## РОЗДІЛ 1

**ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ резільєнтності неповнолітніх в умовах динамічного розвитку сучасного суспільства**

**1.1.Резільєнтність як психологічний феномен**

Умови сьогодення, тривала пандемія, воєнний стан в країні та загальносвітовий швидкий темп розвитку сфер соціально-економічного, політичного, культурно-ціннісного життя сприяють підвищенню рівня психоемоційного напруження особистості, створюють сприятливе підґрунтя для виникнення таких психічних станів, як тривога, незадоволеність життям, невпевненість в завтрашньому дні, страх за майбутнє, дратівливість, агресивність, депресія тощо. Все це несприятливо позначається на здоров’ї людини та безпосередньо на її емоційних станах. Важкі життєві ситуації, глобальні, неконтрольовані кризи, фрустрація, стрес, невпевненість ставлять під загрозу внутрішні емоційні ресурси особистості, вимагають від неї високої адаптивності. Таку тенденцію ще в середині ХХ століття помітив визначний канадський вчений, основоположник вчення про стрес Г. Сельє, який зазначав, що для того щоб сучасній людині добитися відчуття впевненості та надійності їй потрібно знайти оптимальний для себе рівень стресу і витрачати адаптаційну енергію в такому темпі і напрямку, які відповідають вродженим особливостям і перевагам.

Емоційно стійка людина продуктивна і успішна в навчанні, плануванні та здійсненні професійної діяльності, особистому житті. Тобто, в кінцевому результаті, високий рівень резільєнтності сприяє підвищенню стабільності суспільства в цілому.

Детальний огляд поняття «емоційна стійкість», ми розпочнемо із аналізу поняття «стійкість», яке творить основу дефініції, що розглядається. Термін «стійкість», походить від прикметника «стійкий», і означає «той, хто стоїть, тримається твердо, не вагаючись, не падаючи, той, хто не схильний до коливань, постійний, стійкий, твердий».

В основі стійкості – особистісний ресурс людини як складної системи, що дозволяє досягати рівноваги між природнім людським прагненням до самозбереження та вимушеним необхідним покликом до реалізації життєвих планів, цілей та бажань та зберігати рівновагу і стабільність психічних станів в постійно мінливих життєвих обставинах. Стійкість розглядається в її різних проявах: стійкість уваги, моральна стійкість особистості, перешкодостійкість, стійкість поведінки особистості, нервово-психічна стійкість, резільєнтність тощо. У філософській науці поняття стійкості трактується як характеристика процесу або явища, пов’язана з функціонуванням тієї чи іншої системи, специфічні властивості якої, залишаючись незмінними, дозволяють відрізнити їх від інших, і називаються ознаками або симптомами. Неспецифічні властивості предмета (процесу, явища), навпаки, можуть змінюватися, зникати чи з’являтися, але якість предмета, його стійкість при цьому не змінюються. Американський вчений А. Ребер зазначає, що стійкість – це характеристика індивіда, поведінка якого відносно надійна і послідовна. Його антонім – термін «нестійкий», має в психології кілька значень. З одного боку – це індивід, який демонструє безладні і непередбачувані моделі поведінки і настрою, а з іншого – це індивід, схильний демонструвати невротичні, психотичні або просто небезпечні для інших моделі поведінки.

Отже, стійкість – це комплексна системна характеристика особистості, виражена шляхом об’єднання рівнів життя й діяльності людини, а також це своєрідна рівновага і оптимальне співвідношення психологічних структур особистості, що визначають резистентність (опір, блокування) психіки стосовно як зовнішніх, так і внутрішніх впливів на неї.

Слід зазначити, що незважаючи на те, що пошуки найбільш оптимального визначення поняття «емоційна стійкість» ще продовжуються, різноманітність наукових підходів до її розгляду і термінологічна невизначеність ускладнюють можливість формування власної позиції щодо цієї дефініції, тому в подальшому ми проаналізуємо уже існуючі погляди на феномен резільєнтності з метою їх узагальнення.

Теоретичні та практичні дослідження проблеми резільєнтності, що здійснювались як вітчизняними, так і зарубіжними вченими, беруть свій початок з філософських, педагогічних, соціальних, психофізіологічних, медичних наук. Психологічна наука характеризується зближенням психології з вищезазначеними дисциплінами, тому проблема резільєнтності особистості знайшла своє відображення у низці психологічних наукових шукань. Проте, незважаючи на зацікавленість науковців проблематикою феномену резільєнтності, єдиного підходу до визначення згаданої категорії у психологічній науці досі не існує. Аналізуючи наукові підходи до вивчення поняття «емоційна стійкість», ми умовно поділили їх на:

* *теоретичний підхід,* де визначається роль та місце резільєнтності для ефективної саморегуляції в системі взаємодії людини із середовищем, систематизуються підходи, розробляються теоретичні концепції, моделі щодо її визначення тощо;
* *практичний підхід,* у межах якого вчені зосереджують свою увагу на багатовекторних процесах розвитку стресозахисних потенціалів людини та можливих процесів підвищення резільєнтності особистості;
* *компетентнісний підхід,* який об’єднує роботи з проблем присутності резільєнтності особистості як якості, що впливає на якісне виконання людиною професійних обов’язків, завдань, а також торкається проблеми розвитку резільєнтності під час навчання та професійної підготовки спеціалістів;

У зв’язку із стрімким розвитком психологічної науки розгляд питання резільєнтності переходить з площини дотикового вивчення у площину детального розгляду її вченими. Виникає потреба визначення суті, видів, походження вищевказаного феномену. Зазначимо, що здійснюючи первинні наукові шукання, щодо визначення дефініції, що розглядається, ми звернули увагу на те, що умовно резільєнтність розглядається вітчизняними науковцями як частина саморегулятивного, вольового, стресозахисного потенціалу людини, нервово-психічною властивістю особистості та поліскладною інтегральною системою (що включає психофізіологічні, особистісно-психологічні (внутрішніми) і соціально-психологічні особливості особистості).

Відповідно, український науковець, професор О. Чебикін, важливим науковим принципом дослідження резільєнтності вважає положення про те, що вона динамічна і визначається зміною відношень і зв’язків між всіма структурними компонентами особистості, а саме: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер та здібності. Вчений розглядає емоційну стійкість як частину саморегулятивних потенціалів людини. Так, О. Чебикін вивчаючи емоційну сферу спортсменів, зазначає, що домінуючим фактором, який визначає емоційну стійкість є сформованість системи активної саморегуляції, а також специфічність цих систем як відносно самої діяльності, так і відносно її умов.

Підтримуючи вказану вище тезу, І. Аршава (авторка однієї з найґрунтовніших монографій про емоційну стійкість людини) зазначає, що у науковій літературі з проблеми дослідження саморегуляції та стресостійкості особистості, обговорюються можливості віднесення резільєнтності або до стабільних рис особистості, яка у такому разі повинна залишатися незмінною протягом усього життя, або до динамічних характеристик особистості, які можуть змінюватися з досвідом в процесі пристосування до складних умов діяльності. Причина варіативності у класифікації резільєнтності як стабільної властивості особистості або як характеристики, що формуються під час адаптації до екстремальних умов, полягає в складності цього явища. Резільєнтність займає проміжне положення між психічними станами та особистісними рисами, що призводить до її розгляду у контексті «особистість – Стан». Тут мається на увазі поєднання динамічних рис особистості і стійких психічних станів, які є характерними для неї. Крім того, авторка зазначає, що резільєнтність формується в процесі адаптації людини до екстремальних умов діяльності. І. Аршава, пов’язує згадану дефініцію зі здатністю людини до асиміляційної та акомодаційної активності, основною формою якої можна вважати збереження гомеостазу. Зважаючи на це, резільєнтність може бути однією з тих інтегративних регулятивних психологічних характеристик, що визначає адекватність чи неадекватність поведінки людини в складних умовах життєдіяльності та підлягає трансформації під впливом останніх.

З позиції інтегральності емоційну стійкість визначає і О. Шульженко, вказуючи, що резільєнтність – це стійкість емоційних станів до негативних впливів (як зовнішніх, так і внутрішніх). Це інтегральна властивість психіки, що виражається у здатності долати стан зайвого емоційного збудження при виконанні складної діяльності та зменшує негативний вплив сильних емоційних впливів, попереджає виникнення дистресу, сприяє прояву готовності діяти в напружених ситуаціях тощо. Отже, вагомим критерієм резільєнтності для вищезгаданих учених стає не лише вольовий компонент, а й ефективність діяльності особистості в емоціогенній ситуації.

Часто, здатність особистості до стійкості у різноманітних ситуаціях науковці пов’язували із наявністю волі (свідомого регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, що виявляється у вмінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків).

Провідні дослідження вітчизняних науковців свідчать, що резільєнтність особистості не може розглядатися односторонньо, суто як прояв вольових процесів, стресозахисних, саморегулятивних потенціалів, темпераментальних особливостей тощо. Наприклад, О. Малхазов, здійснивши ґрунтовне емпіричне дослідження резільєнтності особистості, вважає, що досягти зрушень у розвитку резільєнтності можуть особи з різним потенціалом, а успішність цього процесу може забезпечити продуманий та комплексний соціально-психологічний супровід. Науковець зазначає, що людей з емоційною стійкістю характеризує збалансована інтенсивність емоційних реакцій, їхня стабільність та адекватність, контроль астенічних емоційних станів, адекватне оцінювання і прогнозування мотивації та поведінкових проявів, передбачення та розпізнавання емоційних проявів у ситуаціях, що виникають; рефлексія та емпатія, здатність враховувати позитивний і негативний досвід подолання несприятливих емоційних станів. Натомість, емоційно нестійким особам властиві підвищена вразливість, упертість, загальмованість, негативізм, замкненість, часта зміна емоцій на протилежний знак, мінливість настрою, нездатність переживати радісні моменти життя, хворобливий песимізм, неспокій, боязкість.

Стрімкий розвиток сучасної психологічної науки зумовив виникнення інтегрованості різноманітних психологічних феноменів, у тому числі феномену резільєнтності.

Здійснення наукових розвідок щодо розкриття сутності резільєнтності як психологічного феномену, дозволило нам дійти висновку, що цілісність визначення поняття резільєнтність неможливе без врахування усіх аспектів життєдіяльності особистості.

Таке об’єднання не є випадковим, адже головним науковим принципом дослідження резільєнтності, що прижився у психологічній науці останніх років, є положення про те, що резільєнтність динамічна і визначається зміною відношень і зв’язків між всіма структурними компонентами особистості, а саме: психічними станами, психічними процесами, властивостями особистості тощо.

Запропонована модусна структура детермінант резільєнтності особистості перегукується із поглядами сучасних зарубіжних авторів. Люди з вищою емоційною стійкістю демонструють здатність керувати інтенсивними емоціями, вчасно використовуючи стратегії подолання, щоб ефективно впоратися з труднощами та адаптуватися до викликів, що ставить перед ними життя. Так, деякі люди народжуються з вищою емоційною стійкістю, ніж інші, проте, розвинути емоційну стійкість і поводити себе як емоційно стійка особа здатна практично кожна психічно здорова особистість.

Поряд із проблемою визначення сутності феномену резільєнтності виникає питання практичного значення та користі цього утворення для особистості. Зважаючи на це, відомий польський психолог Я. Рейковський у своїй праці «Експериментальна психологія емоцій» виділяє два основних значення резільєнтності для людини:

1. людина емоційно стійка, якщо її емоційне збудження, незважаючи на сильні подразники, не перевищує порогової величини;
2. людина емоційно стійка, тому що, незважаючи на сильне емоційне збудження, в її поведінці не спостерігається порушень. Деякі автори схиляються до того, щоб розглядати не емоційну стійкість, а емоційну нестійкість, яка проявляється в таких психічних явищах як різка зміна настрою і емоцій, підвищена тривожність, вразливість. Дж. Гілфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, заклопотаність, зміни настрою. П. Фресс в якості головної характеристики емоційності виділяє емоційну нестійкість (невротичність), що характеризується чутливістю людини до емоціогенних ситуацій. Зарубіжні психологи часто розглядають психологічну та емоційну стійкість як синонімічні поняття, що виявляються через показники витривалості і опірності, підкреслюючи тим самим значимість особистісного фактору. Американський психолог С. Кобаса описує витривалість трьома показниками:
   * контроль (витривалі люди відчувають почуття контролю над своїм життям, вибору лінії поведінки в екстремальних обставинах, вони вважають, що можуть контролювати події та впливати на них);
   * залученість в діяльність, відносини з іншими і з самим собою (такі відносини виявляють власні цінності, цілі і життєві пріоритети, тому відносяться до сенсу їх існування);
   * оцінка змін швидше як виклик, ніж як загроза (стійка особистість випробовує на міцність свою гнучкість, наполеглива і знає, де знайти підтримку).

Таким чином автор вважає, що людина, яка характеризується як психологічно стійка, має достатньо ресурсів для протистояння різним стресорам. У свою чергу американський дослідник В. Смітсон визначає емоційну стійкість як процес, в якому особистість постійно прагне до емоційного здоров’я. Емоційно стійка людина має здатність витримувати неможливість задоволення власних потреб, терпіти розумну кількість розчарувань, будує чіткі плани на майбутнє, здатна пристосовуватися до різноманітних життєвих ситуацій і є емоційно зрілою особистістю.

Звичайно, розглядаючи емоційну стійкість, ми не можемо описувати її як суто психологічний феномен. Цікаві дослідження здійснено науковцями медиками та психофізіологами.

Одночасно у емоційно-нестійких інтровертів переважають процеси збудження у вищих відділах ЦНС: більш високий рівень активації ретикуло-лімбічних утворень обумовлює вплив з боку фактору слабкості нервової системи, який полегшує генерацію збуджувальних процесів. У результаті виникають довготривалі негативні емоційні стани, які набувають «застійної форми». Саме тому у емоційно-нестійких людей у відповідь не емоційні фактори збудження симпатичного відділу викликає виснаження фізіологічних і психологічних ресурсів».

У праці О. Федик резільєнтність трактується як оптимальний варіант адаптаційних біохімічних, психологічних та фізіологічних змін, які відбуваються в екстремальних емоційних умовах і забезпечують збереження доцільності поведінки та діяльності індивідуума на високому рівні. Авторка відзначає, що у психофізіологічній науці є емпіричні дані щодо певних кореляцій резільєнтності із силою, лабільністю та врівноваженістю нервових процесів. Так, під стимуляцією психоемоційного напруження відбувається зрушення форм реагування, спрямованих до крайніх точок осі «збудження/гальмування»:

* *гальмівний тип реагування* виявляється в загальному м’язовому напруженні, особливо мімічних м’язів, скованістю пози й рухів, пасивності, уповільненні психічних процесів, «емоційній інертності», що виявляється в негативній байдужості;
* збудливий тип реагування виявляється у формі бурхливих реакцій, метушливості, багатослів’ї, гіпертрофії рухової діяльності, швидкій зміні прийнятих рішень.

Отож, резільєнтність розглядається сучасними науковцями не лише, як сукупність інтенсивних переживань чи емоційна реактивність, вона є результатом функціонування цілісної системи: психофізіологічних особливостей, психічних процесів та станів, серед яких вагоме місце займає саморегуляція.

Саморегулятивні процеси визначають вміння людини розкривати власні можливості, підпорядковувати своїм цілям власні психічні та фізичні функції організму і в цілому укріплювати своє психологічне здоров’я. Спільною рисою більшості робіт, які присвячені дослідженню резільєнтності та саморегуляції, є значна понятійно-термінологічна невпорядкованість і різноспрямованість, що відмічається самими дослідниками вказаної проблематики.

Як бачимо, феноменологія дефініції «емоційна стійкість» у сучасній науці висвітлена достатньо різнобічно. Достатньо об’ємний та зрозумілий аспект розгляду категорії «емоційна стійкість» був запропонований С. Бочаровою. Під емоційною стійкістю дослідниця розуміє здатність управляти своїми емоціями, зберігати високу професійну та загальну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив. Також авторка пропонує більш вузьке визначення резільєнтності, позначаючи її як інтегративну полісистемну якість індивідуума, що зумовлена змістом і взаємозв’язком його складових частин і обумовлює продуктивність діяльності особистості, адекватність поводження її в екстремальних стресових умовах.

Отже, зважаючи на аспекти, що висвітлені вище**,** пропонуємо розглядати емоційну стійкість як різновекторне утворення. Сучасна емоційно стійка людина виступає як високоорганізована особистість, із певним набором детермінант, що вибудовують складові саморегулятивного процесу, при цьому важливим показником високого рівня резільєнтності залишається виражена емоційність (а не емоційна скутість), яка включає не лише позитивні, а й негативні емоції. Також, зазначимо, що резільєнтність не відображається як «емоційна закам’янілість» людини, навпаки, вона є наслідком складного процесу емоційної саморегуляції, вольових, стресозахисних, адаптивних, інтелектуальних та ін. процесів і свідомих дій людини. Знаючи себе, свої емоції та їх прояви людина легше та швидше регулюватиме свій стан, досягатиме особистісної гармонізації, плекатиме стійкість до стресових ситуацій. Узагальнюючи проведені нами теоретичні розвідки, вважаємо, що резільєнтність є результатом цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції напруженої і водночас продуктивної діяльності та стресоопірності у складних емоціогенних ситуаціях. Резільєнтність є інтегративною та змінною психологічною якістю людини, що характеризує особистість у процесі напруженої діяльності, психологічні механізми якої, гармонійно взаємодіючи між собою, відображають здатність людини ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати її після стресових ситуацій; вона являє собою системну якість особистості, що передбачає єдність емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин, в яких особа знаходиться в умовах нормальної чи напруженої діяльності та проявляється по- різному на різних вікових етапах особистості.

**1.2. Дослідження генези резільєнтності особистості у зарубіжній та вітчизняній науці**

Питання вікових особливостей резільєнтності особистості викликає у науковців все більше наукового інтересу. Зважаючи на недостатню кількість досліджень стосовно генези резільєнтності, ми вважаємо, що аналізувати згаданий феномен потрібно з урахуванням того факту, що її прояви і характеристики змінюються разом з переходом індивіда до нової вікової групи, що пов’язано з виникненням у нього новоутворень. Дослідники з вікової психології звертають увагу на необхідність оцінки стану резільєнтності та її ознаки саме з урахуванням вікових особливостей показників конкретної вікової групи.

Дошкільний і молодший шкільний вік привертають особливу увагу психологів-практиків, оскільки цей період збігається з підготовкою до школи та початковим етапом навчання. Від того, наскільки вимоги, що ставляться школою, відповідають можливостям дітей, залежить не лише їх навчальна успішність, а й їх особистісне зростання в цілому. Сучасна педагогіка, віддаючи перевагу гуманізації виховання та освіти, бореться за повернення в наше життя цінності добра, терпимості та милосердя. Разом з вихованням педагогічних ідеалів, важливим є процес формування у дітей різного віку певних психологічних особливостей особистості, серед яких ми виділяємо емоційну стійкість.

