням принципів добровільності участі, конфіденційності та анонімності отриманих результатів. Перед початком обстеження респондентам було пояснено мету дослідження та надано інструкції щодо виконання завдань кожної методики. Заповнення опитувальників здійснювалося у груповій формі, що дозволило забезпечити однакові умови для всіх учасників

та підвищити об'єктивність отриманих даних.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик. Зокрема, застосовано опитувальник «Шкала емоційної стійкості» (адаптований варіант), який дає змогу визначити рівень здатності підлітків зберігати емоційну рівновагу та контролювати власні емоційні реакції у складних або стресових ситуаціях. Дана методика дозволяє оцінити ступінь емоційної врівноваженості, стійкість до переживань негативного характеру та загальний рівень психологічної стабільності особистості (Щербакова, 2020).

Емоційна стійкість розглядається як важлива характеристика психічного функціонування особистості, яка відображає здатність людини адекватно реагувати на зовнішні впливи, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно адаптуватися до змінних життєвих обставин. У підлітковому віці розвиток цієї якості має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається активне формування механізмів емоційної регуляції, а також зростає кількість ситуацій, що можуть викликати інтенсивні переживання. Застосування цієї методики дозволяє визначити, наскільки підлітки здатні контролювати власні емоційні реакції, справлятися з напруженням та підтримувати відносну стабільність емоційного стану.

Опитувальник складається з низки тверджень, що відображають різні аспекти емоційного реагування особистості. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, спираючись на власний досвід і характерні для них способи реагування в повсякденному житті. Формулювання запитань спрямовані на виявлення таких проявів, як схильність до емоційних коливань, здатність контролювати імпульсивні реакції, рівень напруження у стресових ситуаціях, а також загальна стабільність емоційного фону.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу за відповідями респондентів. Отримані показники дозволяють визначити рівень емоційної стійкості за відповідними шкалами, що, у свою чергу, дає можливість

віднести кожного учасника до певної категорії – з високим, середнім або низьким рівнем емоційної стабільності. Високі показники свідчать про здатність підлітка ефективно контролювати власні переживання, зберігати спокій у напружених ситуаціях та швидко відновлювати емоційну рівновагу після стресу. Низькі результати можуть вказувати на підвищену емоційну чутливість, труднощі в регуляції емоційних станів, а також на схильність до тривалого переживання негативних емоцій.

Застосування даної методики в межах емпіричного дослідження дозволяє отримати важливу інформацію про особливості емоційного функціонування підлітків та рівень сформованості їхніх навичок саморегуляції. Це, своєю чергою, створює можливість для подальшого аналізу взаємозв'язку між емоційною стійкістю та іншими психологічними характеристиками, зокрема рівнем усвідомленості та тривожності. У контексті дослідження ролі майндфулнес-практик такі дані є особливо значущими, оскільки розвиток усвідомленості пов'язаний із підвищенням здатності до регуляції емоцій та формуванням більш стабільного емоційного реагування. Таким чином, результати, отримані за допомогою цієї методики, слугують важливою основою для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних дослідження.

Другим інструментом дослідження став п'ятифакторний опитувальник усвідомленості (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ), який використовується для оцінювання рівня розвитку усвідомленості та здатності людини звертати увагу на власні думки, емоції та тілесні відчуття без їх оцінювання. Методика дозволяє дослідити такі складові усвідомленості, як спостереження за внутрішнім досвідом, опис переживань, усвідомлене виконання дій, неосудливе ставлення до власних переживань та здатність не ототожнюватися з ними (Дубінін, 2023).

Поняття усвідомленості в психологічних дослідженнях розглядається як здатність людини підтримувати уважність до поточного досвіду, усвідомлювати власні внутрішні стани та приймати їх без надмірної критики або уникнення. Такий підхід передбачає формування особливого способу взаємодії з власними

думками та емоціями, за якого людина виступає спостерігачем власного внутрішнього світу. Розвиток цієї здатності сприяє підвищенню рівня саморегуляції, зменшенню інтенсивності негативних емоцій та формуванню більш стабільного емоційного реагування.

П'ятифакторний опитувальник усвідомленості дозволяє комплексно оцінити різні аспекти цього психологічного феномену. Зокрема, перший компонент – спостереження – відображає здатність людини помічати власні внутрішні переживання, фізичні відчуття та емоційні стани. Цей аспект усвідомленості пов'язаний із розвитком уважності до сигналів власного організму та внутрішніх змін, що відбуваються у психічній сфері. Другий компонент – опис переживань – характеризує здатність вербалізувати власні почуття та думки, що сприяє кращому розумінню внутрішнього досвіду та усвідомленню емоційних реакцій (Аршава, 2008).

Третій компонент – усвідомлене виконання дій – відображає здатність людини діяти зосереджено та уважно, не перебуваючи у стані автоматичного виконання повсякденних дій. Цей аспект пов'язаний із умінням концентрувати увагу на поточному моменті, що сприяє більш усвідомленому ставленню до власної діяльності та зменшенню впливу відволікаючих факторів. Четвертий компонент – неосудливе ставлення до внутрішнього досвіду – характеризує здатність приймати власні думки та емоції без надмірної самокритики або негативної оцінки. Такий підхід сприяє формуванню більш толерантного ставлення до власних переживань та зменшенню емоційної напруги.

П'ятий компонент – неототожнення з внутрішнім досвідом – відображає здатність людини сприймати власні думки та емоції як тимчасові психічні явища, не повністю ототожнюючи себе з ними. Це дозволяє уникати надмірного занурення в негативні переживання та сприяє більш гнучкому реагуванню на складні життєві ситуації. У контексті підліткового віку розвиток цієї здатності є особливо важливим, оскільки підлітки часто схильні до інтенсивного переживання емоцій та можуть мати труднощі з їх регуляцією.

Методика FFMQ представлена у вигляді опитувальника, що містить низку

тверджень, які описують різні прояви усвідомленості у повсякденному житті. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди з кожним твердженням, обираючи один із запропонованих варіантів відповіді. Аналіз отриманих результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною зі шкал, що дозволяє визначити рівень розвитку окремих компонентів усвідомленості, а також загальний рівень майндфулнес.

Використання цієї методики в межах даного дослідження є доцільним, оскільки вона дозволяє оцінити рівень сформованості навичок усвідомленості у підлітків та визначити їхній зв'язок із показниками емоційної стійкості. Отримані результати дають змогу простежити, наскільки здатність до усвідомленого сприйняття власного внутрішнього досвіду може виступати психологічним ресурсом для подолання емоційних труднощів і підтримання стабільного емоційного стану. Таким чином, дані, отримані за допомогою опитувальника FFMQ, є важливим елементом емпіричного аналізу ролі майндфулнес-практик у розвитку емоційної стійкості підлітків.