Власне емоційно-почуттєва соціальна компетентність обумовлюється здатністю дітей адекватно оцінювати та реагувати на емоційно-почуттєві прояви інших, сприймати себе в структурі відносин з однолітками та дорослими. Питання прояву резільєнтності дошкільників можна простежити в контексті досліджень емоційного стану та проявів дітей дошкільного віку.

Позитивний, комфортний емоційний стан дитини-дошкільника розглядається науковцями як базовий, і є основою усіх відносин дитини і світу (включаючи емоційно-ціннісний, соціально-когнітивний та комунікативний аспект), впливає на особливості переживання сімейної ситуації, пізнавальну сферу, емоційно-вольову, стиль переживання стресових ситуацій, стосунки з однолітками. Такий базовий емоційний стан характеризується як почуття емоційного благополуччя, яке проявляється не тільки в переважно позитивному фоні настрою, а й у стилі переживання результатів дій, успіхів і невдач.

Внутрішнє, суб’єктивне, особистісне ставлення дошкільника до оточуючого світу, людей, власної персони складає її уявлення про світ, сприяє розвитку емоційного благополуччя дитини. Емоційне світовідчуття дошкільника складає базис розвитку його резільєнтності, який живить всі прояви активності дитини (у тому числі пізнавальної, мотиваційної), посилюючи і направляючи цю активність або ж, навпаки, послаблюючи і навіть блокуючи її.

Фонові емоційні переживання, як стійкі настрої дитини, відіграють важливу роль у зв’язуванні окремих емоцій дитини в цілісне емоційне життя. Вони визначають пороги виникнення для інших переживань і станів і задають характер узагальненої модальності емоційного життя дитини та домінування в ній окремих емоцій. Здійснення наукових розвідок з питання резільєнтності дошкільників, привели нас до розуміння того, що дитина у цьому віці опановує властивістю резільєнтності поступово, по мірі формування складних емоцій і освіти функції емоційного відображення, осмислення та управління діяльністю.

Отже, більшістю дослідників резільєнтність дошкільника розглядається як один з компонентів психічного здоров’я та індивідуальна характеристика емоційної сфери дітей, яка являє собою стабільність емоційних реакцій і відносин дитини при взаємодії з навколишньою дійсністю, забезпечує його успішну адаптацію в соціумі і знаходить вираз в адекватності емоційного реагування дитини при взаємодії з навколишнім дійсністю, в силі виразності пережитих емоцій і особливостях емоційного реагування. Основи особистісного та емоційного розвитку дитини формуються саме у молодшому шкільному віці (діти віком від 6 (7) до 11 років), саме тоді закладаються основи особистісного та емоційного розвитку учнів початкової школи. Емоційна сфера молодших школярів характеризується різноманіттям сприйняття, уяви, розумової та фізичної діяльності, безпосередністю і відвертістю вираження своїх переживань, готовністю до афекту страху, великою емоційною нестійкістю, що зумовлена частою зміною соціального середовища дитини, настроїв (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності і т. д. Такі батьки залучають дітей до співпраці і розділяють з ними відповідальність, а отже, надають умови для розвитку резільєнтності (як компоненти саморегуляції) дитини. Батьки також враховують недалеке майбутнє, коли їхні діти, ставши підлітками, почнуть приймати більшість рішень самостійно, а саморегуляція і резільєнтність, як її компонента, стануть визначальними психологічними регуляторами життя підлітка. Отже, резільєнтність молодшого школяра залежить не лише від внутрішніх психологічних факторів особистості (які перебувають лише на етапі розвитку), а від зовнішніх: соціального середовища, ставлення вчителя, як авторитетної особи, соціально- психологічної ситуації в сім’ї тощо.

Переважання внутрішньої детермінованості резільєнтності особистості ми спостерігаємо уже з настанням пубертату (за різними джерелами вікові межі підліткового віку охоплюють період від 11 - 12 років до 14 - 15 років). Е. Еріксон вказує на те, що з віком діти починають краще ідентифікувати емоції, в підлітковому віці кордони «емоційних» понять стають більш чіткими та контрольованими. Підлітковий вік є таким періодом у житті дитини, коли загострюються проблеми емоційного контакту з навколишнім світом, виникає потреба пошуку засобів збереження цілісності особистості. Емоційні перетворення в підлітків мають відчутну гендерну різницю. Це пов’язано з тим, що дівчата, за своєю природою, є більш емоційними, імпульсивними та комунікабельними. Вони можуть відкрито виражати свої емоції і реагувати хаотично та непередбачувано в складних ситуаціях, що часто призводить до нестабільності їхньої емоційної сфери. Пік емоційної нестабільності в дівчат спостерігається у віці від 13 до 15 років. Емоційні зміни, з якими зустрічається підліток під час пубертату, вимагають від нього вміння керувати власними емоційними станами та виходити з конфліктних ситуацій, що є ключовим в понятті емоційної саморегуляції.

Американський науковець Л. Броун вважає, що правильні стратегії розвитку емоційного інтелекту та резільєнтності під час пубертату включають в себе компонент роботи педагога з класом, яка спрямована на дослідження, розуміння та допомогу підліткам при вирішенні питань виникнення складних емоційних ситуацій, що пов’язані зі школою. П. Джордан і А. Трос вивчаючи емоційний інтелект підлітків, виявили, що є чотири основних компоненти емоційного інтелекту людини: сприйняття, асиміляція, розуміння, здатність до управління емоціями. Саме останній компонент і є емоційною стійкістю особистості, тобто здатністю «вмикати та вимикати» емоції в залежності від їх користі чи шкідливості для організму і психіки людини. Тому ми допускаємо, що важливими умовами формування резільєнтності підлітка, є свобода прийняття рішень та відповідальність, яка пов’язана з розвитком автономності особистості. Проте, ми не можемо оминути увагою той факт, резільєнтність, як психологічне утворення не є стійким і може змінюватися в рамках згаданого вікового періоду, а її розвиток залежить як від зовнішніх, так і від внутрішніх особистісних чинників.

Цікаве експериментальне дослідження було здійснене В. Мозговим, який зумів виділити стресостійкі риси дорослих людей, серед яких: добросердність, високий інтелект, резільєнтність, сміливість, проникливість, гнучкість, самостійність та контроль власних бажань. Досліджуючи підліткову групу, вчений виявив, що стресостійкими рисами у ній виступають резільєнтність та сміливість підлітків.

Звертають на себе увагу дослідження, де науковці розглядають локус контролю як один із компонентів розвитку резільєнтності підлітка. Існує дослідження, в якому вивчаючи проблему мінливості і стабільності локусу контролю в підлітковому віці (14 років). Це означає, що з формуванням інтернального або екстернального локусу контролю з’являється можливість діагностувати рівень сформованості компонентів резільєнтності. Надалі кількість емоційно стійких індивідів збільшуватиметься у міру становлення їх соціально зрілими – це більш інфантильні особистості, у яких процес формування резільєнтності дещо затягується. Але більшість підлітків все ж стають емоційно стійкими до кінця підліткового віку.

Старші підлітки частіше намагаються підтвердити свою точку зору, аніж згодитися з думкою інших. Вони в основному керуються власною думкою у формуванні мотивів своєї поведінки, що призводить до вираженої, іноді надмірної упертості. Більшість підлітків має індивідуалістичну акцентуацію особистості, що виражається в активності, спрямованій на задоволення власних потреб та особисте самовиявлення тощо. Суспільство, інші люди цікавлять їх опосередковано, крізь призму своїх інтересів. Отже, резільєнтність підлітків характеризується не лише їх вмінням ефективно долати стресогенні впливи, а й залежить від різноманітних психологічних, психофізіологічних та соціальних чинників, перебігу кризи пубертату загалом. Попри вказані тези, розробленість проблеми резільєнтності підлітків та психологічних чинників, що її зумовлюють, залишається недостатньо вивченою.

Особливу значимість у формуванні стійкості особистості до негативних впливів середовища має період ранньої юності, який порівняно з підлітковим, характеризується більшою диференціацією емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів та, разом з тим, їх більшою стійкістю та усвідомленістю [168]. Відбувається остаточне формування індивідуального стилю діяльності, емоційні прояви стають диференційованішими.

Науковці виділяють ряд факторів, що сприяють розвитку особистісної стійкості юнаків та дівчат до негативних впливів соціального середовища: формування особистісної та статево-рольової ідентичності, здатність бачити своє життя в певній перспективі, впевненість в собі, передбачення успіху, готовність прийняти лідерство і підпорядковуватися, достатньо розвинені вольові якості, схильність до перегляду ціннісних засад, самовиховання, саморегуляції тощо. Дослідження схильності людини до стресу в ракурсі гендерного підходу виявили високу стійкість дівчат юнацького віку до впливів різноманітних емоціогенних факторів різної інтенсивності. Юнаки також схильні вважати себе більш сильними, енергійними, владними і діловими, ніж дівчата. При цьому вони, нерідко, переоцінюють свої здібності і своє місце серед однолітків, проте не визнають цього факту. Такий захисний механізм, на думку багатьох дослідників, лише здається ірраціональним, але саме він сприяє формуванню внутрішньої установки на самостійність, впевненість у собі, незалежність від оточуючих, впливаючи тим самим на зміцнення резільєнтності особистості.

Наукові підходи до вивчення проблематики резільєнтності у осіб раннього юнацького віку (від 15 до 17 років) відрізняються великим розмаїттям поглядів, нечіткістю та недостатнім рівнем практичної реалізації. Зокрема, визначено зв’язки резільєнтності з умовами і чинниками діяльності, віковими особливостями розвитку та індивідуальними властивостями старшокласників. Резільєнтність юнаків розглядається нею як складна інтегративна полісистемна якість особистості, що забезпечує високу продуктивність діяльності та цілеспрямованість поведінки в складних емоційно напружених умовах. Резільєнтність є більш сталим явищем особистості, ніж на попередніх вікових етапах життя, що обумовлено підвищенням рівня самостійності, сталістю ціннісних переконань, можливості власного вибору життєвих пріоритетів тощо. Дослідження щодо автономності та резільєнтності особистості у юнацькому віці, свідчить про те, що особи юнацького віку з емоційною стійкістю не схильні до застосування регресії, заміщення, витіснення як механізмів психологічного захисту особистості, краще орієнтуються в часі та відрізняються прагненням до самоактуалізації. Водночас, емоційно нестійкі юні особи схильні до дратівливості, невротичності, депресивності та спонтанної агресивності.

Українська дослідниця З. Оніпко, досліджуючи емоційну стійкість студентів технічних вузів, виявила, що більшість осіб юнацького віку характеризується низькою емоційною стійкістю, як наслідок, знаходяться в психоемоційному напруженні, що виражається в підвищеному рівні тривоги, різноманітних страхах, невпевненості в собі, негативній оцінці себе та своїх перспектив.

Актуальною проблема резільєнтності особистості є і на віковому етапі молодості (за різними джерелами: 18 – 25 років), коли особистість нарешті виходить із батьківської сім’ї, стає самостійною, опиняється в ситуації інтенсивного дорослішання, соціалізації і професіоналізації.

Розгорнуте емпіричне дослідження резільєнтності молоді показало, що високий рівень резільєнтності характерний для незначної кількості молоді (16,7%). Молодь (студенти І-ІІ курсів вузів) з високим рівнем резільєнтності проявляє стабільність у своїй поведінці та емоціях, є спокійними, впевненими в собі, легко адаптуються до навколишнього середовища, не бояться складних ситуацій, залишаються послідовними у своїх планах та зобов’язаннях тощо. Така молодь має серйозні та реалістичні погляди на життя, відкрито визнає свої недоліки та сильні сторони, має розвинений емоційний інтелект, проявляє розсудливість тощо. На противагу 45% досліджуваної авторкою молоді, має низький рівень резільєнтності, що проявляється у низькій толерантності до виявлення емоціогенних факторів партнерів, невпевненості у собі, підвищеній роздратованості, постійному хвилюванні; в поведінці та емоціях спостерігається нестабільність, відсутність відчуття відповідальності, примхливість, постійне уникання складних ситуацій, непостійність у планах, відсутність контролю над емоціями та імпульсивність. Така молодь відчуває себе безпорадною, виснаженою та неспроможною впоратися з життєвими викликами. Їх можна назвати емоційно неврівноваженими та емоційно незрілими.

Віковий період дорослості, який Е. Еріксон називав віком «вчинення діянь» та «ототожнення з собою», значно відрізняється від попереднього вікового етапу, має власні особливості функціонування саморегулятивної сфери людини та резільєнтності особистості зокрема. Резільєнтність дорослої людини залежить уже від досягнутого на попередніх вікових етапах, рівня саморегуляції, можливостей управління всіма сферами життя, самоорганізації, зростання самостійності людини, її свободи та відповідальності, розвиток індивідуальності, творчого ставлення до дійсності та власного життєвого шляху, та посилення соціально-духовної інтегрованості людини, соціальної відповідальності, збагачення форм її життєдіяльності тощо.

При цьому дорослість розглядається як стабільний період, у якому, як стверджують певні автори (наприклад, В. Джемс та Е. Клапаред), формується стан психічної «скам’янілості», припиняється розвиток інтелекту людини. Вчені вказують на те, що в дорослому віці розвиток ніколи не відбувається прямолінійно. Для цього віку характерно лише накопичення та розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних настанов. Протягом усього дорослішання розвиток проходить нерівномірно, існують різноманітні кризові періоди, під час яких активізуються інволюційні процеси, відбуваються переходи на нові рівні розвитку (трансформації у мотиваційно- смисловій сфері особистості, тілесні зміни призводять до нового розуміння сутності і сенсу життя), що беззаперечно впливають на зміни у проявах резільєнтності людини. Саме в цьому віковому періоді розвиток людини супроводжує найбільша кількість криз: кризи тридцятиріччя, середини життя і переходу до старості, що, на думку Р. Лазаруса, безумовно виступають стресором для дорослого.

Ми маємо підстави вважати, що у дорослому віці, за умов позитивного проходження людиною попередніх вікових етапів, формування резільєнтності досягає свого максимуму, за рахунок високої психологічної опірності до стресу, а також наявності міцного фізичного здоров’я. Проте, здатність людини подолати соціальні зміни і професійні невдачі, бути конкурентоспроможним, вміння приймати та прощати собі та іншим життєві помилки, вміння опановувати себе у стресовій ситуації є визначальними ознаками наявності у людини резільєнтності.

Як бачимо, більшість дослідників вказують на те, що на цьому віковому етапі особистість вміє керувати своїми емоціями, уникати афектів, легко виражати власні переживання, приховувати від інших свої справжні емоції у важливих ситуаціях, розширювати свій емоційний досвід. Морально-ціннісна сфера стає основою стійких емоційних установок дорослої людини. На вищому ступені розвитку емоційної сфери дорослої людини формуються почуття, які є результатом узагальнення ситуативних емоцій. Ці сформовані почуття стають ключовими факторами у її емоційному житті, що впливають на виникнення і зміст ситуативних емоцій. Резільєнтність дорослої людини є регулятивною складовою особистості, що дозволяє їй управляти своїми емоціями, зберігати високу працездатність, здійснювати складну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенний вплив.

Значно інших характеристик набуває резільєнтність у період старості. На цьому етапі життя особистості часто припиняється трудова діяльність, обмежуються соціальні контакти і з’являються нові аспекти її самосвідомості, що супроводжуються високою саморефлексією. Цей період характеризується також зниженням інтелектуальної активності людини, що зумовлене погіршенням сенсорних функцій, фізичними, соціальними та психологічними чинниками, що безумовно впливає і на особливості емоційної сфери літньої людини. Резільєнтність старих людей перш за все залежить від зовнішніх чинників: наявності підтримки оточуючих, впевненості у сьогоднішньому дні, наявності матеріального та духовного благ тощо. Проаналізувавши різноманітні геронтологічні підходи до вивчення емоційної сфери людини, можемо виділити внутрішні фактори, що зумовлюють емоційну нестійкість на цьому віковому етапі: тривожність, фіксація уваги на неприємних ситуаціях, що викликають тривожно-депресивний настрій, низька самооцінка, що пов’язана із розумінням власної часткової безпомічності, сльозливість та безпричинний сум, некероване посилення мимовільних реакцій (сильне нервове збудження), тенденція до ексцентричності (дивацтва) та усвідомлення цього, розчарування у деяких аспектах власного життя, усвідомлення втрати фізичних сил, рухливості тощо.

Емоційну нестійкість породжує також наявність страхів, що породжуються усвідомленням життєвих небезпек, що реально загрожують людині, у них поєднується з гнівом, почуттям вини, соромом. Старі люди частіше відчувають тривогу, пов’язану з очікуванням смерті, із захворюваннями, самотністю, фізичною неспроможністю. Тобто наявність невпевненості в собі, у своїх силах, низька самооцінка, старечі страхи – все це породжує протилежну емоційній стійкості – емоційну нестійкість (нездатність протистояти складним емоційним впливам навколишнього середовища).

Проблема опірності до негативних факторів впливу, знайшла своє віддзеркалення у вивченні такого явища, як «успішна старість», яке визначається як оксюморон, оскільки процес старіння в буденному розумінні не містить яких-небудь елементів, пов’язаних з успішним освоєнням життєвого простору. «Успішна старість», навпаки, гарантує високий рівень опірності та резільєнтності літніх людей до життєвих труднощів, пов’язаних, перш за все, з проблемами, що з’являються у зв’язку з виходом на пенсію, втратою активного способу життя, змінами в роботі психічних функцій тощо. Отже, опираючись на вищевикладений матеріал, можемо зазначити, що резільєнтність людини похилого віку пов’язана із наявністю позитивних емоцій, впевненості у завтрашньому дні, підтримці молодших поколінь і т. п.

Огляд проблеми резільєнтності особистості в ракурсі онтогенетичного розвитку дозволяє нам зробити висновок, що прояви та певні характеристики резільєнтності як психологічного утворення змінюються разом з переходом індивіда до нової вікової групи, що пов’язано з виникненням у нього певних новоутворень. Основними особливостями резільєнтності особистості на кожному з вікових етапів є: інтегративність цього утворення, залежність від емоційного ресурсу індивіда, забезпечення регуляції емоційних станів у стресогенних ситуаціях, можливість збереження психологічного комфорту та емоційного благополуччя особистості у будь-якій життєвій ситуації. Резільєнтність людини має деякі відмінності, що обумовлені не лише особливостями когнітивної, мотиваційної, вольової сфер, а й їх віковою різницею.

## 1.3. Чинники формування резільєнтності особистості

Резільєнтність – це система, метою якої є збереження цілісності і тотожності людини самій собі в умовах безперервних зовнішніх і внутрішніх змін. Для того щоб резільєнтність зберігала самостійність і сталість, вона повинна бути закритою системою, непроникною для зовнішніх впливів. Але ця «закритість» повинна бути відносною, тому що вона є частиною зовнішнього світу, в постійній взаємодії з яким здійснюється її формування.

Задля повного розкриття дефініції «емоційна стійкість» наукове товариство має працювати над тим, аби виділити чіткіші елементи, що забезпечують їй взаємодію із зовнішнім світом, соціальним середовищем та внутрішнім світом людини, аніж існують зараз. Пошук цих «елементів» є основою вирішення проблеми розвитку резільєнтності особистості та виділення усіх можливих груп чинників, що зумовлюють розвиток згаданого особистісного утворення. Незважаючи на важливість виокремлення чинників розвитку резільєнтності особистості для сучасної практичної психології, досі не існує єдиного підходу щодо розгляду вказаної проблематики.

Більшість психологів-дослідників виокремлюють різноманітні за змістом, походженням та проявом детермінанти резільєнтності особистості.

Традиційно у психологічній науці при розгляді будь-яких феноменів прийнято виділяти дві групи чинників: зовнішні (об’єктивні, міжособистісні, соціальна підтримка) та внутрішні (суб’єктивні, особистісні).

Зважаючи на те, що резільєнтність розглядається науковцями крізь призму триєдності фізіологічних, соціальних та психологічних особливостей людини, вважаємо доцільним використання більш детальної типологізації чинників резільєнтності особистості, а саме:

* соціально-психологічні чинники, які є наслідком зовнішніх впливів на особистість;
* чинники, пов’язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда;
* психологічні чинники, які залежать від індивідуально- психологічних особливостей та психоемоційних ресурсів людини.

Наукові розвідки підтверджують, що вказана типологізація чинників резільєнтності є універсальною для психологічної науки. Так, О. Малхазов, здійснивши ґрунтовне наукове дослідження резільєнтності, виділяє три групи специфічних індикаторів, що дозволяють детермінувати прояви резільєнтності особистості:

1. *Психофізіологічні особливості зумовлюють*: адекватність емоційних реакцій; контрольованість емоційних проявів; емоційна стабільність в умовах тривалих навантажень; урівноваженість; глибина емоційних переживань, їхня тривалість та інтенсивність; адаптивність; уміння розпізнавати, диференціювати емоції та емоційні стани; низька дратівливість; прийняття реальності, якою б вона не була, і намагання розв’язувати проблеми.
2. *Особистісні якості зумовлюють:* переважання внутрішньої мотивації активності, готовність брати відповідальність у несприятливих ситуаціях, ініціативність, відкритість, комунікабельність, здатність визнавати власні помилки і робити висновки, схильність до самоаналізу, уміння витісняти травматичні спогади, помірна збудливість, помірна ситуативна тривожність, уміння насолоджуватися моментом і здатність швидко відновлюватися після травматичних подій, чуйність, емпатійність, схильність до інтроверсії, відвертість, домінування позитивних емоційних переживань.
3. *Соціально-психологічні особливості зумовлюють:* взаємодію нa засадах конструктивного діалогу; здатність зберігати спокій, шукати причину конфлікту, не вдаватися до аргументів особистого характеру, уникання оцінних суджень, спрямованість на компроміс у конфліктних ситуаціях; низьку сугестивність; схильність орієнтуватися не лише на особисті, а й на спільні цілі та цінності.

Зовнішні впливи на людину зумовлюють не лише поведінкові зміни особистості, а й впливають на її психоемоційний стан, сприяють підвищенню, або ж зниженню стресостійкості особистості. Дослідження зовнішніх соціально- психологічних чинників розвитку емоційної та психологічної стійкості чи не вперше здійснені американським науковцем Н. Гендерсоном, який вказує на те, що резільєнтність характеризується зближенням ознак із стійкістю психологічною. Відповідно, автор виділяє цілий ряд зовнішніх чинників, що впливають на розвиток особистісної стійкості: підтримка оточуючих, збереження теплих стосунків з батьками, навчальні/професійні успіхи, сприятливі умови розвитку у малих соціальних групах, вдалі самореалізація та соціальний статус, розвинені складові емоційного інтелекту, дотримання соціальних та морально- етичних норм, наявність цілей, прагнення до різносторонньої самоактуалізації тощо.

Зокрема, Б. Бенард, засновниця дослідницького Інституту проблем розвитку психологічної та резільєнтності у дітей і дорослих, виділяє наступні зовнішні (соціальні) чинники розвитку феномену, що розглядається:

* 1. *сімейні* (турбота та підтримка батьків, великі очікування, які пов’язані з почуттям віри, певним порядком та дисципліною в сім’ї, заохочення участі дитини у житті родини, повага до автономії дитини, підтримка її незалежності тощо).
  2. *шкільні або навчальні* (турбота та підтримка однолітків і друзів, очікування вчителів, участь та причетність молоді до діяльності у школі).
  3. *суспільні* (турбота та підтримка суспільства, доступність ресурсів, необхідних для здорового людського розвитку; у традиційних суспільствах розподілені ролі усіх членів, що позитивно сприяє розвитку емоційної стійкості).

На думку Б. Бенард, порушення природних соціальних зв’язків у суспільстві в наш час є головною причиною соціальних проблем та емоційної нестійкості: Кожна людина має свій поріг стійкості, за яким вона може витримати вплив чи не витримати, але у різних людей цей поріг різний. Головною метою попередження нестійкості до негативного впливу є створення зовнішніх умов та культурного клімату, який заохочував би людей цінувати себе та досягати незалежності. Продовжуючи цю думку, Б. Бернард наводить наступний приклад: Немає кращої протидії нестійкості, ніж віра підлітка в те, що світ – це позитивне місце, що він (підліток) може досягти того, чого прагне і бути задоволеним життя. Ми не можемо не погодитися із вищевказаними тезами про те, що сімейні, шкільні (навчальні, робочі) та суспільні чинники впливають на формування резільєнтності особистості, проте, наведені чинники не можуть бути ефективними за умов відсутності необхідних внутрішніх (особистісних) чинників.

Визначені фактори підсилюють фруструючий вплив стресогенних впливів, та, відповідно, впливають на зниження резільєнтності особистості. Важливу роль у формуванні та розвитку резільєнтності відіграють характеристики соціального оточення, які є модераторами еустресу. Наприклад, чим більше родичів і знайомих у людини, тим вищою є її психологічна та резільєнтність. Це пов’язано не тільки з тим, що друзі реально захищають таку людину від стресорів, але і з тим, що близькі люди ніби беруть частину удару на себе. Особа, оточена доброзичливими людьми, відчуває їхню підтримку і легше сприймає загрозливі фактори середовища. Проте Я. Овсяннікова додає, що самотні люди, люди, які мають сімейні проблеми, частіше піддаються стресовим ситуаціям. Саме соціальна підтримка (задоволення потреби в близькості, захисті, інформації, розрядці, підтримці, заспокоєнні) впливає на характер поведінки людини у стресовій ситуації та визначає ступінь її емоційної стійкості.

Як бачимо, важливість зовнішніх чинників резільєнтності є незаперечною при потребі розвитку та формування цього особистісного утворення, але вони не можуть бути ефективними за обставин відсутності необхідних психофізичних та особистісних-психологічних чинників, що обумовлюють розвиток резільєнтності. Також слід вказати на різницю позицій вітчизняних і західних психологів при вивченні поведінки людини в екстремальних умовах: західні психологи приділяють основну увагу зовнішнім чинникам, недооцінюючи, по суті, фізіологічні та внутрішні, власне психологічні.

В різних галузях психологічних наук дослідники відзначають ознаки, що передбачають виникнення чинників резільєнтності, що пов’язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда.

Названі автори поряд з психологічними факторами (низьким рівнем тривожності, високим самоконтролем), що визначають специфіку резільєнтності індивіда, аналізують зовнішні обставини та умови конкретної ситуації у якій знаходиться особистість, ступінь її екстремальності та емоціогенності, як зовнішні прояви резільєнтності. При цьому ними не відкидається зв’язок між проявами зовнішніх чинників резільєнтності та психофізіологічними особливостями особистості: силою нервової системи, лабільністю і рухливістю нервових процесів, які також розглядаються як детермінанти резільєнтності людини.

Однак, наукові здобутки вищевказаних вчених, не надають можливості виділити конкретно психологічні чинники резільєнтності особистості.

Під психологічними детермінантами резільєнтності ми розуміємо особистісні утворення, які виступають причинами, що зумовлюють розвиток резільєнтності, вступаючи в інтегративний зв’язок з цим конструктом. Зважаючи на те, що не існує єдиного переліку психологічних чинників резільєнтності особистості, ми, проаналізувавши безліч психологічної літератури та експериментальних досліджень науковців, можемо припустити, що до групи психологічних чинників феномену, що розглядається, можна віднести наступні особистісні особливості:

* саморегуляція;
* низький рівень тривожності;
* локус контролю;
* адаптивність;
* емоційний інтелект;
* самооцінка, самоставлення;
* сила волі;
* стресостійкість;
* низький рівень агресивності;
* низька емоційна чутливість тощо.

Тому ступінь усвідомленості і довільності застосування прийомів емоційної саморегуляції також можуть визначати ступінь резільєнтності.

Наступним психологічним чинником резільєнтності виступає низький рівень тривожності особистості. Згідно з дослідженнями П. Ваксера, люди з низькою тривожністю навіть на невербальному рівні поводяться більш вільно (верхня частина тіла розслаблена, рухи розкуті). А. Кемпбелл і Дж. Раштон помітили, що люди з високим рівнем тривожності запинаються перед відповіддю на важливі для них запитання, не здатні контролювати власні емоційні стани, у них низькі показники емоційної стійкості.

Досліджуючи різноманітні аспекти детермінант резільєнтності та емоційної нестійкості особистості, виявивлено, що високі показники резільєнтності пов’язані із низкою особистісних характеристик молоді, а саме низьким рівнем тривожності особистості, а й із локусом-контролю, що характеризується направленістю особистості у навколишній світ, здатністю ефективно справлятися із зовнішніми впливами та психогенними ситуаціями, ригідністю установок, адекватною самооцінкою, високим рівнем самоконтролю тощо.

У пошуках чинників нейротизму і тривожності особистості в соціально- психологічному супроводі розвитку резільєнтності О. Малхазов зазначає, що фактор нейротизму характеризує ступінь емоційно-психічної стійкості (нестійкості). Автор вказує на те, що особи з високим рівнем нейротизму вирізняються лабільністю, повільним поверненням до вихідного стану після емоційних стресів, а у процесі емпіричного дослідження вчений доводить, що на середьостатистичному рівні чим вищий показник нейротизму, тим менший показник тривожності, тобто існує зворотна залежність між тривожністю та нейротизмом, що необхідно враховувати, підбираючи засоби розвитку резільєнтності особистості.

Враховуючи те, що емоційна нестійкість, що розташована на протилежному полюсі до резільєнтності, часто характеризується як особливість, що дисгармоніює внутрішній емоційний стан особистості, допускаємо, що детермінантою емоційної нестійкості може бути агресивність (як емоція, що лежить в основі дратівливості, неспокою, розгубленості особистості тощо). Так, емпіричні дослідження негативних психічних станів студентів свідчать, що існує сукупність особистісних властивостей, які спричиняють розвиток негативних психічних станів студентів. Серед цих властивостей кореляційні зв’язки існують між високою дратівливістю, емоційною лабільністю, невротичністю, реактивною, спонтанною агресивністю, а також депресивністю та сором’язливістю.

В свою чергу у юнок показник емоційної лабільності корелює з агресивністю (r=0,186; р<0,01), невротичністю (r=0,494; р<0,01), спонтанною агресивністю (r=0,391; р<0,01), роздратованістю (r=0,393; р<0,01) та ін. показниками. Таким чином, помічаємо, що існують опосередковані дослідження, де, показники резільєнтності так чи інакше виступають у взаємозалежності від агресивності та похідних від неї почуттів: роздратованості, дратівливості, емоційного напруження тощо.

Ще одним важливим психологічним чинником резільєнтності особистості виступає її висока адаптивність. Найважливішою особистісною властивістю, яка забезпечує емоційну стійкість людини, необхідно визнати готовність людини до відновлення рівноваги з середовищем, а високий рівень адаптованості особистості є наслідком високорозвиненої адаптивності у цьому середовищі емоційної стабільності художньо обдарованої особистості, релевантна психологічній системі особистісно-поведінкових характеристик. Відповідно, цьому ядро емоційної нестійкості особистості можуть формувати протилежні фактори – дезадаптивність та непристосованість до зовнішніх впливів. Отже, здатність особистості до гнучкого та адекватного пристосування у складних життєвих ситуаціях забезпечується адаптаційними можливостями емоційної стійкості.

Успішність і стабільність сучасної особистості безпосередньо залежать від її здатності вирішувати проблеми та витримувати тиск ззовні. Тому емоційна зрілість особистості, яка проявляється у розвиненому емоційному інтелекті, є важливою складовою резільєнтності.

Важливою особливістю особистості, що відображає її ставлення до себе виступає самооцінка. Належачи до ядра особистості, вона є важливим регулятором поведінки. Від самооцінки залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Вона тісно пов’язана з рівнем домагань людини - ступенем складності цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між домаганнями і реальними можливостями призводить до того, що людина починає неправильно себе оцінювати, в результаті її поведінка стає неадекватною - виникають емоційні зриви, підвищена тривожність, що, у свою чергу, може провокувати і виникнення емоційної нестійкості.

Ряд науковців, опосередковано відзначає взаємозалежність резільєнтності з адекватним рівнем самооцінки особистості та позитивним самоставленням.

Враховуючи такі опосередковані дані українських дослідників щодо певної взаємозалежності резільєнтності та елементів самоставлення людини, вважаємо за доцільне допустити, що ці елементи можуть виступати одними із психологічних чинників емоційної стійкості.

Важливим чинником, що впливає на прояв резільєнтності, на нашу думку, може виступати локус контролю особистості, що може проявлятися із спрямованістю особистості на зовнішній чи внутрішній світ.

Досліджуючи емоційну стійкість особистості у період переживання наслідків травматичних подій, О. Малхазов зазначає, що у відповідності до психологічного профілю дорослої людини чинником резільєнтності особистості може виступати як інтернальний, так і екстернальний локуси контролю. Так, вчений емпірично виділяє три підгрупи (типи) із підтипу

«яскравий інтроверт» із певними проявами емоційної стійкості/нестійкості:

* *рефлексивні яскраві інтроверти* (схильність до імпульсивних потягів та дій в емоційно значущих ситуаціях.);
* *рухливі яскраві інтроверти* (з присутньою нестабільністю емоційних станів від активно-бадьоро-радісного до депресивного, при цьому час перебування в кожній із фаз (гіпертимності-циклотимності) залежить від рухливості нервових процесів);
* *екзальтовані яскраві інтроверти* (можуть проявляти низький рівень збудливості, педантичність (як захисний механізм), проблеми з витісненням у ситуаціях, пов’язаних з глибинними особистісними переживаннями, схильність до ризикованої поведінки та «зривів»).

При цьому, у кожній групі по-різному може проявлятися вираженість емоційної стійкості/нестійкості у залежності від вираженості процесів нервової системи у кожного типу, швидкості перебігу нервових реакцій тощо. Так, у слабко виражених інтровертів (особливо підтипу «нейротичий») з високою ймовірністю, можуть бути проблеми з емоційною стійкістю та самоволодінням, правдивістю та відвертістю в комунікації, зокрема коли йдеться про власний досвід розв’язання емоційно несприятливих ситуаці. Не оминає О. Малхазов у власному дослідженні і опису особливостей резільєнтності у трьох підтипів яскраво виражених екстравертів:

* *домінантні яскраві екстраверти* (можуть бути нестриманим, імпульсивними, комунікабельними тощо);
* *незбалансовані яскраві екстраверти* (на ряду із рядом особливостей їм притаманні нестійкість емоцій і ставлень);
* *рефлексивні яскраві екстраверти* (з притаманним їм нерозумінням причин потрапляння в емоційно значущу несприятливу ситуацію, складністю визнання своїх помилок тощо).

Французький дослідник Дж. Фоурніей з колегами підкреслюють, що інтернальний локус контролю сприяє більш успішній реалізації та адаптації особистості в житті. Опираючись на опосередковані дослідження вказаних авторів, ми вирішили включити показники локусу контролю (прояви екстраверсії/інтроверсії) до гіпотетичного списку чинників резільєнтності підлітків.

Остаточний розвиток емоційно-вольової сфери відбувається в підлітковому віці, а серед найбільш виражених дисгармонійних емоційних станів у підлітків переважають емоційний дискомфорт та нейротизм. Також, дослідниця емпірично виявила, що поруч з підвищеним рівнем емоційної нестабільності підлітків нових барв набуває розвиток вольової сфери з цікавим гендерним розподілом: в дівчат сила волі у 4 рази розвиненіша, ніж в хлопців (дівчата – 19,24 %, хлопці – 5,26 %). Активний розвиток вольових процесів у підлітковому віці, гіпотетично може позитивно впливати та підсилювати формування резільєнтності підлітків при розробці психо-корекційних заходів її формування.

Крім усього вищесказаного, сила волі є фундаментальною особливістю самоконтролю, який теж розглядається нами як психологічний чинник резільєнтності.

Коли у людини немає внутрішньої дисципліни, вона опиняється в полоні – або інших людей, або в самої себе, що може призвести до слабовілля є джерелом таких проблем як неорганізованість, надлишкова вага, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети.

Як зазначалося вище, невід’ємним чинником розвитку резільєнтності виступає стресостійкість. Резільєнтність має стресозахисний потенціал, що виявляється у здатності зберігати продуктивність в умовах впливу різних факторів стресу. На нашу думку, саме процеси стресостійкості відіграють ключову роль у формуванні резільєнтності, надаючи людині можливість впливати на психічні явища (процеси, стани, властивості), на свою діяльність та поведінку з метою підтримки, збереження або зміни їх характеристик і функціонування.

У зарубіжній психології дослідники приділяють менше уваги особистісним чинникам стійкості, акцентуючи свою увагу на кількох головних, пов’язаних із функціонуванням особистості у соціальному середовищі.

Так, Б. Бенард, Н. Гендерсон та ін., виділяють такі особистісні чинники психологічної та резільєнтності як чуйність, комунікабельність, емпатійність, дбайливість, співчуття, альтруїзм та здатність пробачати, здібності до планування, гнучкість, винахідливість, критичне мислення, інсайт не мислення, позитивна ідентичність, інтернальний локус контролю, ініціативність, самоефективність, майстерність, опірність, самосвідомість та почуття гумору, усвідомлення мети та майбутнього, здатність пробачати собі та чутливість, розумові здібності, ефективні копінг-стратегії, здатність програвати з гідністю і т. д. К. Маршалл, керівник Центру дослідження стійкості в університеті Міннесоти (США), розробила спеціальну структуру для виявлення стійкості особистості: «віра → здатність долати несприятливі умови → стратегії життя → індивідуальні досягнення → соціальні досягнення». Ця схема надає можливість планувати та втілювати ефективні програми розвитку резільєнтності для дітей, підлітків та дорослих. Розглядаючи питання чинників резільєнтності, неможливо не згадати про теорію «Big 5». Американська теорія особистості «Велика п’ятірка», де резільєнтність виступає одним з головних утворень особистості, визначає, що чинниками резільєнтності можуть виступати локус контролю, нейротизм, відкритість досвіду, здатність йти на компроміс, саморегуляція тощо. Огляд проблеми чинників резільєнтності особистості, дозволяє нам зробити висновок, що існує щонайменше три групи чинників, які детермінують емоційну стійкість особистості, серед яких: соціально-психологічні, чинники, пов’язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда та психологічні чинники, що залежать від індивідуальних психологічних особливостей та психоемоційних ресурсів людини. Формування резільєнтності особистості можливий лише за умови гармонійного зв’язку між проявами усіх вищезазначених чинників. Як бачимо, важливість зовнішніх та психофізичних чинників резільєнтності є незаперечною при потребі формування та розвитку вказаного особистісного утворення, але вони не можуть бути ефективними за обставин відсутності необхідних внутрішніх (особистісних) чинників, що обумовлюють розвиток емоційної стійкості.