Крім того, у дослідженні було використано методику діагностики рівня тривожності Спілбергера – Ханіна, яка дає можливість визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Застосування цієї методики дозволяє оцінити інтенсивність переживання тривоги як емоційного стану, а також схильність особистості до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Отримані результати є важливими для аналізу емоційної стійкості підлітків, оскільки підвищений рівень тривожності часто пов'язаний зі зниженням здатності до ефективної емоційної регуляції.

Тривожність розглядається в психології як складний емоційний феномен, що відображає стан внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування можливих негативних подій. У помірному прояві тривожність може виконувати адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси особистості для подолання труднощів. Однак у випадках, коли її рівень є надмірно високим або має тривалий характер, вона може негативно впливати на психічний стан людини, знижувати ефективність діяльності та ускладнювати процес соціальної адаптації. У

підлітковому віці проблема тривожності набуває особливої актуальності, оскільки цей період супроводжується значними змінами у сфері міжособистісних взаємин, навчальної діяльності та формування самооцінки.

Методика Спілбергера – Ханіна дозволяє диференціювати два основних аспекти тривожності. Перший із них – ситуативна тривожність, яка відображає емоційний стан людини у конкретний момент часу або в певній ситуації. Вона може змінюватися залежно від умов, у яких перебуває особистість, і часто виникає у відповідь на реальні або уявні загрози. Для підлітків такими ситуаціями можуть бути навчальні перевірки знань, публічні виступи, конфлікти з однолітками або оцінювання з боку дорослих. Другий аспект – особистісна тривожність, яка характеризує відносно стійку індивідуальну схильність до переживання тривоги. Особи з високим рівнем особистісної тривожності схильні сприймати багато життєвих ситуацій як потенційно загрозливі, навіть за відсутності об'єктивної небезпеки.

Опитувальник складається з двох частин, кожна з яких містить низку тверджень, що описують різні емоційні стани. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому поточному самопочуттю або загальному способу реагування на життєві ситуації. Відповіді фіксуються за визначеною шкалою, після чого здійснюється підрахунок сумарних балів за кожною з двох шкал. Отримані показники дозволяють визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності та віднести респондентів до груп із низьким, середнім або високим рівнем тривожних проявів.

Використання цієї методики у межах дослідження є важливим для глибшого розуміння емоційного стану підлітків та особливостей їхнього реагування на стресові фактори. Аналіз рівня тривожності дозволяє виявити можливі труднощі у сфері емоційної регуляції, що можуть впливати на загальний рівень емоційної стійкості. Крім того, отримані результати можуть бути співвіднесені з показниками усвідомленості та емоційної стабільності, що дає змогу визначити характер взаємозв'язку між цими психологічними

характеристиками.

Таким чином, застосування методики Спілбергера – Ханіна у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами дозволяє комплексно дослідити емоційні особливості підлітків та визначити роль тривожності у структурі їхньої емоційної стійкості. Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого аналізу можливостей використання майндфулнес-практик як засобу зниження тривожності та розвитку здатності до більш ефективної емоційної саморегуляції.

Отже, використання зазначених психодіагностичних методик дозволило комплексно дослідити рівень емоційної стійкості підлітків, їхню здатність до усвідомленого сприйняття власного досвіду та особливості переживання тривожності, що створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі майндфулнес-практик у розвитку емоційної стійкості в підлітковому віці.

2.2. Аналіз рівня емоційної стійкості підлітків

Емпіричне дослідження рівня емоційної стійкості підлітків проводилося з метою визначення особливостей емоційної регуляції та здатності учасників дослідження зберігати психологічну рівновагу в умовах підвищеного емоційного навантаження. Емоційна стійкість у підлітковому віці є важливим показником психологічного благополуччя, оскільки вона відображає здатність особистості контролювати власні переживання, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати стабільність емоційного стану.

Дослідження рівня емоційної стійкості здійснювалося за допомогою опитувальника «Шкала емоційної стійкості» (адаптований варіант), що дозволяє оцінити ступінь врівноваженості, емоційної стабільності та здатності до саморегуляції у підлітків. Застосування цієї методики дало можливість визначити, наскільки респонденти схильні до емоційних коливань, як вони реагують на складні або напружені ситуації, а також чи здатні підтримувати внутрішню рівновагу в умовах психологічного тиску.

За результатами обробки відповідей було визначено три рівні емоційної

стійкості підлітків: високий, середній та низький. Отримані результати свідчать про наявність певних відмінностей у здатності респондентів контролювати власні емоційні реакції та зберігати психологічну рівновагу у складних або напружених ситуаціях (Див. рис. 2.2.1).

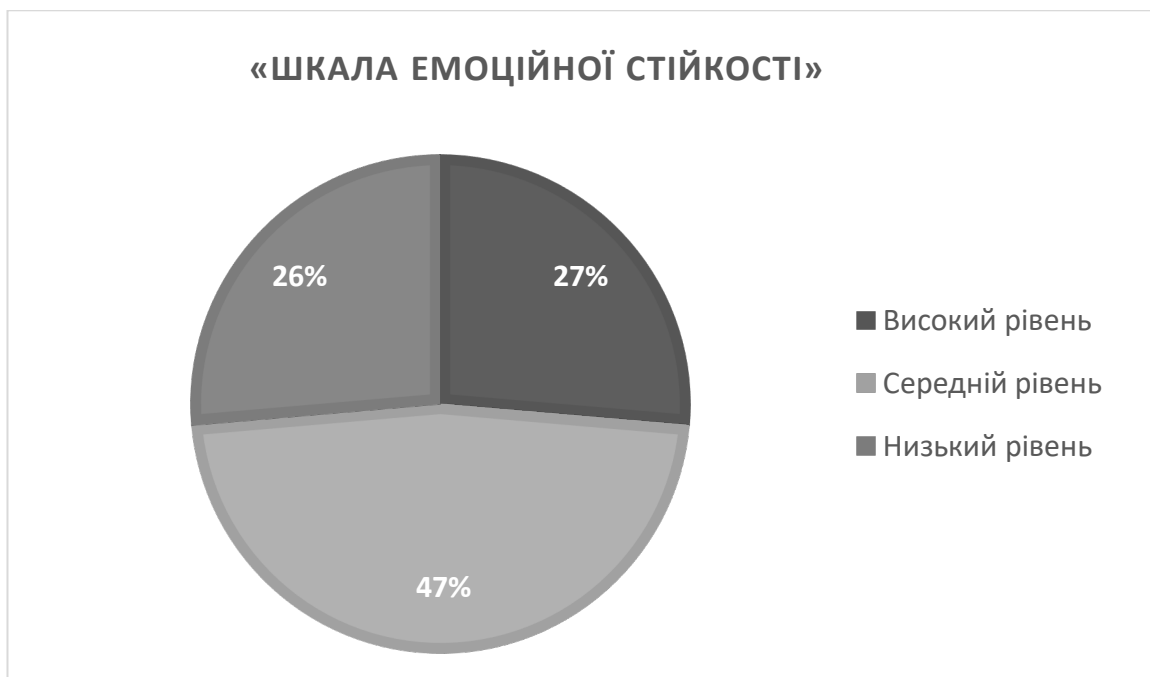


Рис. 2.2.1. Результати за опитувальником «Шкала емоційної стійкості»