Отже, особистісні психологічні чинники резільєнтності більш різноманітні, ніж соціальні чи психофізіологічні. Їх головною перевагою є можливість тренування та розвитку, чим можна допомогти особистості в формуванні стійкості до негативного зовнішнього впливу. Також існують чинники, що сприяють зниженню резільєнтності особистості: підвищена тривожність, гнівливість, аутоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, замкнутість, тощо. Емоційну стійкість знижують ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою, внутрішньо-особистісні конфлікти, тілесні розлади тощо. Спеціальних досліджень чинників резільєнтності підлітків нами не виявлено.

На основі узагальнення психологічної літератури щодо чинників резільєнтності особистості, вікових особливостей підлітків та окремих, опосередкованих досліджень щодо вікових особливостей прояву резільєнтності у середньому шкільному віці, ми зробили припущення, що провідними психологічними чинниками, які впливають на рівневий прояв резільєнтності підлітків можуть виступати: переважаючий локус-контроль особистості, низька емоційна чутливість, оптимальний рівень адаптації, та особистісної тривожності, агресивність, сензитивність, стресостійкість, емоційний інтелект, вольова саморегуляція, адекватний рівень самооцінки та рівень домагань, присутність розвинених лідерських навичок, комунікативних здібностей тощо.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ резільєнтності неповнолітніх в умовах динамічного розвитку сучасного суспільства**

**2.1.** **Методичні підходи до експериментального дослідження особливостей прояву та психологічних чинників розвитку резільєнтності неповнолітніх**

Визначення резільєнтності особистості сучасних підлітків та розкриття психологічних чинників прояву цього особистісного утворення в цілому може реалізовуватися шляхом виокремлення та діагностики можливих психологічних чинників емоційної стійкості.

Здійснений теоретичний аналіз психологічної літератури доводить, що існує чимала кількість досліджень резільєнтності підлітків, проте, слід зазначити, що підлітковий вік є достатньо довгим віковим етапом, який більшістю науковців поділяється на кілька періодів. Наукові розвідки доводять, що, як правило, підлітковий вік умовно поділяється на два періоди: молодший та старший підлітковий вік. Так, в англійській мові слово «adolescent» може перекладатися як «підліток» так і «юнак». Поняття «teenager» (підліток) охоплює молодь від 13 до 19 років (від закінчення «teen»). У свою чергу Ф. Райс виділяє ранній підлітковий вік (11-14 років) та середній або старший підлітковий вік (15-19 років). Опираючись на узагальнення вікових періодизацій психічного розвитку особистості підлітків, беручи до уваги соціальний розвиток підлітків та специфіку нашого дослідження, ми схиляємося до думки, що підлітковий вік умовно можна визначити двома періодами: періодом 11-13 років (молодший підлітковий вік), що припадає на період навчання підлітків у 6-7 класах та періодом 13-15 років (старший підлітковий вік), що відповідає навчанню учнів- підлітків у 8-9 класах відповідно. З метою виявлення групи ризику емоційної нестійкості серед підлітків різних вікових категорій та порівняння рівневих показників резільєнтності особистості молодших та старших підлітків, нами сформована вибірка експериментального дослідження.

Критерій вибору досліджуваних обумовлений специфікою нашого дослідження та науковим інтересом до перспектив вивчення рівневих показників резільєнтності особистості, її особливостей та психологічних чинників, щозумовлюють її у підлітків.

Теоретичною основою констатувальної частини нашого дослідження стали здійснені незалежно один від одного наукові здобутки вітчизняних та зарубіжних вчених, які до психологічних чинників розвитку резільєнтності особистості відносили почуття впевненості в собі (адекватна самооцінка у поєднанні із високими комунікативними та/чи лідерськими якостями) та ін.

Отож, специфічні умови розвитку емоційної сфери учнів 6-9 класів, що припадає на період пубертату, можуть зумовлювати ряд чинників, що певною мірою впливають на емоційну стійкість особистості підлітка. Саме тому, гіпотезою дослідження є теза проте, що резільєнтність підлітка, як інтегративна властивість особистості, має свою специфіку та зумовлюється такими психологічними чинниками, як оптимальний рівень тривожності, адаптивності, адекватна самооцінка, стресостійкість, самоконтроль, саморегуляція, певні елементи емоційного інтелекту та індивідуально- типологічних особливостей (домінуючий локус-контроль, присутність ригідності тощо) підлітків і т. д., а її розвиток та оптимізація можливі як безпосереднім так і опосередкованим шляхом, через актуалізацію чинників активними соціально-психологічними методами навчання.

Проведений аналіз наукової літератури щодо особливостей прояву резільєнтності підлітків, дозволив нам зробити припущення про доцільність виокремлення категорій та складових психологічних чинників цього особистісного утворення у підлітків, специфічних саме для вікової категорії молодших та старших підлітків. Таким чином, у загальному вигляді діагностовані показники та психодіагностичні методики, запропоновані на констатувальному етапі дослідження, відображено в процедурній моделі психодіагностики резільєнтності та гіпотетичних чинників її розвитку.

Метаконстатувального експерименту полягала у вивченні особливостей прояву та психологічних чинників резільєнтності молодших та старших підлітків.

## Основними завданнями констатувального експерименту були:

1. здійснити дослідження та систематизацію складових категорій особистісних якостей, що є можливими психологічними чинниками резільєнтності підлітків;
2. сформувати пакет методик для вивчення рівня розвитку резільєнтності підлітків та категорій особистісних якостей, що впливають на емоційну стійкість підлітків;
3. вивчити та порівняти особливості рівнів прояву показників резільєнтності молодших (учнів 6-7 класів) та старших (учнів 8-9 класів) підлітків;
4. вивчити та порівняти особливості прояву категорій-психологічних чинників розвитку резільєнтності в групі молодших підлітків, учнів 6-7 класів;
5. вивчити та порівняти особливості прояву категорій-психологічних чинників розвитку резільєнтності в групі старших підлітків, учнів 8-9 класів;
6. використовуючи методи статистичної обробки даних, встановити взаємозв’язки між особливостями прояву резільєнтності та її потенційних чинників в групах молодших (учнів 6-7 класів) та старших (учнів 8-9 класів);
7. використовуючи методи статистичної обробки даних, виокремити та описати групи чинників розвитку емоційної стійкості/нестійкості підлітків.

Цікаво, що в американській психологічній науці взагалі відсутня диференціація зазначених понять. Резільєнтність (як і емоційна стабільність) вважаються поняттями, які мають однаковий зміст та позначаються єдиним терміном «еmotional stability», що означає здатність особистості підтримувати душевну рівновагу в різноманітних стресових та емоціогенних обставинах; резільєнтність – це протилежність емоційної нестійкості і нейротизму. Як зазначають М. Пассер та Р. Сміт, емоційно стійкі особистості є спокійними, врівноваженими, менш напруженими чи слабкими. Опираючись на наукові положення згаданих науковців та зважаючи на специфіку нашого дослідження, ми розглядатимемо дефініцію «емоційна стабільність» як синонімічну «емоційній стійкості».

Відповідно до зазначених вище тез, за допомогою згаданої методики можливо виявити три рівні резільєнтності (стабільності) особистості: високий, середній та низький. Відповідно, *емоційно стійкі особистості –* це люди, які не схильні до занепокоєності, стійкі щодо зовнішніх впливів, вони викликають довіру, схильні до лідерства, є достатньо адаптованими. Емоційно нестійкі – люди чутливі, занадто емоційні, тривожні, схильні хворобливо переживати невдачі, засмучуватися через дрібниці, не здатні до самоконтролю, часто слабо адаптовані тощо. Емоційні реакції емоційно нестійкої особистості часто є парадоксальними: на сильні подразники виникає слабка реакція і навпаки. У людини емоційно стійкої, навпаки, емоційна реакція за силою відповідає значущості події, що її обумовила (на значні події особистість реагує дуже емоційно, на незначні – слабкою емоційною реакцією). У емоційно нестійкої особистості реакція триває і після того як подразник, що її викликав, вичерпав себе, а у людини емоційно стійкої особистості навпаки: емоційна реакція відповідає за тривалістю ситуації і згасає, коли ця ситуація вичерпана.

Складові індивідуально-типологічних властивостей особистості підлітків досліджувалися за допомогою методики визначення індивідуально-типологічних властивостей особистості «Індивідуально-типологічний опитувальник». Згадана методика спрямована на дослідження індивідуально-типологічних властивостей особистості та дозволяє дослідити наступні складові індивідуально-типологічної категорії розвитку резільєнтності підлітків:

«екстраверсія» (зверненість у світ реально існуючих об’єктів і цінностей, відкритість, прагнення до розширення кола контактів, товариськість);

«спонтанність» (непродуманість у висловлюваннях і вчинках, низькі показники за даною шкалою можуть свідчити про емоційну стійкість особистості досліджуваного); «агресивність» (активна самореалізація, упертість і свавілля у відстоюванні своїх інтересів, не контрольованість, гнівливість); «ригідність» (інертність, малорухливість установок, суб’єктивізм, підвищене прагнення до відстоювання своїх поглядів і принципів, критичність щодо інших думок, емоційна врівноваженість); «інтроверсія» (зверненість у світ суб’єктивних уявлень і переживань, тенденція до відходу в світ ілюзій, фантазій і суб’єктивних ідеальних цінностей стриманість, можлива замкнутість, схильність до скупого вираження емоцій); «сензитивність» (вразливість, схильність до рефлексії, песимістичність в оцінці перспектив); «тривожність» (надмірна емоційність, сприйнятливість, незахищеність); «лабільність» (психофізіологічний прояв емотивності, виражена мінливість настрою, мотиваційна нестабльність, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості, високі показники лабільності можуть свідчити про емоційну нестійкість особистості досліджуваного). Кожна із вище вказаних індивідуально-типологічних особливостей особистості є важливою для нашого емпіричного дослідження, адже ми допускаємо, що високі кількісні показники особистості за такими шкалами як інтроверсія, ригідність, низькі показники сензитивності, екстраверсії, тривожності, агресивності, спонтанності та лабільності можуть виступати психологічними чинниками розвитку резільєнтності особистості підлітків.

Важливою особливістю особистості, що відображає її ставлення до себе, виступає самооцінка. Відповідно до нашої гіпотези високий та середній рівень самооцінки особистості передує високим та середнім проявам показників резільєнтності. З метою дослідження особистісних психологічних чинників резільєнтності підлітків, а саме самооцінки та рівня домагань, нами обрано методику Т. Дембо та С. Рубінштейн. Середня величина кожного показника рівня домагань і самооцінки за шкалами методики, дозволяє виявити рівень домагань та самооцінки досліджуваного. При інтерпретації найбільш оптимальними, з точки зору особистісного розвитку, вважаються наступні результати: середній, високий, дуже високий (але такий, що не виходить за межі шкали) рівень домагань, який поєднується з середньою чи високою самооцінкою при помірному розходженні цих рівнів і помірному ступені диференційованості самооцінки та рівня домагань.

Методика запропонована Н. Холом у дослідженні призначена для виявлення здібності особистості підлітків розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. За допомогою цієї методики досліджувалися прояви, що утворюють складові емоційного інтелекту особистості: «емоційна обізнаність»; «управління своїми емоціями»; «самомотивація»; «емпатія»; «розпізнавання емоцій інших людей» та власне інтегративний рівень емоційного інтелекту, як гіпотетичний чинник розвитку резільєнтності особистості підлітків. Методика дозволяє виявити три рівні прояву згаданих детермінант: високий, середній та низький. Люди з низьким рівнем сформованості емоційного інтелекту в стресових ситуаціях спрямовані на подолання емоцій, їх нейтралізацію, внаслідок надмірної фіксованості на проблемах (домінує зовнішнє над внутрішнім). При середньому, чи більш високому емоційному інтелекті переважає внутрішнє над зовнішнім, завдяки високому самоконтролю та високому рівні самооцінки. Найвищий рівень емоційного інтелекту відзначається гармонійним поєднанням внутрішнього та зовнішнього. Поведінка людини базується на широкому спектрі добре сформованих соціальних навичок. В такому випадку емоційний стресовий стан лише мобілізує та стимулює особистість до дій.

Здатність до адаптації, пристосування людини до існуючих в суспільстві вимог та критеріїв оцінки за рахунок присвоєння норм і цінностей цього суспільства – це адаптивність. Вона відображає результативну сторону адаптації [80]. Якщо людина володіє адаптивністю, то вона набагато легше переносить зміни в житті, має можливість адекватно зорієнтуватися в будь-якій (особливо неприємній) ситуації, володіє більш високою емоційною стійкістю, а також здатна змінюватися, що не лякає, а тільки надихає її. Тут вважаємо за необхідне зазначити різницю дефініцій, що розглядаються нами у дослідженні. Так, поняття «адаптованість» відноситься до загальної здатності особистості адаптуватися, тоді як «адаптивність» – це конкретні атрибути та здібності, які допомагають досягти цієї адаптованості.

Для дослідження вольової саморегуляції та її складових, як потенційних чинників резільєнтності підлітків, нами застосовано методику дослідження вольової саморегуляції, що дозволяє визначити рівні (високий, низький) розвитку вольової саморегуляції та її складових: наполегливості й самоволодіння. Високий бал за шкалою «Вольової саморегуляції» характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, пов’язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої її спонтанності. Відповідно, у нашому дослідженні ми допускаємо, що високий рівень саморегуляції може виступати одним із психологічних чинників розвитку резільєнтності підлітків. Низькі показники спостерігаються у людей чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов’язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії і самоконтролю, віковими кризами тощо.

Для дослідження стресостійкості використовувалась методика «Прогноз», що розроблена і призначена для початкового виділення осіб з ознаками нервово- психічної нестійкості (далі «НПС»), ризику дезадаптації в стресі. НПС показує ризик дезадаптації особистості в умовах стресу, тобто тоді, коли система емоційного відображення функціонує в критичних умовах, що викликаються зовнішніми і внутрішніми чинниками. Опитувальник дозволяє виявити окремі ознаки особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку та проявів у поведінці і діяльності людини, особливо при ускладненні зовнішньої ситуації. Так, наприклад, досліджувані, які за результатом тестування мають високу ймовірність нервово-психічних зривів, відповідно гіпотетично є емоційно нестійкими.

У нашому дослідженні ми допускаємо, що високий рівень комунікативних та організаторських здібностей сприяє розвитку резільєнтності особистості, оскільки комунікативні та організаторські схильності безпосередньо обумовлюються такими властивостями особистості як здатність до самоконтролю, емпатії, вміння «читати» емоційні стани інших людей, помірної внутрішньої розважливості, рішучості, самостійності, наполегливості тощо.

Саме тому, для визначення рівня комунікативних та організаторських здібностей особистості у баловому показнику, нами використана методика діагностики комунікативних та організаторських схильностей (КОС-2).

**2.2. Психологічні особливості резільєнтності неповнолітніх**

Особливості розвитку резільєнтності ілюструються динамікою прояву показників резільєнтності молодшої та старшої підліткової групи. Виявлення динаміки прояву резільєнтності особистості підлітків від молодшого до старшого підліткового віку є важливим для нашого дослідження, адже нам важливо виявити групи ризику серед сучасних школярів-підлітків, які схильні до найбільш високих показників емоційної нестійкості та в подальшому здійснити формувальний вплив на таких досліджуваних, з метою підвищення загального рівня емоційної стійкості.

Застосована «Шкала емоційної стабільності/нестабільності» (частина методики MPI Г. Айзенка) дозволила нам виявити рівні емоційної стабільності особистості учнів-підлітків з 6 по 9 класи.

У 58% учнів 6-х класів молодшої підліткової групи проявляють високий рівень резільєнтності. Такий достатньо високий рівень показників резільєнтності серед учнів 6-х класів спровокований особливостями входження учнів 6-х класів у ранній підлітковий вік, коли більшість підлітків ще не переживають початок особистісних глобальних фізіологічних та психоемоційних змін. Вузькість стрес-факторів, які впливають на осіб віком 11-12 років, достатня соціально-психологічна адаптованість до умов навчання та оточуючого середовища також є гіпотетичними детермінантами високих показників резільєнтності серед учнів 6-х класів.

37% учнів 6-х класів проявляють середній рівень резільєнтності. Такий показник, на нашу думку, може бути спровокований притаманною дітям 11-12 років своєрідною мінливістю реакцій на певну емоціогенну ситуацію, а також входженням досліджуваних згаданої групи у молодший (ранній) підлітковий вік, та первинним переживанням молодшим підлітком проявів вікової кризи.

У 5% досліджуваних 6-х класів молодшої підліткової групи виявлено дуже низький рівень резільєнтності (емоційну нестійкість). Молодші підлітки з дуже низьким рівнем резільєнтності характеризуються імпульсивністю поведінки, різким перепадом настрою, нездатністю до саморегуляції тощо. Проте, тривожною залишається тенденція до зниження показників резільєнтності у учнів 7-х класів порівняно із учнями 6-х класів, що, на нашу думку, пов’язано із особливостями загострення вікової кризи, в яку вступають діти вказаної вікової категорії.

Прослідковуючи динаміку показників резільєнтності молодших підлітків, ми виявили, що учні 7-х класів показують дещо відмінні результати прояву резільєнтності особистості. Так, 54% учнів 7-х класів проявляють високий рівень резільєнтності, що на 4% менше, ніж у учнів 6- х класів. Такий результат підтверджує гіпотезу щодо незначної, проте негативної динаміки високого рівня резільєнтності молодших підлітків. Більша частина учнів 7-х класів, залишається емоційно стійкою, що характеризує цю групу як здатну витримувати неможливість задоволення власних потреб, терпіти розумну кількість розчарувань та можливості пристосовуватися до різноманітних життєвих ситуацій. Емоційно стійкий підліток здатний ефективно регулювати власні емоційні стани розуміти емоційні стани членів сім’ї, однолітків у ліцеї, суспільстві і культурі. Також на 2% збільшився показник середнього рівня резільєнтності учнів 7-х класів, порівняно із учнями 6-х класів – 39%. Оскільки середній рівень резільєнтності є пограничною шкалою, та показує можливість відхилення досліджуваних із середнім рівнем резільєнтності як у позитивну так і в негативну сторону на відрізку резільєнтності ми допускаємо, що збільшення цього показника у групі учнів 7-х класів показує позитивну динаміку до зростання емоційної нестійкості молодших підлітків у зв’язку із поступовим поглибленням підліткової кризи. 7% учнів 7-х класів демонструють низький рівень резільєнтності, тобто емоційну нестійкість, що теж на 2% більше за прояв емоційної нестійкості учнів 6-х класів.