Зокрема, високий рівень емоційної стійкості було виявлено у 17 підлітків, що становить 26,2 % від загальної кількості учасників дослідження. Респонденти цієї групи характеризуються здатністю ефективно контролювати власні емоційні реакції, зберігати спокій у стресових ситуаціях та демонструвати врівноваженість у міжособистісній взаємодії. Такі підлітки, як правило, мають сформовані навички саморегуляції, можуть адекватно оцінювати власні переживання та швидше відновлювати емоційну рівновагу після напружених подій.

Середній рівень емоційної стійкості було зафіксовано у 31 респондента, що становить 47,7 % вибірки. Підлітки цієї групи загалом здатні контролювати власні емоції, однак у складних або конфліктних ситуаціях можуть відчувати певні труднощі з емоційною регуляцією. Для них характерні періодичні емоційні

коливання, підвищена чутливість до оцінювання з боку однолітків та дорослих, а також схильність до переживання хвилювання в умовах навчального навантаження.

Водночас низький рівень емоційної стійкості було виявлено у 17 підлітків, що становить 26,2 % від загальної кількості опитаних. Для представників цієї групи характерна підвищена емоційна вразливість, труднощі у контролі власних переживань, схильність до тривалого переживання негативних емоцій та значна залежність емоційного стану від зовнішніх обставин. У складних або стресових ситуаціях такі підлітки можуть демонструвати підвищений рівень тривожності, імпульсивні реакції або труднощі з відновленням емоційної рівноваги.

Загалом отримані результати свідчать про те, що переважна частина досліджуваних підлітків (47,7 %) має середній рівень емоційної стійкості, що є типовим для цього вікового періоду. Водночас наявність досить значної частки підлітків із низьким рівнем емоційної стабільності (26,2 %) свідчить про актуальність проблеми розвитку навичок емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого дослідження психологічних факторів, що можуть сприяти підвищенню емоційної стійкості підлітків. Зокрема, особливий інтерес становить вивчення ролі майндфулнес-практик, які спрямовані на розвиток усвідомленості, здатності до спостереження за власними емоційними станами та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Аналіз взаємозв'язку між рівнем усвідомленості, тривожністю та емоційною стійкістю дозволить більш глибоко зрозуміти механізми формування психологічної стабільності у підлітковому віці.

З метою дослідження рівня усвідомленості підлітків було використано «П'ятифакторний опитувальник усвідомленості» (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ) (Див. рис. 2.2.2).

Отримані результати показали, що високий рівень усвідомленості було виявлено у 16 підлітків, що становить 24,6 % від загальної кількості респондентів. Підлітки цієї групи характеризуються здатністю уважно ставитися

до власних думок, емоцій та тілесних відчуттів, а також більшою схильністю діяти усвідомлено, не перебуваючи у стані автоматичного реагування. Вони, як правило, демонструють кращу здатність до концентрації уваги, більш толерантне ставлення до власних переживань та вищий рівень психологічної гнучкості.

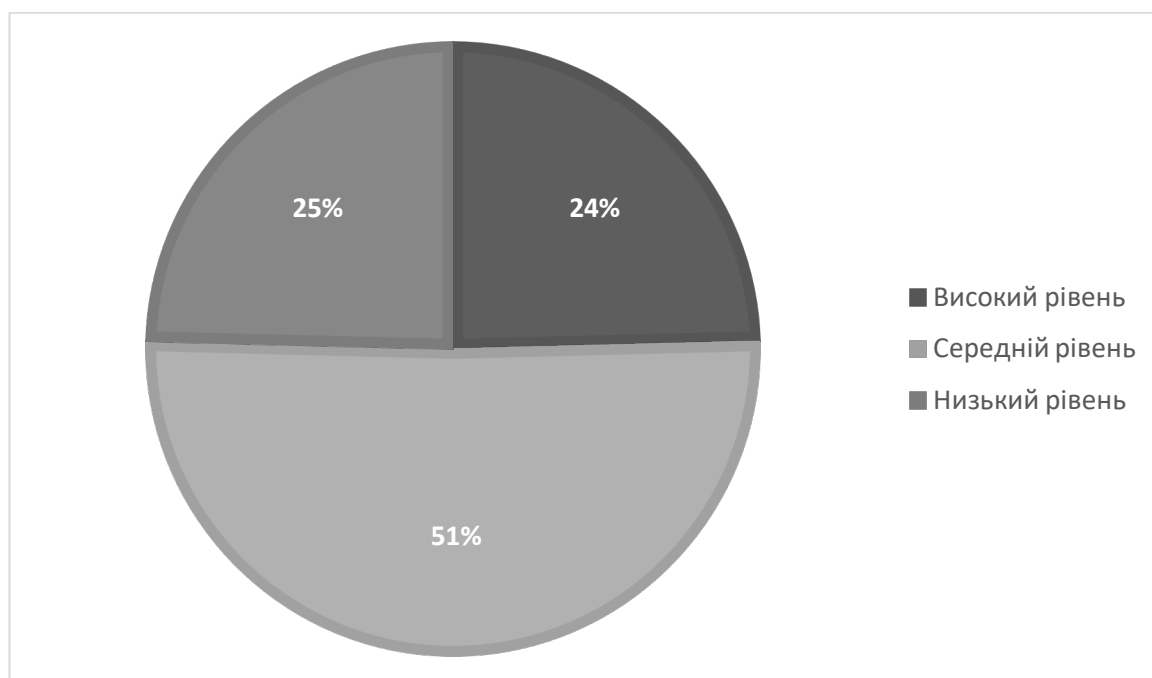


Рис. 2.2.2. Результати за «П'ятифакторним опитувальником усвідомленості» (Five Facet Mindfulness Questionnaire)

Середній рівень усвідомленості було зафіксовано у 33 респондентів, що становить 50,8 % від загальної вибірки. Для підлітків цієї групи характерна наявність окремих проявів усвідомленого ставлення до власного внутрішнього досвіду, однак ці навички ще не є достатньо сформованими та можуть проявлятися непослідовно. У повсякденному житті такі підлітки іноді здатні помічати власні емоційні реакції та усвідомлювати причини своїх переживань, проте у стресових або напружених ситуаціях вони можуть діяти імпульсивно або автоматично.

Водночас низький рівень усвідомленості було виявлено у 16 підлітків, що становить 24,6 % вибірки. Респонденти цієї групи мають труднощі з

усвідомленням власних емоційних станів, рідше звертають увагу на свої думки та переживання, а також частіше діють під впливом імпульсивних реакцій. Для них характерна менша здатність до самостереження та аналізу власного внутрішнього досвіду, що може ускладнювати процес емоційної саморегуляції.

Загалом отримані результати свідчать про те, що переважна частина підлітків (50,8 %) має середній рівень усвідомленості, що є типовим для даного вікового етапу розвитку. Водночас наявність 24,6 % респондентів із низьким рівнем усвідомленості свідчить про необхідність розвитку навичок усвідомленого ставлення до власних переживань та емоційних станів.

Отримані дані підтверджують доцільність використання майндфулнес-практик у роботі з підлітками, оскільки розвиток усвідомленості може сприяти формуванню навичок емоційної саморегуляції, зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стійкості. Подальший аналіз результатів дослідження дозволить визначити взаємозв'язок між рівнем усвідомленості та показниками емоційної стабільності підлітків.

Для визначення рівня тривожності підлітків у межах емпіричного дослідження було використано «Методику діагностики рівня тривожності Спілбергера–Ханіна», яка дозволяє оцінити ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність (Див. рис. 2.2.3).

Аналіз результатів ситуативної тривожності показав, що низький рівень було виявлено у 14 підлітків, що становить 21,5 % від загальної кількості респондентів. Для таких підлітків характерний відносно спокійний емоційний стан, впевненість у власних діях та здатність контролювати емоційні реакції у конкретних ситуаціях.

Середній рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 33 респондентів, що становить 50,8 % вибірки. Це свідчить про те, що більшість підлітків інколи переживає хвилювання або напруження у певних ситуаціях, однак ці переживання мають помірний характер і не суттєво впливають на їхню поведінку чи діяльність.

Рівень тривожності

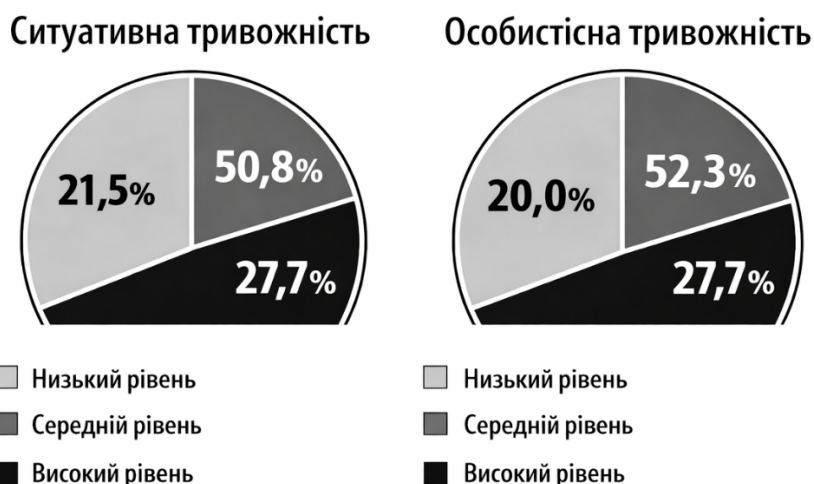


Рис. 2.2.3. Результати «Методики діагностики рівня тривожності Спілбергера-Ханіна»

Водночас високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 18 підлітків, що становить 27,7 % від загальної кількості учасників дослідження. Для представників цієї групи характерне підвищене відчуття напруження, хвилювання та емоційного дискомфорту у ситуаціях, які потребують відповідальності або пов'язані з оцінюванням з боку інших людей.

Аналіз показників особистісної тривожності продемонстрував подібну тенденцію. Низький рівень особистісної тривожності було виявлено у 13 підлітків, що становить 20,0 % від загальної вибірки. Такі респонденти, як правило, характеризуються більшою емоційною врівноваженістю та здатністю сприймати життєві ситуації без надмірного занепокоєння.

Середній рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 34 підлітків, що становить 52,3 % респондентів. Це свідчить про те, що більшість підлітків іноді може відчувати тривогу або занепокоєння, однак ці переживання не мають постійного або надмірно вираженого характеру.

Високий рівень особистісної тривожності було виявлено у 18 підлітків, що

становить 27,7 % вибірки. Для представників цієї групи характерна підвищена схильність до переживання тривоги, схильність сприймати різні життєві ситуації як потенційно загрозливі, а також труднощі з емоційною саморегуляцією.

Загалом отримані результати свідчать про те, що переважна частина досліджуваних підлітків має середній рівень тривожності, що є типовим для підліткового віку. Водночас наявність понад чверті респондентів із високим рівнем тривожності (27,7 %) вказує на необхідність розвитку навичок емоційної саморегуляції та психологічної підтримки підлітків.

Отримані дані є важливими для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності, емоційною стійкістю та усвідомленістю. Зокрема, результати можуть свідчити про те, що розвиток майндфулнес-практик здатний сприяти зниженню рівня тривожності, формуванню більш стабільного емоційного стану та підвищенню емоційної стійкості підлітків.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти

Сучасні освітні системи дедалі більше орієнтуються не лише на інтелектуальний розвиток учнів, але й на підтримку їхнього психологічного благополуччя. У цьому контексті особливої актуальності набуває впровадження психолого-педагогічних підходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості та внутрішньої рівноваги. Одним із таких підходів є використання майндфулнес-практик, які сприяють формуванню навичок усвідомленості, уважності до власного внутрішнього стану та більш конструктивного реагування на складні життєві ситуації. Упровадження подібних практик у освітньому середовищі може стати ефективним інструментом підтримки ментального здоров'я підлітків та розвитку їхньої емоційної стійкості (Diachok, 2020).