Зважаючи на тенденцію незначного зниження відсотка резільєнтності молодших підлітків від 11 до 13 років та зростанням відсотка досліджуваних із середніми та низькими рівнями резільєнтності ми схиляємось до думки, що протягом входження в молодший підлітковий вік та переживання притаманної їм кризи підліткового віку, учні-підлітки схильні до збільшення емоційної нестійкості

Отже, аналізуючи динаміку прояву резільєнтності молодших підлітків (учнів 6-7 класів) ми виявили, що показник високого рівня резільєнтності проявляється у більшості молодших підлітків віком 11-12 років, коли у молодших підлітків 12-13 років (7 клас) домінує прояв середнього та низького рівнів відповідно.

Якщо ж аналізувати загальні показники резільєнтності молодших підлітків, то вони розподілилися наступним чином: у 56% молодших підлітків проявляють високий рівень резільєнтності, що на нашу думку, зумовлено достатньою адаптованістю сучасних молодших підлітків до умов навчання та оточуючого середовища та вузькістю стрес-факторів, що впливають на молодшого підлітка. Середній рівень резільєнтності виявлено у 38% молодших підлітків, що свідчить про своєрідну мінливість реакцій на певну емоціогенну ситуацію. У 6% досліджуваних молодшої підліткової групи виявлено дуже низький рівень резільєнтності (емоційну нестійкість). Емоційно нестійкі молодші підлітки характеризуються імпульсивністю поведінки, різким перепадом настрою, нездатністю до саморегуляції тощо. Проте, тривожною залишається тенденція до зниження показників резільєнтності у учнів 7-х класів порівняно із учнями 6-х класів, що, на нашу думку, пов’язано із особливостями загострення вікової кризи, яка переживається ними.

Таким чином, емпіричне дослідження резільєнтності доводить, що прослідковується тенденція до зниження резільєнтності підлітків 12-13 років (7 клас). Такий результат ми пов’язуємо із поступовим загостренням вікової кризи та допускаємо, що у старшої підліткової групи можливий прояв низьких показників емоційної стійкості.

Для дослідження складових індивідуально-типологічних властивостей

особистості, як потенційних чинників резільєнтності використовувалась методика «Індивідуально-типологічний опитувальник». Аналіз результатів за згаданою методикою, показує, що у більшості молодших підлітків акцентуйованими є усі (екстраверсія, агресивність, ригідність, інтроверсія, сензитивність, тривожність, лабільність), виділені автором методики, індивідуально-типологічні властивості особистості, крім спонтанності, яка перебуває у межах норми.

Розглянемо особливості прояву кожного із компонентів індивідуально- типологічних властивостей молодших підлітків детальніше.

За шкалою «Спонтанність» отримані такі показники: 11% – маловираженість спонтанність; 47% молодших підлітків проявляють норму риси за цією шкалою; 38% підлітків проявляють акцентуйованість спонтанності та у 4% досліджуваних виявлено надлишкову вираженість риси за цією шкалою.

Аналіз даних методики за шкалою «Інтроверсія» показав, що домінуючою серед молодших підлітків є надлишкова вираженість інтроверсії (49%). Значний відсоток і норми прояву цієї особистісної властивості – 37%. Французькі дослідники Дж. Фоурнієв, Р. Пеллетіер та Д. Пеллетіер дотримуються думки про те, що інтернальний локус контролю сприяє більш успішній реалізації та адаптації особистості в житті. Важливою обставиною в розвитку резільєнтності, та інтернального локусу контролю зокрема, виступають свобода в прийнятті рішень і розвиток автономності особистості. Загалом інтроверсія позначає таку індивідуально-типологічну рису як спрямованість індивіда в світ власних переживань і фантазій, сором’язливість, замкнутість, соціальну пасивність. Інтроверсія – протилежна екстраверсії властивість, що виявляється зовнішньою пасивністю при високій інтрапсихічній активності, і відображає прагнення індивіда до відходу в себе, у світ свого «Я», який суб’єктивно сприймається як більш значимий в порівнянні з навколишньою дійсністю. На нашу думку важливими умовами формування резільєнтності підлітка, є свобода прийняття рішень та відповідальність, яка пов’язана з розвитком автономності особистості, тому інтернальний компонент локусу контролю може виступати не лише одним із компонентів резільєнтності підлітка, а й психологічним чинником, що здатний впливати на її розвиток.

Шкала «Сензитивність» є однією із трьох домінуючих, серед семи шкал методики (середнє значення – 4,71), що свідчить про загальну схильність молодших підлітків до сензитивності. Відсоткові показники за цією шкалою коливаються у межах акцентуації та норми прояву риси: 45% та 42% відповідно. Такий результат ми пов’язуємо із поступовим входженням молодших підлітків у кризовий період пубертату. Оскільки, сензитивність є дефініцією, що пов’язана із підвищеною тонкістю почуттів людини стосовно різних нюансів впливу середовища, що супроводжуєтся природньою хвилеподібністю емоцій, ми допускаємо, що високі показники сензитивності молодших підлітків можуть виступати причиною розвитку їх емоційної нестійкості.

Загальний рівень тривожності серед досліджуваних молодшої підліткової групи за шкалою «Тривожність» у частках становить 4,67 бали, тобто тривожність не є домінуючою індивідуально-типологічною властивістю сучасних молодших підлітків. Щодо рівня вираженості тривожності як особистісної риси досліджуваних, то вона проявляється наступним чином: половина молодших підлітків проявляють акцентуйованість цієї риси – 49%, а 35% підлітків проявляють норму вираженості тривожності. Типологічна властивість «тривожність», яка в рамках норми виражається обережністю у прийнятті рішень, відповідальністю особи перед оточуючими, соціальною співзвучністю з середовищем, при надмірному прояві (акцентуйованість риси) проявляється станом підвищеної тривожності, підозрілістю, боязкістю, схильністю до нав’язливих страхів і панічних реакцій. В основі підвищеної тривожності лежить слабкість «Я», що виявляється в протиборстві впливів, що якимось чином тиснуть на людину зовнішньо (вплив середовища, життєві обставини, мораль соціуму) чи внутрішньо (страхи, невпевненість, тривога, паніка). Коли показники тривожності у межах норми, тоді вона відіграє роль регулятора балансу внутрішніх переживань людини та рівноваги між людиною та її оточенням.

Однією із найсуттєвіших психологічних особливостей резільєнтності виступає емотивність особистості. Емпіричне дослідження емотивності стало можливим завдяки аналізу шкали «Лабільність» за методикою ІТО. Отримані результати за цією шкалою свідчать, що 44% (66 осіб) молодших підлітків проявляють акцентуйованість згаданої особистісної риси, а 40% (60 осіб) норму прояву лабільності, тобто практично половина досліджуваних проявляє надлишковість емотивності, а інша половина – її норму. Високі показники зацією шкалою відображають виражену емоційну нестійкість особистості. У таких підлітків легко змінюється настрій: від надлишкової веселості, балакучості, до різко зниженого настрою, плаксивості, розчарування. Це дуже вразливі підлітки з багатою уявою, зі схильністю до фантазування. Вони люблять бути в центрі уваги, артистичні, охоче займаються шкільною самодіяльністю, співають, читають вірші, танцюють, грають у виставах, що компенсує їм відчуття потрібності соціуму.

Для дослідження складових самооцінки та рівня домагань молодших підлітків використовувалась методика Т. Дембо та С. Рубінштейн. Результати дослідження показали, що найпоширенішими у вибірці є адекватна висока самооцінка (43% учнів) та завищений рівень самооцінки (34% учнів), у 13% учнів відзначається адекватна (середня) самооцінка, у 10% – низька самооцінка.

Рівень домагань у 59% молодших підлітків є дуже високим (завищеним, некритичним), що свідчить про те, що молодші підлітки не вміють правильно ставити перед собою цілі, що у свою чергу часто унеможливлює їх реалізацію. У 30% вибірки переважає оптимальний високий рівень домагань, у 8% – середній реалістичний, у 3% – занижений.

Аналізуючи різницю між самооцінкою та рівнем домагань, ми виявили, що 51% молодших підлітків проявляють помірну різницю між досліджуваними параметрами, що свідчить про те, що молодші підлітки ставлять перед собою ті цілі, яких вони насправді прагнуть досягти. Домагання в значній мірі ґрунтуються на оцінці ними своїх можливостей і служать стимулом для особистісного саморозвитку. Значна кількість вибірки – 37% проявляють, тривожний для дослідника, суттєво високий розрив між досліджуваними параметрами, що вказує на конфлікт між тим, до чого прагне молодший підліток і тим, що він вважає для себе можливим.

Показники складових емоційного інтелекту молодших підлітків здобувались із використанням тесту визначення емоційного інтелекту (EQ) Н. Холла, де поглибленому психологічному аналізу підлягають такі складові емоційного інтелекту як: емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (ці шкали дають змогу виявити парціальний емоційний інтелект). За шкалою «Керування емоціями»: 9% – високий рівень, 27% – середній, 64% – низький; «Самомотивація» – 19% – високий рівень, 39% – середній, 42% – низький; за шкалою «Емпатія» тільки 12% молодших підлітків мають високий рівень, 37% – середній, 51% – низький. За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» результати розподілилися так: 7% – високий рівень, 37% – середній рівень, 56% – низький рівень. Незначні, проте найнижчі показники спостерігаються за шкалою «Керування своїми емоціями», що свідчить про те, що здатність керувати власними емоціями серед молодших підлітків є не достатньо сформованою, та може провокувати нестабільні емоційні стани у підлітка.

Таким чином, більшість респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту. Це вказує на те, що молодші підлітки не здатні до ефективного контролю власних емоцій, проявляють особистісну невпевненість та надмірну фіксацію на проблемі при переживанні стресових ситуацій. Ми вважаємо, що переважання низьких показників емоційного інтелекту молодшої підліткової групи спровоковано рядом їх психоемоційних особливостей, серед яких вікові особливості життєвого досвіду молодших підлітків та середні рівневі показники емоційної стійкості.

Для вивчення складових вольової саморегуляції молодших підлітків використовувалась методика дослідження вольової саморегуляції, що дозволяє визначити 2 рівні вольової саморегуляції особистості: високий та низький. Особи, які проявляють високий рівень вольової саморегуляції характеризуються як активні, незалежні, самостійні, впевнені у собі, їх відрізняє спокій, стійкість намірів, реалістичність поглядів, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. Вольова саморегуляція визначається як здатність особистості утримувати потрібний рівень активності, контролювати свою поведінку та емоції, а також приймати оперативні рішення. Вона включає в себе наполегливість, самовладання, локус контролю та вольову діяльність. Проте, високий показник вольової саморегуляції може свідчити і про по граничність внутрішніх станів молодших підлітків, що проявляється у наростанні внутрішньої напруженості, пов’язаної з прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу найменшої її спонтанності.

Достатньо значимими є і показники низького рівня вольової саморегуляції молодших підлітків (36%), що характеризує їх як особистостей чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі, імпульсивних, що може бути пов’язано з особистісною незрілістю досліджуваної групи. Достатньо високі показники резільєнтності та вольової саморегуляції молодших підлітків є взаємопов’язаними.

**2.3. Психологічні чинники розвитку резільєнтності неповнолітніх**

Для виявлення специфіки взаємозв’язків між різними рівнями резільєнтності та складовими особистісних особливостей молодших підлітків, що об’єднують різноманітні гіпотетичні чинники розвитку резільєнтності, був проведений кореляційний аналіз за допомогою методів параметричної статистики, зокрема, коефіцієнту лінійної кореляції r-Пірсона. Результати кореляційного аналізу показали значущі залежності між отриманими результатами.

Статистично значущі позитивні зв’язки виявлено між показниками середнього рівня резільєнтності та показниками екстраверсії (r= 0,360, p<0,01), спонтанності (r=0,436, p<0,01), агресивності (r= 0,260, p<0,01), сензитивності (r= 0,295, p<0,01), тривожності (r= 0,419, p<0,01), лабільності (r=0,397, p<0,01), негативний зв’язок прослідковується із інтроверсією (r=-0,278, p<0,01). В свою чергу, низький рівень резільєнтності має сильні позитивні зв’язки із показниками спонтанності (r= 0,436, p<0,01), агресивності (r= 0,215, p<0,01), тривожності (r= 0,340, p<0,01), статистично значущі зв’язки із сензитивністю (r= 0,164, p<0,05), та статистино значущі негативні зв’язки із екстраверсією (r= -0,173, p<0,05) та інтроверсією (r= -0,187, p<0,05). Отже, змінними, що впливають на емоційну

У кореляційних матрицях молодших підлітків із високим, середнім та низьким рівнем резільєнтності спостерігаються як позитивні, так і негативні, кореляційні зв’язки із змінними рівня самооцінки та рівня домагань: виявлено зворотні, статистично значущі взаємозв’язки між показниками високого рівня резільєнтності молодших підлітків та завищеною самооцінкою (r= -0,163, p<0,05), заниженою самооцінкою (r= -0,167, p<0,05) та завищеним рівнем домагань (r= -0,262, p<0,01).

Також виявлено статистично значущий позитивний зв’язок із середнім адекватним рівнем самооцінки (r= 0,173, p<0,05) та високим реалістичним рівнем домагань (r= 0,225, p<0,01). Існують значущі прямі зв’язки між середнім рівнем резільєнтності та завищеним рівнем домагань молодших підлітків (r= 0,244, p<0,01), а також значущий негативний зв’язок із високим реалістичним рівнем домагань (r= -0,200, p<0,05). Статистично значущий зв’язок виявлено також між змінними низького рівня резільєнтності та заниженої самооцінки (r= 0,176, p<0,05). Отже, молодшим підліткам із високим рівнем резільєнтності притаманні адекватний рівень самооцінки та високий, проте реалістичний рівень домагань, а чинником емоційної нестійкості виступає низький рівень самооцінки молодших підлітків.

Ми вважаємо, що переважання низьких показників емоційного інтелекту молодшої підліткової групи спровоковано рядом їх психоемоційних особливостей, серед яких низький рівень резільєнтності.

Отже, наявність тісного взаємозв’язку між адаптивністю та емоційної стійкістю у досліджуваної групи надає підстави вважати, що адаптивність є одним із структурних психологічних чинників резільєнтності особистості молодших підлітків та забезпечує пристосувальницьку функцію при переживанні особистістю складних емоціогенних ситуацій.

Кореляційні матриці показують значущі кореляційні зв’язки між змінними резільєнтності та рівнями вольової саморегуляції: існує значущий позитивний кореляційний зв’язок між показниками високої резільєнтності та високої вольової саморегуляції (r= 0,188, p<0,05); прослідковуються статистично значущі негативні зв’язки високого рівня вольової саморегуляції із низьким рівнем резільєнтності молодших підлітків (r= -0,239, p<0,01). Також виявлено значущий зв’язок між змінними високої резільєнтності та субшкалою «Наполегливість» (r= 0,185, p<0,05); значущий негативний зв’язок між емоційною нестійкістю та наполегливістю (r= -0,204, p<0,05). Отже, можна припустити, що наявність тісного взаємозв’язку між вольовою саморегуляцією та емоційною стійкістю в досліджуваній групі, надають підстави вважати, що вольова саморегуляція виступає одним із структурних психологічних чинників розвитку резільєнтності особистості молодших підлітків і забезпечує регулятивну функцію при переживанні особистістю складних стресогенних ситуацій.

Проведений нами кореляційний аналіз між показниками резільєнтності та стресостійкості молодших підлітків дозволив виявити наявність значущих позитивних кореляцій між такими змінними як емоційна нестійкість та низька стресостійкість (r= 0,369, p<0,01), середня резільєнтність та середній (r= 0,223, p<0,01) і високий (r= 0,248, p<0,01) рівні стресостійкості, висока резільєнтність та висока стресостійкість (r= 0,477, p<0,01). Виявлено негативні кореляційні зв’язки між показниками високого рівня резільєнтності та низьким рівнем стресостійкості (r= -0,360, p<0,01), показниками середнього рівня резільєнтності та високою стресостійкістю (r= -0,445, p<0,01).

Також існує слабкий, але знащущий негативний зв’язок між високою емоційною стійкістю та середнім рівнем стресостійкості (r= -0,183, p<0,05).

Аналізуючи представлені кореляційні матриці, можемо стверджувати, що чинником резільєнтності особистості виступає висока стресостійкість, адже здатність молодшого підлітка протистояти стресам прямолінійно впливає на його вміння керувати власними емоціями у нестандартних ситуаціях.

Особливістю нашого дослідження є гіпотеза щодо впливу комунікативних та організаторських схильностей досліджуваних груп на їх емоційну стійкість. Здійснений кореляційний аналіз показав, що існує слабкий позитивний зв’язок між високим рівнем резільєнтності та комунікативних і організаторських схильностей досліджуваних (r= 0,160, p<0,05 та r= 0,205, p<0,05). Також виявлено зворотні зв’язки між середнім рівнем резільєнтності та комунікативними і організаторськими схильностями (r= -0,225, p<0,01 та r= - 0,161, p<0,05). Негативний зв’язок прослідковується між змінними «низька емоційна стійкість-організаторські схильності» (r= -0,213, p<0,01). Значущих зв’язків між емоційною нестійкістю та комунікативністю не зафіксовано. Аналіз кореляційних зв’язків свідчить про можливість розвитку резільєнтності шляхом впливу на чинники, що її обумовлюють, а саме комунікативні та організаторські здібності.

Специфіка кореляційних зв’язків резільєнтності молодших підлітків та її основних чинників у здійсненому дослідженні, в цілому відповідає специфіці наших наукових припущень.

Отже, можна стверджувати, що високий рівень резільєнтності у молодших підлітків значною мірою зумовлюється дією певних індивідуальних психологічних складових особистості, а саме особливостями індивідуально- типологічних властивостей особистості (інтроверсією, ригідністю), позитивними проявами самооцінки та рівня домагань, високими показниками емоційного інтелекту молодших підлітків, адаптивності, вольової саморегуляції (наполегливістю), високої стресостійкості, комунікативних та організаторських схильностей досліджуваної групи.

Оскільки вищезазначені твердження стосуються лише учнів 6-7 класів (молодшої підліткової групи), виникає необхідність вивчення особливостей прояву та можливих чинників розвитку резільєнтності у старшій підлітковій групі (учнів 8-9 класів), про що піде мова далі.

Для виявлення специфіки взаємозв’язків між різними рівнями резільєнтності та складовими особистісних особливостей старших підлітків, що об’єднують різноманітні гіпотетичні чинники розвитку резільєнтності, був проведений кореляційний аналіз за допомогою методів параметричної статистики, зокрема, коефіцієнту лінійної кореляції r-Пірсона.