Психолого-педагогічні рекомендації щодо використання майндфулнес у закладах освіти повинні ґрунтуватися на розумінні вікових особливостей

підліткового розвитку. Підлітковий період характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та соціально-психологічними змінами. У цей час формується самосвідомість, відбувається становлення системи цінностей, а також зростає чутливість до соціальних оцінок і міжособистісних взаємин. Через це підлітки можуть часто переживати емоційні коливання, підвищену тривожність, невпевненість у власних силах або труднощі у регуляції емоційних реакцій. Майндфулнес-практики можуть сприяти формуванню більш стабільних механізмів саморегуляції та допомагати підліткам краще розуміти власні переживання (Див. Додаток А).

Однією з ключових рекомендацій щодо впровадження майндфулнес-практик у навчальний процес є поступовість та систематичність їх використання. Формування навичок усвідомленості потребує часу, тому короточасні епізодичні вправи не завжди забезпечують стійкий ефект. Доцільним є включення невеликих майндфулнес-вправ у повсякденну структуру навчального дня. Наприклад, на початку уроку можна проводити короткі вправи на усвідомлене дихання або концентрацію уваги. Такі практики допомагають учням налаштуватися на навчальну діяльність, знизити рівень внутрішнього напруження та покращити концентрацію (Balashov, 2020).

Важливим аспектом є створення психологічно безпечного освітнього середовища, у якому учні можуть відкрито говорити про свої переживання та емоції. Майндфулнес-практики не повинні сприйматися як додаткове навантаження або обов'язкове завдання, а скоріше як інструмент підтримки внутрішнього балансу. Педагогам і практичним психологам варто пояснювати учням значення таких вправ, демонструвати їхню практичну користь та заохочувати добровільну участь у подібних активностях.

Ще одним важливим напрямом є інтеграція майндфулнес-практик у діяльність шкільних психологів. Практичні психологи можуть проводити групові заняття, тренінги або інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток навичок усвідомленості та емоційної саморегуляції. Такі заняття можуть включати вправи на усвідомлене дихання, тілесне сканування, усвідомлене

слухання або спостереження за власними думками та емоціями. Використання подібних технік допомагає підліткам навчитися розпізнавати власні емоційні стани та реагувати на них більш усвідомлено.

Не менш важливою є підготовка педагогічних працівників до використання майндфулнес-підходів у роботі з учнями. Ефективність таких практик значною мірою залежить від рівня обізнаності вчителів із принципами усвідомленості та їхнього особистого досвіду використання відповідних технік. Тому доцільним є проведення спеціальних тренінгів, семінарів або освітніх програм для педагогів, спрямованих на ознайомлення з основами майндфулнес та можливостями його застосування у навчальному процесі. Педагоги, які самі володіють навичками усвідомленості, здатні більш ефективно передавати їх учням та створювати сприятливу атмосферу для розвитку емоційної стабільності (Коробкіна & Дашенкова, 2023).

Окрему увагу варто приділяти використанню коротких практичних вправ, які легко інтегруються у навчальний процес. До таких вправ можуть належати техніки усвідомленого дихання, короткі медитативні паузи, вправи на концентрацію уваги або усвідомлене виконання простих дій. Наприклад, учням можна запропонувати на кілька хвилин зосередитися на власному диханні, звертаючи увагу на відчуття вдиху та видиху. Подібні вправи допомагають зменшити рівень емоційної напруги та сприяють відновленню концентрації.

Також ефективним напрямом є використання майндфулнес-практик під час роботи з емоційними переживаннями учнів. Підлітки часто стикаються з труднощами у міжособистісних взаєминах, переживають конфлікти або відчують сильні емоції, з якими їм складно впоратися. Навчання підлітків навичкам усвідомленого спостереження за власними емоціями може допомогти їм краще розуміти причини своїх реакцій і знаходити більш конструктивні способи їх вираження. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту та формуванню більш зрілих моделей поведінки (Ігумнова & Скрипковський, 2025).

У контексті освітнього середовища важливо також залучати батьків до процесу формування навичок усвідомленості у підлітків. Проведення

батьківських зустрічей, інформаційних лекцій або консультацій може допомогти підвищити рівень обізнаності дорослих щодо значення майндфулнес-практик для психологічного розвитку дітей. Підтримка батьків сприяє більш ефективному закріпленню сформованих навичок у повсякденному житті підлітків.

Важливим результатом впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти є розвиток у підлітків здатності до саморефлексії та усвідомленого ставлення до власного досвіду. Учні поступово навчаються помічати свої думки, емоції та тілесні відчуття, не піддаючись їхньому автоматичному впливу. Це допомагає знизити рівень імпульсивних реакцій, покращити концентрацію уваги та підвищити загальний рівень психологічної стабільності (Diachok, 2020).

Крім того, формування навичок усвідомленості сприяє розвитку емоційної компетентності підлітків, оскільки вони починають краще розпізнавати власні емоційні стани та причини їх виникнення. Це, у свою чергу, створює передумови для більш ефективної саморегуляції поведінки та прийняття зважених рішень у різних життєвих ситуаціях. Регулярне виконання майндфулнес-вправ також сприяє зменшенню психоемоційного напруження, формуванню внутрішнього відчуття спокою та підвищенню здатності справлятися зі стресовими чинниками навчального середовища. У контексті освітнього процесу це проявляється у покращенні навчальної мотивації, підвищенні рівня залученості учнів до навчальної діяльності та розвитку більш конструктивних форм взаємодії з однолітками й педагогами. Також важливим є те, що практики усвідомленості сприяють формуванню у підлітків відповідального ставлення до власного психологічного благополуччя, що є необхідною умовою їх гармонійного особистісного розвитку (Balashov, 2020).

Регулярне використання майндфулнес-практик може позитивно впливати на навчальну діяльність учнів. Розвиток уважності та здатності до концентрації сприяє підвищенню академічної успішності, покращенню запам'ятовування інформації та більш ефективному виконанню навчальних завдань. Водночас зниження рівня тривожності та емоційного напруження допомагає підліткам

легше справлятися з навчальними навантаженнями та уникати станів емоційного виснаження.

Таким чином, впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти може стати важливим напрямом психолого-педагогічної роботи, спрямованої на підтримку ментального здоров'я підлітків. Систематичне використання вправ на розвиток усвідомленості сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, зниженню рівня тривожності та підвищенню емоційної стійкості. Реалізація таких підходів потребує комплексної взаємодії педагогів, психологів, учнів та їхніх батьків, що дозволяє створити сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості підлітка.

Висновок до другого розділу

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження емоційної стійкості підлітків, а також проаналізовано рівень їхньої усвідомленості та тривожності за допомогою психодіагностичних методик. Дослідження проводилося серед учнів підліткового віку та було спрямоване на виявлення психологічних особливостей емоційної сфери підлітків і факторів, що можуть впливати на формування їхньої емоційної стійкості.