Серед складових індивідуально-психологічних особливостей особистості старших підлітків виявлено сильні зворотні взаємозв’язки між високим рівнем резільєнтності старших підлітків та спонтанністю (r= -0,566, p<0,01), сензитивністю (r= -0,626, p<0,01), тривожністю (r= -0,349, p<0,01), лабільністю (r= -0,655, p<0,01); сильний прямий кореляційний зв’язок виявлено із ригідністю(r= 0,355, p<0,01) та інтроверсією (r= 0,267, p<0,01). Існує значимий зворотній зв’язок між середнім рівнем резільєнтності та спонтанністю (r= - 0,195, p<0,05), проте сильний позитивний із лабільністю (r= -0,270, p<0,01). Виявлено суттєву кількість позитивних взаємозв’язків між низьким рівнем резільєнтності старших підлітків та спонтанністю (r= 0,693, p<0,01), сензитивністю (r= 0,558, p<0,01), тривожністю (r= 0,332, p<0,01) та лабільністю (r= 0,273, p<0,01); значущі взаємозв’язки також існують із екстраверсією (r= 0,196, p<0,05), агресивністю (r= 0,165, p<0,05); зворотні зв’язки виявлено із ригідністю (r= -0,470, p<0,01).

Отже, чинниками розвитку резільєнтності старших підлітків (як і у молодших) виступають ригідність та інтроверсія, а провокаторами емоційної нестійкості, згідно із результатами кореляційного аналізу, виступають такі складові індивідуально-типологічних властивостей старших підлітків як надмірна екстравертованість, спонтанність, сензитивність, агресивність, тривожність, лабільність.

Кореляційні матриці аналізу взаємозв’язків між трьома рівнями резільєнтності та складовими самооцінки і рівня домагань особистості старших підлітків ілюструють наступні дані: виявлено зворотній зв’язок високого рівня резільєнтності старших підлітків та елементом «різниця між самооцінкою та рівнем домагань» (r= -0,223, p<0,01). Встановлено слабкий негативний зв’язок виявлено між емоційною нестійкістю та адекватним високим рівнем самооцінки (r= -0,188, p<0,05). Як і допускалось нами вище, високі показники різниці між самооцінкою та рівнем домагань старших підлітків негативно впливають на формування резільєнтності особистості, адже такі досліджувані схильні формувати нові плани, досягнення яких значно перевищує існуючі ресурси, що підкріплює наявне невдоволення собою, сприяє розвитку фрустрації та безумовно здійснює негативний вплив на емоційну сферу підлітка; підтверджується і припущення щодо негативного взаємозв’язку між емоційною нестійкістю та адекватним високим рівнем самооцінки старших підлітків. Інших значущих взаємозв’язків між складовими самооцінки та рівня домагань з емоційною стійкістю не виявлено.

В кореляційних матрицях старших підлітків спостерігаються позитивні, негативні, міцні та слабкі значущі кореляційні зв’язки між складовими емоційного інтелекту та рівнями емоційної стійкості: виявлено сильний прямий зв’язок між показниками високої резільєнтності та складовою керування своїми емоціями (r= 0,214, p<0,01); встановлено слабкі, проте значущі позитивні зв’язки з складовими самомотивації (r= 0,166, p<0,05), розпізнавання емоцій інших людей (r= 0,206, p<0,05) та власне інтегративним рівнем емоційного інтелекту (r= 0,196, p<0,05).

Отже, психологічними чинниками розвитку резільєнтності старших підлітків можемо вважати такі складові емоційного інтелекту як здатність підлітків до керування своїми емоціями, самомотивація, вміння розпізнавати емоції інших людей та власне загальний емоційний інтелект. Зважаючи на те, що усі виділені складові емоційного інтелекту утворюють стійкі негативні зв’язки із емоційною нестійкістю, ми схильні вважати їх потенційними чинниками розвитку резільєнтності старших підлітків та враховуватимемо цей результат при проведенні формуючого експерименту дослідження. Так, в кореляційних матрицях адаптованих, неадаптованих і дезадаптованих старших підлітків спостерігаються, як позитивні, так і негативні статистично значущі кореляційні зв’язки між адаптованістю і змінними емоційної стійкості: існує сильний кореляційний зв’язок між показниками високої резільєнтності та адаптивності старших підлітків (r= 0,229, p<0,01). Інших значущих взаємозв’язків між змінними не виявлено. Результати здійсненого нами кореляційного аналізу, дозволяють констатувати наявність адаптивного потенціалу у емоційно стійких старших підлітків: наявність тісного взаємозв’язку між адаптивністю та емоційної стійкістю у досліджуваної групи надає підстави вважати, що адаптивність виступає одним із структурних психологічних чинників резільєнтності особистості старших підлітків та забезпечує пристосувальницьку функцію при переживанні особистістю складних емоціогенних ситуацій.

Серед виокремлених елементів вольової саморегуляції особистості старших підлітків виявлено сильні прямі кореляційні зв’язки між показниками високої резільєнтності та високим рівнем вольової саморегуляції (r= 0,246, p<0,01), особистісною наполегливістю (r= 0,297, p<0,01), самоконтролем (r= 0,234, p<0,01); слабкий зворотній зв’язок виявлено із низьким рівнем вольової саморегуляції (r= -0,186, p<0,05). Встановлено обернений зв’язок емоційної нестійкості та низького рівня вольової саморегуляції (r= -0,321, p<0,01), наполегливості (r= 0,267, p<0,01), самоконтролю (r= 0,220, p<0,01); прямий зв’язок із низькою вольовою саморегуляцією (r= 0,210, p<0,01). Отже, результати здійсненого кореляційного аналізу дозволяють констатувати наявність високих саморегулятивних потенціалів емоційно стійких старших підлітків. Причиною емоційної нестійкості підлітків виступає низький рівень вольової саморегуляції, а наявність тісного взаємозв’язку між досліджуваними психологічними утвореннями у старшої підліткової групи надає підстави вважати, що складові вольової саморегуляції (високий рівень вольової саморегуляції, особистісна наполегливість та здатність до самоконтролю) виступають в якості структурних психологічних чинників розвитку резільєнтності та здатні забезпечити регулятивну функцію при переживанні особистістю підлітків складних емоціогенних ситуацій.

Проведений нами кореляційний аналіз між показниками резільєнтності та стресостійкості старших підлітків дозволив виявити наявність слабких негативних кореляцій між високою емоційною стійкістю та низьким рівнем стресостійкості (r= -0,179, p<0,05) та між емоційною нестійкістю і високим рівнем стресостійкості (r= -0,190, p<0,05). Сильний позитивний кореляційний зв’язок встановлено між емоційною нестійкістю та низьким рівнем стресостійкості (r= 0,316, p<0,01). Аналізуючи дані кореляційного аналізу, можемо констатувати пряму залежність емоційної нестійкості та низької стресостійкості, адже нездатність (чи невміння) керувати власними емоціями при нестандартних емоціогенних ситуаціях напряму пов’язана із недостатньою сформованістю особистісного стресозахисного бар’єру старших підлітків. Відповідно ще одним чинником розвитку резільєнтності особистості старших підлітків є високий рівень стресостійкості.

Як зазначалося раніше, ми вважаємо, що на формування резільєнтності особистості мають вплив складові комунікативних та організаторських схильностей підлітків. За допомогою кореляційного аналізу виявлено три важливих взаємозв’язки між досліджуваними змінними: слабкий позитивний між високим рівнем резільєнтності та комунікативними здібностями (r= 0,165, p<0,05); сильний негативний між низьким рівнем резільєнтності (емоційної нестійкості) і комунікативними (r= -0,259, p<0,01) та організаторськими здібностями (r= -0,226, p<0,01). Аналіз кореляційних зв’язків свідчить про можливість подолання емоційної нестійкості старших підлітків та розвитку їх резільєнтності шляхом впливу на чинники, що її обумовлюють, а саме комунікативні та організаторські здібності.

Аналіз результатів дослідження підтверджує наше припущення щодо вищої, в порівнянні з молодшими підлітками емоційної нестійкості старших підлітків. В специфіці чинників виникнення та розвитку емоційної нестійкості (як і емоційної стійкості) спостерігається ряд відмінностей. Провідну роль у розвитку резільєнтності старших підлітків, відіграє значно більший спектр психологічних складових особистості, що несуть у собі різноманітні чинники резільєнтності особистості, ніж у групі молодших підлітків. Так, серед індивідуальних психологічних елементів особистості, на формування резільєнтності впливають інтроверсія та ригідність, позитивні прояви самооцінки та рівня домагань, високі показниками усіх складових емоційного інтелекту, адаптивності, усіх складових вольової саморегуляції особистості, високої стресостійкості, комунікативних та організаторських схильностей досліджуваної групи. Крім цього, прослідковується збільшення елементів, що ілюструють причини емоційної нестійкості старших підлітків, порівняно із молодшою досліджуваною групою; до чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість додаються екстраверсія, агресивність, лабільність (складові індивідуально- типологічних властивостей особистості), велика різниця між самооцінкою та рівнем домагань (складові самооцінки та рівня домагань особистості), низький рівень емоційного інтелекту особистості, особистісна неадаптивність, низькі показники складових вольової саморегуляції, стресостійкості.

Зазначимо, що здійснений кореляційний аналіз надає нам інформацію про особливості взаємозв’язків між емоційною стійкістю та гіпотетично висунутими нами чинниками її розвитку у двох досліджуваних групах. Проте, нерозглянутим залишається питання групування цих чинників. Отож, задля створення чіткої структури розвитку резільєнтності підлітків, групування чинників резільєнтності ми здійснюватимемо за допомогою факторного аналізу даних, що буде представлений у наступному підрозділі нашого дослідження.

Отже, визначення рівнів прояву резільєнтності та її потенційних психологічних особливостей здійснено за допомогою психодіагностичного інструментарію, що представлений специфічним для нашого дослідження пакетом методик. За допомогою підібраного пакету методик нам вдалося дослідити не лише особливості рівневого прояву резільєнтності підлітків, а й категорії гіпотетичних чинників резільєнтності, серед яких складові індивідуально-типологічних властивостей особистості, самооцінки та рівня домагань, емоційного інтелекту підлітків, адаптивності, вольової саморегуляції, стресостійкості, комунікативно-організаторських підлітків. Реалізація емпіричного дослідження резільєнтності підлітків здійснена відповідно до поставлених мети та завдань роботи. Так, аналізуючи прояви резільєнтності учнів 6-9 класів, можемо стверджувати, що існує певна негативна динаміка прояву резільєнтності підлітків, що полягає у лінійному зменшенні її показників у досліджуваних віком від 11 до 15 років (учні 6-9 класів), що пов’язується нами із особливостями переживання підлітками вікової кризи: чим важче переживання вікової кризи, тим більші прояви і насиченість особистісних та емоційних переживань підлітка. Встановлено, що старші підлітки більш схильні до емоційної нестійкості, ніж молодші. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наше припущення про те, що у специфіці чинників виникнення та розвитку емоційної нестійкості (як і емоційної стійкості) двох досліджуваних груп існує ряд відмінностей. Так, значну роль у розвитку резільєнтності старших підлітків, відіграє дещо більший спектр психологічних складових особистості, що несуть у собі різноманітні чинники резільєнтності особистості, ніж у групі молодших підлітків. Також, прослідковується збільшення елементів, що ілюструють причини емоційної нестійкості старших підлітків, порівняно із молодшою досліджуваною групою; до чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість додаються екстраверсія, агресивність, лабільність (складові індивідуально- типологічних властивостей особистості), велика різниця між самооцінкою та рівнем домагань (складові самооцінки та рівня домагань особистості), низький рівень емоційного інтелекту особистості, особистісна неадаптивність, низькі показники складових вольової саморегуляції, стресостійкості. Застосування факторного аналізу дозволило виявити ряд провідних психологічних чинників, що обумовлюють емоційну нестійкість підлітків: дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей, особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем, низька опірність до стресу, імпульсивність на фоні невпевненості, дисонанс у оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах, агресивно-впевнена поведінка. Емоційну стійкість підлітка ми визначаємо як інтегративну, динамічну психологічну якість особистості, що відображає здатність підлітка ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати внутрішню рівновагу та відновлювати її після стресових ситуацій, характеризується здоровою впевненістю в собі та реалістичним сприйняттям особистісних можливостей, усвідомленою саморегуляцією, стресостійкістю, умінням регулювати власні емоції та виражати їх адекватно, вірою у власні сили та здатністю будувати підтримуючі стосунки з оточуючими. Виявлення чинників емоційної нестійкості дозволило окреслити подальші дослідницькі дії: розвиток та оптимізація резільєнтності підлітків, шляхом використання методів соціально-психологічного впливу на фактори емоційної нестійкості підлітків.

**РОЗДІЛ 3**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ФОРМУВАННЯ резільєнтності неповнолітніх в умовах динамічного розвитку сучасного суспільства**

**3.1. Теоретична модель та обґрунтування програми з формування резільєнтності неповнолітніх**

Розвиток психологічних уявлень про природу резільєнтності особистості залежить від адекватного застосування у конкретних дослідженнях загальної та спеціальної методології, встановлення зв’язків та відношень між поняттями резільєнтності (динамічна особистісна риса), емоційної стабільності (психологічний стан), емоційності, психічної саморегуляції, самоконтролю і стресостійкості. Саме тому для нас важливим залишається завдання підбору адекватних та дієвих засобів впливу на корекцію та формування резільєнтності як динамічного та інтегративного особистісного утворення. У практичній психології існують різноманітні стратегії роботи із негативними емоційними станами особистості. Так, наприклад, К. Ізард виділяє три способи усунення небажаного емоційного стану: регуляція за допомогою іншої емоції (свідомі зусилля, спрямовані на активацію іншої емоції, яка є протилежною тій, котру людина переживає і хоче усунути); когнітивна регуляція (використання уваги і мислення для встановлення контролю над негативними емоціями); моторна регуляція (зняття емоційного напруження через активні дії).

Опосередкований вплив на емоційну стійкість підлітків, що здійснюється шляхом зміни пов’язаних з нею особистісних якостей, дозволяє не лише оптимізувати рівень прояву цієї риси, але й посилити наявні ресурси і, відповідно, створити підґрунтя для закріплення та подальшого розвитку якісних змін, набутих в результаті психокорекції.

Ефективність використання згаданих стратегій підтверджується результативністю впровадження програм психологічної корекції, основу яких вони складають, що дає підстави для робочого припущення про те, що поєднання вищезазначених стратегій в межах однієї програми дасть нам можливість розширити спектр поведінкових патернів, закріпити наявні ресурси і підсилити сприятливий вплив окремих особистісних рис на розвиток та оптимізацію резільєнтності, а отже, підвищити ефективність психокорекційного впливу. Перевірка цього припущення на вибірці старших підлітків можлива за умов здійснення спрямованого впливу на чинники виникнення емоційної нестійкості у них. Як свідчать результати констатувального експерименту, такими психологічними чинниками є екстраверсія, агресивність, лабільність (складові індивідуально-типологічних властивостей особистості), велика різниця між самооцінкою та рівнем домагань (складові самооцінки та рівня домагань особистості), низький рівень емоційного інтелекту особистості, особистісна неадаптивність, низькі показники складових вольової саморегуляції, стресостійкості. Дані здійсненого факторного аналізу дозволили структурувати та доповнили список цих чинників: дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей, особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем, низька опірність до стресу, імпульсивність на фоні невпевненості, дисонанс у оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах, агресивно-впевнена поведінка.

Припущення щодо можливості корекції виокремлених психологічних чинників емоційної нестійкості, шляхом позитивних впливів на ці чинники, можна вдало обґрунтувати запропонованими О. Вознюк та С. Дубасенюк поглядами на розвиток підлітків. Згадані науковці аналізують різні аспекти психології підлітків, такі як особистість, самосвідомість, самооцінка, мотивація, цінності, соціальна адаптація, професійна орієнтація тощо. Так, автори зазначають, що розвиток підлітка – це процес формування його особистості як суб’єкта діяльності та суб’єкта взаємодії в умовах інтегративної освіти, яка спрямована на реалізацію його потенціалу та самоактуалізацію. Підліток є активним суб’єктом свого життя, який прагне досягти свого повного потенціалу і реалізувати свої можливості. Для цього підлітку необхідно мати високий рівень самосвідомості та самоповаги, а також здатність до саморегуляції та саморозвитку. Розвиток підлітка здійснюється за допомогою трьох фундаментальних соціальних форм освоєння світу – гносеології (рух), праксеології (взаємодія) і аксіології (взаємодія, відношення). Розвиток підлітка передбачає формування його здатностей до руху, зміни і перетворення (гносеологічна ціль), до взаємодії, взаємовпливу і співтворення (праксеологічна ціль) та до встановлення зв’язків, сенсу і цінностей (аксіологічна ціль). Розвиток підлітка залежить від його трансцендентної позиції, яка дозволяє йому бути творцем своєї реальності [40]. Запропонована концепція дозволяє нам сприймати будь-яку людину (підлітка) як особистість, що здатна до розвитку та змін (через власне «Я» і соціум) внаслідок спрямованого впливу в тому числі і психологічної корекції.

Емпіричне обґрунтування ефективності корекційного впливу щодо вищезазначених психологічних чинників резільєнтності наведене в ряді досліджень.

Вказані дослідження науковців реалізовані за допомогою методів активного соціально-психологічного навчання, а корекційно-розвивальний вплив здійснювався в межах соціально-психологічного тренінгу, що спрямований на усвідомлення підлітками своїх вікових психологічних особливостей, що проявляються у зіткненні із новими уявленнями про себе, своє «Я», своє тіло, стосунки з оточуючими, досягненні узгодженості цих уявлень із власними прагненнями та очікуваннями, поєднання їх в цілісну картину життя. Такий підхід до розвитку особистості підлітка забезпечує комплексну інтеграцію різних прикладних елементів в психології, психокорекції, психотерапії, соціальному вихованні, організації розумової праці, творчого, емотивного потенціалу особистості та може реалізовуватися шляхом застосування соціально-психологічного тренінгу.

Як зазначає А. Борисюк, соціально-психологічний тренінг є особливою формою групової роботи, де підлітки зустрічаються із з власними можливостями, обмеженнями, принципами, правилами і проблемами. За своєю суттю він є формою навчання, набуття підлітками нових навичок, засвоєння інших психологічних можливостей. Особливість такої форми навчання, на відміну від інформаційних форм (лекцій, семінарів), полягає в тому, що той, хто навчається, займає в ній активну позицію, а набуття навичок відбувається в процесі проживання, особистого досвіду поведінки тощо.

Соціально-психологічний тренінг визначається як один із методів активного навчання, що спрямований на підвищення компетентності в сфері спілкування і особистісне вдосконалення учасників: поглиблення знань, формування соціальних настанов, розвиток комунікативних навичок і умінь, набуття досвіду у сфері міжособистісного спілкування.