Для досягнення мети дослідження було використано низку психодіагностичних інструментів, зокрема п'ятифакторний опитувальник усвідомленості (FFMQ) та методику діагностики рівня тривожності Спілбергера – Ханіна. Використання зазначених методик дозволило комплексно дослідити рівень усвідомленості підлітків, їхню здатність до самоспостереження, емоційної регуляції, а також визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Аналіз результатів дослідження показав, що більшість підлітків характеризується середнім рівнем емоційної стійкості та усвідомленості, що є типовим для даного вікового періоду. Водночас було виявлено певну частину респондентів, у яких спостерігається підвищений рівень тривожності, що може негативно впливати на їхній емоційний стан, навчальну діяльність та

міжособистісні взаємини.

Результати дослідження також свідчать про те, що рівень усвідомленості підлітків пов'язаний з особливостями їхньої емоційної регуляції. Учні з вищим рівнем усвідомленості демонструють кращу здатність контролювати власні емоційні реакції, легше справляються зі стресовими ситуаціями та виявляють більш стабільний емоційний стан. Натомість підлітки з нижчим рівнем усвідомленості частіше переживають емоційне напруження, тривогу та труднощі у керуванні власними переживаннями.

Отримані результати підтверджують важливість розвитку навичок усвідомленості як одного з чинників формування емоційної стійкості підлітків. У зв'язку з цим доцільним є впровадження у освітній процес спеціальних психологічних програм та практик, спрямованих на розвиток майндфулнес. Такі практики можуть сприяти зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної саморегуляції та формуванню більш стійкого психологічного стану підлітків.

Таким чином, результати емпіричного дослідження стали підґрунтям для розроблення психолого-педагогічних рекомендацій щодо використання майндфулнес-практик у закладах освіти.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості підлітків та можливостей використання майндфулнес-практик як засобу її формування. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на підлітків у сучасних соціальних умовах, що супроводжується підвищенням рівня тривожності, емоційної напруженості та труднощами у процесі саморегуляції. У зв'язку з цим особливої значущості набуває пошук ефективних психологічних підходів, спрямованих на розвиток усвідомленості, емоційної стабільності та здатності підлітків конструктивно реагувати на стресові ситуації. Одним із таких підходів є майндфулнес, який сприяє формуванню навичок самоспостереження, регуляції емоційних станів та підвищенню рівня психологічного благополуччя особистості.

1. У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення емоційної стійкості підлітків та ролі усвідомленості у процесі регуляції емоційних станів. Розглянуто основні психологічні характеристики підліткового віку, особливості формування емоційної сфери та чинники, що впливають на рівень тривожності та здатність до саморегуляції. Встановлено, що емоційна стійкість є важливою складовою психологічного благополуччя особистості, яка проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективно реагувати на стресові ситуації та контролювати власні емоційні реакції. Окрему увагу було приділено концепції майндфулнес, яка розглядається як ефективний підхід до розвитку усвідомленості, концентрації уваги та емоційної саморегуляції. Аналіз наукових джерел засвідчив, що використання майндфулнес-практик у освітньому середовищі сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану учнів та розвитку їх психологічної стійкості.

2. У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження рівня усвідомленості та тривожності підлітків. За результатами

методики діагностики рівня тривожності Спілбергера – Ханіна встановлено, що низький рівень ситуативної тривожності мають 21,5 % респондентів, середній – 50,8 %, високий – 27,7 %. Аналіз показників особистісної тривожності продемонстрував подібну тенденцію: низький рівень виявлено у 20,0 % підлітків, середній – у 52,3 %, високий – у 27,7 % респондентів. Результати дослідження за п'ятифакторним опитувальником усвідомленості також показали, що більшість підлітків характеризується середнім рівнем розвитку усвідомленості, що свідчить про часткову сформованість навичок самоспостереження та емоційної регуляції. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що значна частина підлітків потребує розвитку навичок усвідомленості та формування ефективних способів подолання емоційного напруження.

3. На основі отриманих результатів було розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти. Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток у підлітків навичок усвідомленості, емоційної саморегуляції та зниження рівня тривожності шляхом використання коротких вправ усвідомленого дихання, концентрації уваги, рефлексії власних емоцій та інших практик. Їх систематичне застосування у навчальному процесі може сприяти формуванню більш стабільного емоційного стану учнів, підвищенню їх психологічної стійкості та покращенню загального психологічного клімату у навчальному середовищі.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та апробації комплексних програм розвитку майндфулнес у закладах освіти, а також у вивченні довготривалого впливу таких практик на емоційний розвиток, академічну успішність та психологічне благополуччя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпропетровськ, 2008. 467 с.
2. Бінь Л. Фортепіанна музика для дітей як засіб формування музично-естетичної компетентності підлітків. *Молодь і ринок*. 2019. № 8 (175). URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.179483>.
3. Варивода К. Впровадження майндфулнес-практик в школах: аналіз здоров'язберезувального потенціалу. *Scientia et societas*. 2022. Т. 1, № 1. С. 114–121. URL: <https://doi.org/10.31470/2786-6327/2022/1/114-121>.
4. Васюк К. Особливості емоційної стійкості осіб юнацького віку з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. С. 38–46.
5. Волошин С., Рибак О. Стресостійкість як фактор психологічного благополуччя в умовах сучасної дійсності. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2024. С. 16–18. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-4>.
6. Джеджера О., Юрчук О. Психологічна корекція емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу засобами фізичної культури. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 39–47. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.341.
7. Джулай О. В., Куртова Г. Ю., Малікова О. В. Тілесна усвідомленість як ресурс психологічного благополуччя: роль біодинаміки у регуляції нервової системи. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 220–222. URL: <https://doi.org/10.36059/97-397-496-5-63>.
8. Дубінін Д. Резильєнтність особистості: структурно-змістовий аналіз феномену та діагностичний інструментарій. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2023. № 68. С. 34–46. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.03>.
9. Ігумнова О., Скрипковський Р. Інтеграція сучасних психологічних

технологій емоційної регуляції у розвитку академічних досягнень підлітків. *Psychology travelogs*. 2025. № 4. С. 172–181. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2025-4-16>.

10. Ільєва І., Гаврилькевич В., Подкоритова Л. Особливості різних технік створення мандал для психологічної корекції дистресу підлітків. *Psychology travelogs*. 2025. № 1. С. 137–146. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2025-1-15>.

11. Кашпур Ю. М. Техніки психологічного консультування. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 9 (186). С. 58–61.

12. Кириченко В. І., Єжова О. О. Стресостійкість старшокласників як чинник життєвої успішності: емпіричне дослідження. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка*. 2025. № 8. URL: <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-8-03-04>.