Детальніше суть соціально-психологічного тренінгу розкривають його специфічні характеристики:

* наявність постійного складу групи, що працює у штучно створених умовах Найчастіше склад групи повністю зберігається, а спілкування учасників тренінгу одне з одним та з ведучим здійснюється відповідно до встановлених правил та цілей тренінгової програми;
* присутність групового тренера, який має концепцію тренінгу. У тренера можуть бути різні позиції: він може виступати як керівник, ведучий, фасилітатор і т. д., проте, обрана ним роль має відповідати концепції тренінгу та усвідомлюватись самим тренером;
* чітка просторово-часова, правова організація тренінгу та панування сприятливого мікроклімату у групі. Тренінг проводиться в ізольованому приміщенні, пристосованому для того, щоб учасники могли вільно сидіти у загальному колі, час проведення тренінгу має бути чітко позначений, а обговорені правила групової роботи – дотримані. Такі умови сприяють розвитку довіри у групі та виникненню особливого психологічного клімату, що сприяє саморозкриттю учасників, дозволяє їм почуватися захищеними;
* активна позиція учасників. Активність учасників та їх добровільна згода є обов’язковими умовами проведення тренінгу. Якщо учасники виконують завдання в повній мірі, вони зможуть отримати багато цінної інформації (психологічних відкриттів) навіть в звичних ситуаціях;
* орієнтація на внутрішньогрупові процеси. Учасники тренінгової групи не просто навчаються будь-чому, вони проживають та переживають ціле мікро-життя з своїм спектром емоційних та поведінкових проявів. Чергування в структурі занять тематичних інформаційних блоків та вправ з високою емоційною насиченістю дозволяє поєднати раціональне та емоційне пізнання, тримати здоровий зворотній зв’язок щодо тренінгових ситуацій тощо.

Отже, спираючись на підтверджену в першій частині дослідження гіпотезу щодо присутності низького рівня прояву резільєнтності у групі старших підлітків та існування специфічних факторів, які формують емоційну нестійкість підлітків, можна допустити, що корекція високого рівня емоційної нестійкості можлива шляхом зменшення дії чинників її виникнення засобами активного соціально-психологічного навчання, зокрема, соціально-психологічного тренінгу. Одночасно, для закріплення позитивних змін, отриманих під час тренінгу, необхідні не лише зусилля самих підлітків, спрямовані на подальший саморозвиток, але й підтримка цих зусиль з боку найближчого оточення. Отже, існує необхідність розробки моделі психологічного розвитку та оптимізації резільєнтності, що передбачає роботу не лише із підлітками, а й зі значущими для них дорослими: батьками та педагогами.

Теоретичним підґрунтям формувального експерименту розвитку та оптимізації резільєнтності підлітків слугував особистісно-орієнтований підхід, у якому моделюється положення про особистісне зростання як процес поєднання в свідомості людини універсальної та індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю вчинків особистості.

**3.2. Змістові та процесуальні аспекти програми з формування резільєнтності неповнолітніх**

## Період проведення формувального експерименту можна умовно поділити на 3 ключові етапи:

1. Діагностичний;
2. Корекційно-розвивальний;
3. Етап оцінки ефективності корекційно-розвивального впливу.

На діагностичному етапі було проведено перший психодіагностичний зріз з метою визначення рівневого прояву резільєнтності та її психологічних чинників і сформовано контрольну та експериментальну групи. За результатами констатувального експерименту нами виявлено певну групу ризику серед підлітків, у яких переважають показники емоційної нестійкості, це учні 8-9 класів, які належать до старшої підліткової групи. Саме тому діагностичний зріз проводився саме серед старших підлітків.

Проведення корекційно-розвивального етапу дослідження передбачало апробацію програми оптимізації високого рівня емоційної нестійкості, шляхом впливу на складові виявлених нами чинників емоційної нестійкості підлітків, відповідно до розроблених нами стратегій та моделі психологічного розвитку та оптимізації резільєнтності старших підлітків.

На етапі оцінки ефективності корекційно-розвивального впливу було здійснено повторний психодіагностичний зріз з метою виявлення динаміки рівневого прояву резільєнтності та складових психологічних чинників в групах досліджуваних.

Для проведення експерименту було сформовано контрольну та експериментальну групи загальною кількістю 60 осіб віком від 13 до 15 років (30 осіб – контрольна група, 30 – експериментальна). Згідно з вимогами до організації соціально- психологічного тренінгу та для забезпечення ефективності корекційно- розвивальної роботи експериментальну групу було поділено на дві підгрупи, чисельністю по 15 осіб кожна. Як свідчить психолого-педагогічний досвід, саме в цьому кількісному діапазоні ефект групових тренінгових занять проявляється чіткіше та яскравіше. При збільшенні чисельності тренінгової групи може відбуватися зниження особистісного внеску кожного з її учасників у спільну роботу, можлива розмитість емоційного контакту між учасниками. Кожне заняття розраховане на 2 години, проводилось раз на тиждень (у вигляді факультативу) впродовж трьох місяців (всього 24 години). Склад контрольної та експериментальної груп було сформовано відповідно до показників діагностичного етапу формувального експерименту таким чином, щоб співвідношення учасників з низьким, середнім та високим рівнями резільєнтності суттєво не відрізнялось. Також, сформовані групи є відносно гомогенними за рівнями прояву чинників емоційної нестійкості, за статевими та віковими показниками. Проведений нами порівняльний аналіз вибірок за критерієм Манна-Уітні, значущих відмінностей груп не виявив. Таким чином, можемо розглядати досліджувані групи як гомогенні за рівнями прояву емоційної стійкості/нестійкості. Проте, зауважимо, що експериментальна група є гетерогенною за рівневими проявами резільєнтності, адже участь в програмі розвитку резільєнтності підлітків приймали як старші тінейджери з високим рівнем резільєнтності так і з показниками її середнього та низького рівнів. Таке наповнення групи дає змогу забезпечити вищу ефективність корекційно- розвивального впливу, тому що особливості поведінки учнів із високими та середніми показниками резільєнтності не лише допоможуть активізувати та прискорити перебіг окремих групових процесів, але й слугуватимуть альтернативним шаблоном поведінки для старших підлітків, які проявляють низькі (чи наближені до низьких) показники емоційної стійкості.

Унікальність нашої праці підкріплюється тим, що науковцями досі не проводились аналогічні дослідження резільєнтності підлітків. Пубертатний період загалом пролонгований у часі, проте це не означає, що кожен з етапів дорослішання підлітка однаковий. Нами вперше емпірично виокремлено феномен явного прояву емоційної нестійкості саме у віковій групі старших підлітків, тоді як у молодшій підлітковій групі переважають середні показники резільєнтності. Відповідно, психо-корекційні та розвивальні заходи впливу на емоційну стійкість старших підлітків досі не здійснювались. Склад вибірки у експерименті виключав молодших підлітків. Зокрема, контрольну та експериментальну групу складають винятково учні 8-9 класів старшої підліткової групи. Аналіз наукових досліджень вікових особливостей старших підлітків дає підстави вважати, що динамічні психологічні утвори у цьому віці є більш яскравими та вираженими, аніж у молодшій підлітковій групі. В організації тренінгу із підлітками важливо враховувати особливості вікового розвитку учасників тренінгової групи, специфіку підліткової групи. У сфері самопізнання підлітка, можна виділити дві системи: «Я та інші»: адекватність адаптації людини до інших осіб, груп, колективів із урахуванням тих принципів, норм, що існують у суспільстві та «Я та Я»: самокритичність як похідна від рефлексії, усвідомлене визначення своїх недоліків, недостатнього розвитку або відсутності психологічних якостей, які перешкоджають подальшому розвитку особистості.

Для молодших підлітків головне – дія. Тому вони намагаються спілкуватися з ровесниками на вулиці, на гуртках, заняттях спортивної секції – там, де можна щось робити. Старші підлітки вже не просто сприймають дії інших, але для задоволення спілкуванням їм важливі емоційні аспекти у групі однолітків, де домінує інтерес до того, який товариш у спілкуванні, яка він особистість тощо. Набуває значення якість групи, в якій вони перебувають, а не лише факт її існування. Для старших підлітків важлива менша компанія, але з більш вираженим взаєморозумінням. Основними темами для обговорення їхнього життя стають абстрактні концепції, такі як дружба та справедливість, сенс життя. Перебуваючи наодинці, вони все ще насолоджуються спільними конкретними заняттями, проте відводять багато часу рефлексіям про себе та про людей, які їх оточують. Тобто, психологічний погляд старшого підлітка стає більш направленим на внутрішній світ, аніж на зовнішній, має місце не лише самоствердження, а й розвинута саморефлексія [30], активні прояви відповідальності (пов’язаної із, притаманними віковому періоду, почуттям дорослості, потреби у спілкуванні з ровесниками, прагненням до самопізнання, самозмін, експериментуванням, пошуком смислу особистого життя, орієнтацією на власну совість, своє майбутнє, ідеал), що безумовно стає хорошим підґрунтям для вдалої психо-корекційної роботи із вибіркою саме цієї вікової групи.

Крім цього, робота із підлітками у групах, сприятливо впливає на особистість тінейджера та на підліткові спільноти загалом:

* допомагає підлітку зрозуміти, що його проблеми не є унікальними;
* пропонує підліткам наставництво дорослого, що водночас забезпечує їм незалежність;
* знижує дискомфорт від взаємодії дорослого і підлітка, що виникає у процесі індивідуальної корекції;
* надає простір для напрацювання нових соціальних навичок;
* є способом укріплення сили «Его» членів групи;
* часто мінімізує суперечності між службовим персоналом (педагогами, вихователями, медиками) і підлітками.

Отже, групову корекційну-розвивальну роботу щодо оптимізації рівня прояву резільєнтності старших підлітків, доцільно проводити серед учнів 8- 9 класів, оскільки зазначений період, із дослідженими нами психологічними показниками та віковими особливостями розвитку особистості, є визначальним щодо подальшого розвитку такого динамічного утворення як резільєнтність.

Узагальнивши вказані положення, вважаємо доцільним проведення корекційної роботи щодо оптимізації резільєнтності старших підлітків, із врахуванням впливу на виявлені чинники емоційної нестійкості цієї вікової групи.

Змістовою частиною формувального експерименту є розроблений з врахуванням специфіки старшого підліткового віку соціально-психологічний тренінг оптимізації високого рівня резільєнтності. Корекції та розвитку чинників емоційної нестійкості присвячені окремі заняття: так, для налагодження ефективної комунікації між підлітками та розвитку комунікативних та організаторських здібностей, як таких, що сприяють згладжуванню схильності до публічної невпевненості старших підлітків присвячені опосередковано 1, 2 та 5 заняття та безпосередньо – 3 та 4 заняття.

Вправи та завдання, що спрямовані на зниження дії чинників «дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей», «дисонанс у оцінці власного «Я»», «мотиваційна полярність», «невпевненість у власних силах» зосереджені на 5 та 6 заняттях, додаткове закріплення роботи із цими чинниками відбувалося на 10 та 11 заняттях. Робота із чинниками «низька опірність до стресу» у більшості відбувалася на 8 занятті, «особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем», пропрацьовувалася першочергово у ІІІ блоці тренінгу (5 та 6 заняття) та закріплювалася додатково на 9-10 заняттях. Слід зазначити, що 7, 8, 9, 10 заняття інтегрували у собі вправи та завдання, які безпосередньо чи опосередковано коректували такі чинники емоційної нестійкості як: «імпульсивність на фоні невпевненості», «емоційна невизначеність», «агресивно-впевнена поведінка»: підлітки навчалися краще розуміти свої емоційні стани, етимологію їх спонтанного виникнення та здоровий спосіб вираження. Заняття 7, 9 та 10 присвячені безпосередній роботі з розвитку резільєнтності та розумінню власних емоційних проявів загалом. Закріплення розвивальних впливів відбувалося на 10, 11, 12 занятті. Заняття розраховані на 2 години і містять певні обов’язкові елементи:

Привітання та вступний шерінг. Учасники діляться своїми актуальними переживаннями, очікуваннями від заняття. На першому занятті ведучим вводиться іграшка-помічник, як елемент присутності «додаткового учасника групи», який покликаний допомагати іншим учасникам розкриватися, згладжує ситуативну тривожність, хвилювання учасників групи, є психологічним опірним елементом групи. Шерінг на кожному занятті є обов’язковим – він дає можливість ведучому встановити первинний контакт у групі, оцінити емоційний стан учасників та, за потреби, скоректувати план заняття відповідно до актуальних потреб групи. Необхідність періодично надавати фідбек чи вербалізувати власний стан слугує передумовою для формування у підлітків навичок ефективної комунікації, розпізнання та вираження емоцій.

Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. Обговорення домашнього завдання дозволяє учасникам пригадати тематику та цілі попереднього заняття, обговорити можливі труднощі чи інсайти, що виникли, отримати фідбек стосовно тих питання, які залишилися відкритими (для певних учасників) з попереднього тренінгового заняття. Крім того присутність домашніх завдань та часу на їх обговорення створюють відчуття логічності, системності участі у тренінгу, що у подальшому формує у підлітків розуміння важливості та результативності стратегії «крок за кроком – успіх буде». Для обговорення домашніх завдань учасників відводиться 5-10 хв. на початку заняття. Оголошення теми та мети основного заняття сприяє розумінню групою векторів роботи на занятті, готує її до злагодженої співпраці.

* 1. Вправа-розминка: завдання, гра чи вправа, спрямована на активізацію уваги, налаштування учасників на роботу, згладжування первинної тривожності чи хвилювання.
  2. Основна частина заняття, яка містить рольові ігри, завдання для самопізнання, відпрацьовування нових способів поведінки чи емоційного реагування, дискусії, інформаційні блоки (лекції, перегляд тематичних відеороликів, прослуховування психотерапевтичних казок/притч тощо), узагальнення та підкреслення особистісного досвіду учасників, отриманого в процесі виконання вправ/завдань тощо.
  3. Вправа-енергізатор чи релаксація, що обирається ведучим відповідно до емоційного стану учасників групи та інтенсивності перебігу попередніх вправ чи завдань на занятті. Так, якщо заняття було насичене рухливими, активними вправами, що вимагали високої емоційної включеності учасників – ведучий пропонує спокійну релаксацію. Якщо ж заняття було достатньо інформативно та емоційно насиченим – ведучий пропонує вправу-енергізатор (фізкультхвилинку, активну та веселу коротку гру тощо).
  4. Домашнє завдання. Завдання або інформація для роздумів, призначені для закріплення отриманого на занятті досвіду, інтроспекції власних переживань учасника, підготовки до наступного заняття. Учасникам пропонується завести щоденник емоцій, у якому після кожного заняття, можна записати власні переживання, враження від взаємодії у групі. Ведення щоденника дозволяє учаснику зустрітися із власними емоціями та почуттями поза групою та колективом, проаналізувати їх. Це важливий момент для старших підлітків, адже, як зазначалося вище, для них характерна не лише взаємодія та спілкування із однолітками, а й бажання рефлексувати наодинці, для кращого розуміння себе серед інших. Щоденник емоцій також може слугувати додатковим «контейнером» для тих емоцій та станів підлітка, які не знайшли виходу на занятті чи усвідомилися ним пізніше.
  5. Рефлексія та ритуал прощання. Заключна рефлексія дозволяє учасникам проаналізувати отриманий досвід та вербалізувати переживання, які виникали у підлітків під час заняття. Для цього після кожного блоку завдань психологу бажано використовувати запитання для аналізу та рефлексії («Що тобі найбільш сподобалося, чому?», «Чи були завдання, які тобі б було важко виконувати, чому?», «Чи легко тобі було грати «чужу» роль?» тощо). Наприкінці заняття група виконує прийнятний для всіх учасників ритуал, яким завершуватиметься кожна зустріч, наприклад, перед виходом із тренінгового кабінету усі аплодують одне одному.

Для досягнення основних завдань тренінгу було використано *методи практичної психологічної корекції* (серед яких групова дискусія, рольова гра); арт-терапії (використовувались малюнкові психотехніки, лялькотерапія, музикотерапія, казкотерапія, перегляд психотерапевтичних мультфільмів, читання притч, створення історій тощо); психогімнастика; тілесно-орієнтовані методи (техніки аутотренінгу, релаксації, медитації); техніки ігрової терапії (психодрама, техніка створення історій за допомогою гральних карт); деякі види психотерапевтичних прийомів (активне слухання учасників, вербалізація, зворотній зв’язок тощо); пізнавальні тести (тест визначення самооцінки, самоочікувань тощо).

В межах соціально-психологічного тренінгу ми використовували класичний варіант взаємодії групи – групову дискусію. Групова дискусія сприяє розкриттю, або вирішенню певної проблеми групи, через збір інформації щодо проблеми, має за мету навчити підлітків не просто сперечатися при виникненні проблеми, а екологічно вести одне з одним переговори, спільно знаходити та використовувати альтернативи для розв’язання проблемних ситуацій. Групова дискусія в психологічному тренінгу виступає як спільне обговорення будь-якого суперечливого питання, яке дозволяє змінити думку, кут розгляду проблеми й установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. Групова дискусія, як метод групової психотерапії, завжди керується ведучим та має конкретні завдання:

* + - поглиблювати знання слухачів з теми, яка розглядається;
    - встановлювати взаємовідносини між членами групи;
    - виявляти заплутані питання;
    - розвивати вміння учасників аргументовано відстоювати свою думку, уважно та зважено вислуховувати думки опонентів;
    - формувати й розвивати культуру обговорення суперечливих питань.

У програмі, що пропонується, груповій дискусії передують вправи для розігріву, робота в міні-групах. Також, майже після кожної вправи присутні питання для обговорення вправи, де теж можливе використання групової дискусії.

Групова дискусія активізує увагу підлітків, актуалізує наявний досвід і дає можливість підвищити ефективність роботи. Деякі підлітки вважали, що показувати свої емоційні стани небезпечно і шкідливо, побоювалися насмішок, неприйняття. Інші підлітки виявляли невдоволення такою «закритістю» одногрупників, закликаючи їх сміливо проявляти та обговорювати емоційні стани, що виникають. В результаті дискусії учасники групи зійшлися на тому, що проявляти свої емоції, навіть такі як тривожність, агресія, страх, може бути безпечно, навіть корисно для того, хто цю емоцію переживає. В межах проведення тренінгу, під час дискусій з підлітками, обговорювались теми значення емоцій вжитті людини, особливостей емоційних реакцій різних осіб в схожій ситуації, важливості вміння екологічно проявляти власні емоції, приймати та розуміти емоції інших, долати стереотипи щодо того, які емоції є «нормальними» чи «ненормальними».