13. Ковальчук З. Я., Заверуха О. Я. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості та резильєнтності: вікові аспекти феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2024. № 2. С. 37–44. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-2-5>.

14. Коломієць О. Г. Формування емоційної стійкості особистості як умова подолання агресивної поведінки. *Грані*. 2013. № 1 (93), січ. С. 30–34.

15. Коробкіна Т., Дашенкова Н. Стресостійкість як soft skills. *Theoretical and empirical scientific research: concept and trends*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-23.06.2023.67>.

16. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.14363>.

17. Литвиненко С. А., Ямницький В. М. Психотерапія дітей та підлітків: традиції та сучасні підходи. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 12. С. 137–142. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi12.63.

18. Литвинчук Н., Римарчук А. Стресостійкість та копінг-стратегії студентів в умовах воєнного стану. *Proceedings of the national aviation university. series: pedagogy, psychology*. 2024. Т. 1, № 24. С. 78–85. URL:

<https://doi.org/10.18372/2411-264x.24.19252>.

19. Лич О. М., Удод А. В. Зв'язок рівня емоційної стійкості з властивостями темпераменту старшокласників. *Практична психологія*. 2020. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49573>.

20. Ломовський М. К. Усвідомленість знань школярів як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка та психологія*. 2017. № 56. С. 50–58. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.575924>.

21. Лялюк Ю. Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 2. С. 73–79. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-10>.

22. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до вивчення емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 1. С. 70–77. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-10>.

23. Малхазов О. Р. Рефлексивність як чинник розвитку емоційної стійкості особистості. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 48–56. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-2-6>.

24. Матяш-Заяц Л., Носова О. Стресостійкість як психологічний ресурс для вирішення конфліктних ситуацій. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 3(49). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-1268-1281](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1268-1281).

25. Медитація та її вплив на психологічний стан особистості / А. Кузнецова та ін. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 6(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-6\(34\)-1590-1602](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-6(34)-1590-1602).

26. Медитація як змінений стан свідомості. *Перспективи та інновації науки* / В. В. Опанасюк та ін. 2010. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua//125679/16599>.

27. Медитація як чинник саморозвитку особистості / О. Марциняк-Дорош та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 3(49). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-1258-1267](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1258-1267).

28. Мельничук І. Системно-методологічний підхід до дослідження

емоційної стійкості особистості. *Science and education*. 2025. № 4. С. 49–59. URL: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2025-4-6>.

29. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Дослідження емоційної стійкості особистості у сучасних наукових підходах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2025. № 4. С. 150–154. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.4.24>.

30. Михайлишин У., Нестерова І. Вплив темпераменту на стресостійкість у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. № 2(58). С. 137–159. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-137-159>.

31. Новська О. Розвиток емоційної стійкості студентів музикантів засобами арт-терапії. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 5(59). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5\(59\)-2051-2064](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-5(59)-2051-2064).

32. Нужний М. Є. Роль емоційної саморегуляції у формуванні психологічних ресурсів особистості в умовах сучасних викликів. *Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я в умовах невизначеності*. 2025. С. 241–244. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-69>.

33. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 3. С. 137–142. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.3.21>.

34. Помиткіна Л. В., Мялковська А. В. Стресостійкість як мотиваційний чинник студентської молоді. *Перспективи та інновації науки* 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/40008>.

35. Пономарьова В. А. Психологічні умови формування емоційної стійкості студентів-психологів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/39218>.

36. Попова О. В. Формування моральної стійкості підлітків засобами виховних ситуацій. *Spiritual-intellectual upbringing and teaching of youth in the 21st century*. 2022. № 4. С. 491–494. URL: <https://doi.org/10.34142//2708->

4809.siuty.2022.122.

37. Розвиток емоційної стійкості особистості для подолання наслідків військової травми / Л. Родченко та ін. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2023. № 5(61). С. 18–24. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.5.3>.

38. Сидоренко Т. Д. Розвиток емоційної сфери девіантних підлітків засобами музики. *Освітній вимір*. 2013. Т. 38. С. 151–154. URL: <https://doi.org/10.31812/educdim.v38i0.3192>.

39. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 4. С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>.

40. Стресостійкість студентів в умовах війни / А. Бєсєдіна та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11(57). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2821-2829](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2821-2829).

41. Тимошенко М. Тілесно-орієнтована терапія як інноваційний метод роботи психолога. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 5(39). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5\(39\)-930-939](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-5(39)-930-939).

42. Тиндик Я. Аспекти формування емоційної стійкості, резильєнтності і психологічного здоров'я. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 2(42). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)-2175-2188](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-2175-2188).

43. Титаренко О. О. Корекція емоційної нестійкості підлітків методом символдрами. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui//12345/6458>.

44. Фарафонова І. Стрес та стресостійкість. *Наука і техніка сьогодні*. 2025. № 9(50). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-9\(50\)-891-904](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2025-9(50)-891-904).

45. Фіщіна Г. Тілесно-орієнтовані техніки як засіб відновлення після травматичних подій: досвід та перспективи. *Науковий потенціал та перспективи розвитку психологічних наук*. 2024. С. 199–202. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-59>.

46. Хіщенко В. Л. Проблема емоційної врівноваженості підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 132–135. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3733>.
47. Чайка Г. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статеві-віковий аспект. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2022. № 1 (54). С. 84–90. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.1.12>.
48. Челало С. А., Челало Р. О. Стресостійкість як визначальний фактор збереження психічного здоров'я людини. *Перспективи та інновації науки*. 2014. URL: <http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/6631>.
49. Шевченко С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: психологія*. 2024. № 2. С. 102–106. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.2.19>.
50. Шибрук О. В. Теоретичний аналіз джерел проблеми емоційної стійкості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : психологічні науки*. 2012. Вип. 103, т. 2. С. 182–185.
51. Шиделко А., Сербін Ю. Використання майндфулнес-практик у педагогічній психології для подолання тривожності у студентів. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2025. № 4(58). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)-1808-1820](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58)-1808-1820).
52. Щербакова О. Метакогнітивна усвідомленість школярів та її психодіагностика. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. № 62. С. 317–334. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2020.62.18>.
53. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості. *Психологічне здоров'я*. 2019. № 2. С. 220–251. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2019-1-2-220-251>.
54. Яковець М. В., Харченко Н. В. Стресостійкість: наукові підходи до поняття. *Виклики для науки та освіти в добу нових технологій*. 2025. С. 3–5. URL: <https://doi.org/10.64076/ihrc250826.02>.
55. Якубовська М., Михайлишин Р. Особистісно-орієнтовані технології

у виховному процесі: культурологічний аспект. *Освітні обрії*. 2020. Т. 50, № 1. С. 89–93. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.50.1.89-93>.

56. Balashov E. Metacognitive awareness and learning motivation of students. *Education and development of gifted personality*. 2020. No. 1. P. 31–38. URL: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-1\(76\)-31-38](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2020-1(76)-31-38).

57. Diachok O. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International journal of innovative technologies in social science*. 2020. № 6(27). URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30092020/7173.

58. Malkhazov O. R. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. *Scientific studios on social and political psychology*. 2017. № 40(43). С. 62–71. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi40\(43\).61](https://doi.org/10.33120/ssj.vi40(43).61).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Психолого-педагогічні рекомендації щодо впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти

Враховуючи результати дослідження рівня емоційної стійкості, тривожності та усвідомленості підлітків, доцільним є впровадження майндфулнес-практик у освітній процес. Такі практики сприяють розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню концентрації уваги, зниженню рівня тривожності та формуванню психологічної стійкості учнів. Для ефективного впровадження майндфулнес-підходів у закладах освіти необхідно дотримуватися певних психолого-педагогічних рекомендацій.

1. Підготовка педагогів до використання майндфулнес-практик

Ефективність застосування майндфулнес значною мірою залежить від рівня підготовки педагогів. Учителі та практичні психологи повинні володіти базовими знаннями про усвідомленість, її психологічні механізми та вплив на емоційний стан підлітків.

Рекомендації:

- проводити тренінги та семінари для педагогів щодо основ майндфулнес;
- ознайомлювати педагогів з простими техніками усвідомленого дихання, концентрації уваги та релаксації;
- формувати у педагогів особистий досвід використання майндфулнес, оскільки власна практика підвищує ефективність роботи з учнями;
- залучати до навчання практичних психологів та фахівців із психології усвідомленості;
- створювати методичні рекомендації або посібники для педагогів щодо проведення майндфулнес-вправ у класі.

2. Поступове впровадження майндфулнес у навчальний процес

Впровадження практик усвідомленості повинно бути поступовим та

систематичним. Надмірна кількість нових практик може викликати у учнів втому або зниження інтересу.

Рекомендації:

- починати з коротких вправ тривалістю 2–5 хвилин;
- проводити вправи на початку або наприкінці уроку;
- використовувати 1–2 вправи на день, щоб сформувати звичку;
- поступово збільшувати тривалість практик до 7–10 хвилин;
- включати майндфулнес-елементи у виховні години, заняття з психологом та позакласні заходи.

3. Використання простих і доступних майндфулнес-вправ

Для роботи з підлітками варто використовувати короткі та зрозумілі практики, які не потребують спеціальних умов або складного обладнання.

Рекомендовані вправи:

1. Усвідомлене дихання

Мета: зниження емоційної напруги та розвиток концентрації уваги.

Порядок виконання:

- учні сідають зручно;
- протягом 2–3 хвилин зосереджуються на власному диханні;
- педагог пропонує звертати увагу на вдих і видих.

2. «Хвилина тиші»

Мета: відновлення емоційної рівноваги.

Порядок виконання:

- перед початком уроку учні на 1 хвилину заплющують очі;
- зосереджуються на відчуттях у тілі та диханні;
- після завершення вправи педагог пропонує зробити глибокий вдих.

3. Сканування тіла

Мета: розвиток усвідомлення власних відчуттів.

Порядок виконання:

- учні поступово звертають увагу на різні частини тіла;
- відзначають напруження або розслаблення;
- виконують повільне дихання.

4. Усвідомлене слухання

Мета: розвиток концентрації та уважності.

Порядок виконання:

- педагог пропонує учням протягом хвилини слухати звуки навколо;
- після вправи учні можуть коротко поділитися тим, що вони почули.

5. Практика «усвідомлених емоцій»

Мета: розвиток емоційної грамотності.

Порядок виконання:

- учні визначають власний емоційний стан;
- описують емоцію без оцінювання;
- педагог пояснює, що будь-яка емоція є природною реакцією.

4. Створення сприятливого психологічного середовища

Для успішного впровадження майндфулнес-практик необхідно створити у класі атмосферу довіри та психологічної безпеки.

Рекомендації:

- заохочувати відкрите обговорення емоційних переживань;
- уникати критики або оцінювання під час виконання вправ;
- підтримувати доброзичливу та спокійну атмосферу;
- розвивати навички взаємної підтримки між учнями;
- використовувати спокійну музику або тиху атмосферу під час практик.

5. Регулярність та системність практик

Майндфулнес-практики дають позитивний результат лише за умови їх регулярного виконання.

Рекомендації:

- проводити вправи не менше 3–4 разів на тиждень;
- поєднувати майндфулнес із уроками психології або виховними заняттями;
- використовувати короткі щоденні практики;
- відстежувати зміни у емоційному стані учнів.

6. Врахування вікових особливостей підлітків

Під час впровадження майндфулнес необхідно враховувати психологічні особливості підліткового віку, зокрема підвищену емоційність, потребу у самовираженні та чутливість до оцінювання.

Рекомендації:

- використовувати ігрові елементи та інтерактивні вправи;
- пояснювати учням практичну користь майндфулнес;
- уникати надмірно тривалих медитативних вправ;
- підтримувати інтерес через різноманітність практик.

7. Співпраця з батьками

Важливо залучати батьків до формування навичок усвідомленості у дітей.

Рекомендації:

- проводити батьківські збори або консультації щодо користі майндфулнес;
- рекомендувати прості вправи для виконання вдома;
- пояснювати батькам роль емоційної підтримки підлітків.

8. Моніторинг ефективності впровадження майндфулнес-практик

Для оцінювання ефективності майндфулнес-практик доцільно здійснювати регулярний моніторинг психологічного стану учнів.

Рекомендації:

- використовувати психодіагностичні методики для оцінки тривожності,

емоційної стійкості та усвідомленості;

- проводити повторні вимірювання після впровадження практик;
- аналізувати зміни в поведінці, концентрації уваги та емоційному стані учнів;
- обговорювати результати з педагогами та шкільними психологами.

Таким чином, впровадження майндфулнес-практик у закладах освіти є ефективним інструментом розвитку емоційної стійкості підлітків. Систематичне використання вправ усвідомленості сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню концентрації уваги та формуванню навичок емоційної саморегуляції. Реалізація запропонованих психолого-педагогічних рекомендацій дозволить створити сприятливі умови для гармонійного психологічного розвитку учнів та підвищення ефективності освітнього процесу.