Одним із найпоширеніших методів психокорекційного впливу у тренінгу є рольова гра, яка визначається як метод психологічного моделювання систем людських стосунків в процесі спеціально організованої взаємодії. Метою рольової гри є зміна уявлень учасників про актуальні та пережиті події. До рольових ігор належать: ситуативно-рольові ігри, ігри-проживання, ігри-драми, творчі ігри, спонтанно-імпровізаційні ігри. Рольові ігри, які нами використовувались, дозволяють відтворити минулу або актуальну життєву ситуацію учасників, змоделювати можливу ситуацію в майбутньому, сформувати нові навички допомогти краще відчувати внутрішні потреби. Під час гри учасники навчаються по-іншому сприймати наявність негативних емоцій, розуміють, що емоції є динамічними та можуть змінюватись в залежності від установок, які використовує людина.

Практично жоден сучасний тренінг не обходиться без використання у ньому методів арт-терапії, серед яких присутні малюнкові психотехніки, лялькотерапія, музикотерапія, казкотерапія, перегляд психотерапевтичних мультфільмів, читання притч, створення історій тощо. У роботі з підлітками арт- терапія є простим та ефективним способом психологічної допомоги, заснованим на творчості та грі, що сприяє зняттю психологічного супротиву під час виконання завдань, глибшому саморозкриттю тінейджера. Основна мета арт- терапії – це використання символів, образів і метафор для того, щоб перенести певну проблему з несвідомого рівня на свідомий, виразити та опрацювати пов'язані з нею емоції і відчуття, і звільнитися від застарілих або прихованих емоцій. Сучасний підхід до арт-терапії охоплює використання всіх видів мистецтва з лікувальною, корекційною та розвиваючою метою.

В межах тренінгу психогімнастичні вправи застосовувались з метою зменшення емоційної напруги або активізації внутрішніх ресурсів підлітків. Психогімнастика є невербальним методом групової корекції, що полягає у вираженні переживань, емоційних станів, проблем за допомогою міміки, жестів, пантоміміки, дозволяє учасникам групи спілкуватися без допомоги слів.

З метою кращого пізнання підлітками власного внутрішнього світу, розкриття потенціалу позитивного мислення налагодження саморегулятивних потенціалів та потенціалів резільєнтності нами використовувалися, популярні сьогодні, тілесно-орієнтовані методи. Згадані методи включають в себе роботу над чуттєвим усвідомленням і нервово-м’язовою релаксацією, а також східні методи (медитації), методи самонавіювання (аутотренінг, використання афірмацій).

Аутотренінг є методом, спрямованою на оволодіння навичками психічної саморегуляції за допомогою релаксаційних та медитативних методів. Релаксацією (розслабленням) називаємо стан спокою, коли організм працює менш інтенсивно, ніж зазвичай, і це може бути помітно в усьому тілі або в окремих його частинах. Релаксаційні вправи – це вправи, які покликані знижувати тонус скелетної мускулатури, що сприяє зняттю психічного напруження (дихальні вправи, медитації, вправи на зняття м’язового напруження тощо). Ці техніки застосовувалися нами у тих блоках тренінгу, де учасники під час виконання інших вправ могли переживати негативні емоції, чи психофізичне напруження. Зауважимо, що у самозвітах більшості учасників тренінгу зазначалося позитивне ставлення до аутогенного тренування та використаних релаксаційних вправ.

Ведуча, поклавши перед учасниками стандартну колоду карт сорочкою вгору, пропонує скласти разом казку, яка починалась словами: «Жила-була дівчинка, яка часто хвилювалась, дратувалась, плакала, боялась…». Кожен учасник, коли наступала його черга, відкривав дві карти і продовжував історію від себе, використовуючи зображення на картах, числові позначення та масть. В результаті групою створюється унікальна казка про емоційність та взаємодію із оточенням. Так, одна з груп учасників тренінгової програми створила історію про країну Плаксіїв, які тільки те й робили, що плакали та за все хвилювалися, проте їх врятувала Королева Веселка, яка навчила героїв радіти та відчувати різні емоційні спектри від темно-фіолетового (похмурого) до жовтого (радісного) і цим врятувала майбутнє плаксіїв (які на завершення казки стали називати себе «Людьми живими», тобто такими, які можуть переживати різні емоції, бо вони Живі).

Використовуючи цю техніку ми враховували виявлену емпіричним шляхом взаємозалежність між неадекватним рівнем домагань та емоційною нестійкістю. Оптимізувавши очікування щодо себе, підліткам вдасться краще справлятися із негативними емоціогенними ситуаціями, що пов’язані із розчаруваннями, фрустрацією тощо. У техніці присутні продавець (ним може бути тренер), у крамниці якого можна придбати будь-яку бажану цінність чи вміння, оплатити покупку учасник-покупець може лише обмінявшись з продавцем якоюсь своєю цінністю. Наприклад, учасник однієї з тренінгових підгруп Назар забажав придбати успішне навчання у школі, а продавець віддасть цю цінність лише в обмін на дружбу Назара із його товаришами. Назар відмовився від «покупки», адже для нього дружба з товаришами цінніша від успішності в школі. Ця історія ілюструє діагностичну та терапевтичну цінність техніки. Учасники мають змогу не тільки провідчувати, що будь-яке прагнення вимагає дій, зусиль, а й усвідомити, що у них тут і зараз є щось дуже своє і цінне. Крім цього, техніка дозволяє збалансувати неадекватний рівень домагань у деяких підлітків, підводячи їх до того, що іноді те, що здається бажаним – надто відірване від реальності, або й внутрішньо не цінне, не потрібне. Натомість підліток вчиться помічати той ресурс, який уже є і яким можна користуватися, розвивати і отримувати від нього задоволення.

Як допоміжні засоби під час занять використовувались прийоми активного слухання, вербалізації та зворотного зв’язку, що вимагають професійної включеності особистості ведучого-психолога у робочий процес. Активне слухання дозволяло налагодити атмосферу довіри у групі, підкріплювало впевненість учасників у тому, що тут їх почують та підтримають. Застосування вербалізації сприяло формуванню в учасників навички розпізнання та вираження власних емоцій. Цей прийом активно використовувався нами в заняттях ІІ, IV та

V тренінгових блоків, де зосереджувалася увага на розвитку ефективної комунікації підлітків та їх емоційної саморегуляції. Наявність зворотного зв’язку, що забезпечує отримання учасниками інформації від декількох осіб одночасно, що містить опис якостей учасника, але не їх інтерпретацію, дозволяє підліткам покращити самосприйняття, скоректувати рівень самооцінки, основу якої складають не лише уявлення людини про себе, але й інформація, отримана нею від оточуючих. Оскільки, значна розбіжність самооцінки та рівня домагань підлітків складають основу чи не кожного виявленого нами чинника емоційної нестійкості, особливу увагу в програмі приділено саме позитивному зворотному зв’язку. Оскільки, підлітки часто схильні недооцінювати себе, проте демонструвати протилежну поведінку, виконання цієї вправи стало для багатьох з учасників відкриттям, адже потрібно було не лише проаналізувати та проговорити щось позитивне про себе, а й отримати фідбек у такому ж ракурсі від партнера.

Альтернативою готовим сценаріям психотренінгових вправ чи технік є самостійна розробка автором тренінгу окремих вправ, технік з використанням власних ідей та творчого бачення елементів тренінгового процесу. Оскільки, специфіка тренінгової програми передбачала глибинну роботу із підлітками, зокрема розвитком їх резільєнтності, авторка корекційно- розвивальної програми вважала доцільним створення окремих авторських технік та вправ різного спрямування. Так, авторкою пропонується дев’ять авторських вправ та технік, серед яких: «Глибини взаєморозуміння» та «ChatMosaic: Твій образ у світі онлайн-друзів», що спрямовані на покращення взаєморозуміня та мотивації спілкування учасників групи; вправи «Бюро скарг», «Таємнича історія», «Фідбек-дзеркало» мають на меті покращення активної комунікації між учасниками програми; релаксація «Ти важливий (-ва)!» дозволяє підліткам помітити власну унікальність та особливість у цьому світі, підсилити впевненість у собі; вправи «Спектр емоцій: поглиблене сприйняття та внутрішнє відчуття» та «Позитивна перспектива» спрямовані на усвідомлення підлітками різноманітності емоційних проявів особистості, налагодження позитивного сприйняття себе та оточуючих; техніка «Магія перетворень» знайомить підлітків з принципами побудови позитивного самосприйняття.

Оскільки, для старших підлітків характерне прагнення глибше пізнавати себе, ми ввели у тренінгову програму цікаві та пізнавальні тести самодіагностики. Самодіагностика за допомогою тестів дозволяє старшим підліткам більше дізнатися про себе та оточуючих. Крім того, експрес-тести, тести з елементами проекцій викликають неабиякий інтерес старших підлітків, а також сприяють зменшенню напруги, хвилювання на занятті, сприймаються як корисна розвага, пожвавлюють внутрішні процеси комунікації у групі тощо. Кокологія представляє собою серію захоплюючих психологічних тестів, а також це наука, що займається вивченням «кокоро», що японською означає «розум» чи «дух», – пропонує абсолютно нешкідливі на перший погляд питання на кшталт: «Яка кімната у вашому уявному будинку найчистіша?», після чого видає на основі отриманих відповідей опис характеру людини, її помислів, переваг, вмінь тощо. Використання коко-тестів допомагає учасникам тренінгового заняття налаштуватися на спілкування та постаратися зрозуміти один одного, дозволяє розвивати та поглиблювати взаємини, стимулює інтелект, розвиває уяву, наочно демонструє схожість і спільність між людьми, допомагаючи повірити в те, що кожна людина є як унікальною, так і має об’єднуючі факторі з оточенням, тобто не є самотньою. Так, нами використані два коко-тести: «Солодощі для ласунів», що дозволяє учасникам краще пізнати себе та одне одного, зрозуміти, хто більш відкритий до комунікації, а кому вона дається складніше (заняття № 3) та «Мешканці морських глибин» – тест, який розкриє актуальні переживання, що вирують у внутрішньому світі учасників, дозволяє дослідити потенційний рівень стресу у житті підлітка та обговорити можливі способи реагування на стрес (заняття № 8).

Програма тренінгу передбачала виконання учасниками домашніх завдань та ведення «Щоденника емоцій». Після кожного заняття учасники отримують домашні завдання, серед яких:

* *опис емоцій та переживань, можливо, цінного досвіду, які пережили учасники на тренінговому занятті.* Для цього учасники заводять «Щоденник емоцій» (інтроспективний щоденник, де записують власні спостереження та самозвіти після кожного заняття). Ведення щоденників – самостійна письмова форма роботи, яка сприяє самоаналізу власної особистості, саморефлексії, самовдосконаленню, що наближає підлітка до особистісного зростання. Вести щоденник пропонується у довільній та зручній для учасників формі. У щоденнику дозволяється описувати емоційні стани, переживання, відзначати події, що запам’яталися, або ж викликали сильні реакції, справили враження чи стали ключовими для учасника тощо.
* *виконання завдань, що сприяють закріпленню отриманої підлітками інформації на занятті.* Так, психолог пропонує після деяких занять скласти список своїх позитивних та негативних якостей, виконати техніку «Незакінчені речення», відповісти на конкретні запитання, що стосувалися тематики заняття тощо.

Запропонована модель розвитку та оптимізації резільєнтності підлітків передбачає проведення з педагогами та батьками підлітків (або родичами, які виконують виховну функцію) спеціальних інформаційно- просвітницьких заходів, що втілені у вигляді інформативного лекторію та рекомендацій щодо взаємодії із підлітками, які в межах переживання вікової кризи, схильні до прояву емоційної нестійкості.

Слід зазначити, що інформаційно-просвітницька робота проводилася на основі отриманих даних щодо чинників розвитку резільєнтності підлітків, тобто, особлива увага приділялася інформуванню педагогів та батьків щодо особливостей взаємодії із старшими підлітками, які проявляють невпевненість, складність комунікації з оточенням, акцентується увага на особливостях підліткової кризи, що супроводжується зниженою стресостійкістю, складністю опанування підлітками власними емоціями (підвищена тривожність, страх, імпульсивність, роздратування), негативним сприйняттям власного «Я» тощо. Інформаційно-просвітницька робота щодо ознайомлення педагогів та батьків (або родичів, які виконують виховну функцію) з психологічними особливостями схильності до емоційної нестійкості підлітків здійснюється згідно розробленої моделі розвитку та оптимізації резільєнтності підлітків.

Інформування педагогів та батьків стосовно особливостей розвитку та поведінки їх учнів та дітей підкріплює корекційно-розвивальний вплив запропонованої програми, сприяє налагодженню комплексного підходу до позитивного впливу на формування резільєнтності підлітків. Крім цього інформування покликане зблизити дорослих з існуючою реальністю старших підлітків, подолати можливі бар’єри у комунікації, по-іншому сприймати труднощі пубертату, брати орієнтир на розуміння та прийняття учнів/дітей такими як вони є.

**3.3. Результати реалізації експериментальної програми з формування резільєнтності неповнолітніх та рекомендації щодо використання даних результатів**

Оцінка ефективності корекційного впливу здійснювалась шляхом послідовних психодіагностичних зрізів. Перший зріз був проведений до початку впровадження програми корекційної роботи і дав можливість зафіксувати початкові показники в контрольній та експериментальній групах. Повторний психодіагностичний зріз, метою якого була фіксація динаміки змін рівнів резільєнтності та рівневих зрушень у індивідуально-типологічних складових, що формують, виявлені нами попередньо, чинники резільєнтності підлітків, був проведений після завершення тренінгової програми.

Для виявлення змін в рівнях прояву резільєнтності та її чинників після проведеної корекційної роботи ми використали той же набір психодіагностичних методик, що і в констатувальному експерименті. Наведемо отримані дані нижче. Аналіз результатів дослідження за «Шкалою емоційної стабільності/нестабільності» в контрольній та експериментальній групах дає підстави стверджувати про зміни в розподілі досліджуваних за рівнями прояву емоційної стійкості.

У контрольній групі суттєвих змін не фіксуємо. Натомість, у експериментальній групі кількість досліджуваних з низьким рівнем резільєнтності зменшилась з 34% до 10%, відповідно на 14% зросла кількість досліджуваних з середнім рівнем резільєнтності та з 13% до 23% (на 10%) зросла кількість досліджуваних з високим рівнем резільєнтності. Нагадаємо, що в основу нашого дослідження покладене припущення, що саме завдяки комплексному корекційному-розвиваючому впливу на особистість підлітка та виявлені чинники резільєнтності, можна підвищити і показники його резільєнтності. Отримані результати вказують на значне збільшення кількості старших підлітків, у яких фіксується середній рівень резільєнтності, що свідчить про ефективність застосованих нами комплексних корекційно-розвиваючих заходів.

Зважаючи на отримані дані, пропонуємо розглянути результати кількісних змін у складових індивідуально-типологічних властивостей особистості, що досліджувалися за допомогою методики «Індивідуально-типологічний опитувальник». Згідно даних у контрольній групі суттєвих змін не фіксуємо, невеличкі зміни помічаємо у прояві агресивності: акцентуйованість риси під час першого зрізу становила 63% після – 50%. На 10% збільшився рівень прояву норми вираженості риси за шкалою «Інтроверсія».

Допускаємо, що такі показники є ситуативними, адже у експериментальній групі первинний зріз за цією рисою «акцентуйованість агресивності» становив 50 % (як і у контрольній групі на другому зрізі).

У експериментальній групі помічаємо зміни у показниках норми вираженості екстраверсії. Якщо до експерименту цей показник становив 27%, то після – зріс до 50%, при цьому акцентуйованість (надмірний прояв) екстраверсії знизився на 20%. Такий результат може свідчити про те, що після застосування корекційно-розвиваючих заходів учасники експериментальної групи проявляють схильність до орієнтації «в середину себе», а не «на зовні». При цьому, у протилежній до лабільності шкалі «Інтроверсія» значних змін не спостерігається: як і до, так і після експерименту більшість досліджуваних проявляли норму вираженості риси за даною шкалою (40% експериментальної групи). Норма вираженості за шкалою «Спонтанність» зросла на 16.6% відповідно акцентуйованість риси за цією шкалою зменшилася на 13.3%. Після застосування корекційно-розвиваючих заходів на 10% зменшився прояв акцентуйованості агресивності старших підлітків, норма вираження агресивності зросла на 7% (з 46.6% до 53%).

Якщо до реалізації «Програми соціально-психологічного тренінгу розвитку та оптимізації резільєнтності підлітків» за шкалою «Ригідність» у експериментальній групі ми спостерігали 40% прояву цієї риси як акцентуйованої, то після реалізації програми даний показник зменшився на 3.3%. Маловираженість ригідності зменшилася на 20%, та норма вираженості цієї риси зросла на 23.3% відповідно. На половину (з 23.3% до 46.6%) зріс показник норми прояву сензитивності, коли раніше ми спостерігали акцентуйованість цієї риси і у контрольній і у експериментальній групі (під час першого дослідницького зрізу). Кількісні зміни у експериментальній групі спостерігаємо і за шкалою

«Тривожність». Так, норма вираженості тривожності зросла з 13.3% до 46.6% (на 33.3%), знизилися показники акцентуйованості тривожності (на 20%) та надлишкової вираженості тривожності (на 10%).

Показники акцентуйованості риси за шкалою «Лабільність» після експерименту зменшилася на 20%, відповідно зріс показник норми вираженості згаданої риси з 20% до 36.6% та на 10% зросла маловираженість прояву лабільності. Враховуючи, що протилежна до лабільності – ригідність теж зазнала змін (маловираженість ригідності зменшилася, а норма вираження – зросла) допускаємо, що застосування корекційно-розвиваючих заходів сприяло певному підвищенню емоційної гнучкості та освоєнню навичок самоаналізу, розуміння та асертивного прояву власних емоцій підлітків експериментальної групи.

Таким чином, зростання ряду показників та зниження інших, після застосування корекційно-розвиваючих заходів, свідчить про загальну оптимізацію таких індивідуально-типологічних особливостей особистості як екстраверсія, спонтанність, агресивність, ригідність, сензитивність, тривожність. Оскільки, як зазначалося вище, окремі індивідуально-типологічні особливості особистості є формоутворюючими психологічних чинників резільєнтності, ми вважаємо, що їх оптимізація за допомогою використання психокорекційних заходів, опосередковано вплинула на підвищення показників середнього рівня прояву резільєнтності старших підлітків.

На етапі констатувального експерименту нами були виявлені чіткі кореляційні взаємозв’язки між емоційною стійкістю та складовими самооцінки і рівня домагань особистості старших підлітків, також, складові неадекватної самооцінки і рівня домагань особистості старших підлітків яскраво фігурують чи не у кожному, виявленому шляхом застосованого факторного аналізу, чиннику емоційної нестійкості підлітків. Ми врахували ці дані при розробці та впровадженні «Програми соціально-психологічного тренінгу розвитку та оптимізації резільєнтності підлітків». Результати дослідження самооцінки та рівня домагань та різниці між ними (за «Шкалою самооцінки та рівня домагань») дозволяють стверджувати, що існують значимі позитивні зміни у розподілі рівнів прояву згаданих показників.

Дані початкового зрізу показали наступний розподіл досліджуваних за рівнем самооцінки: у вибірці переважають високий та завищений рівні самооцінки (33.3% та 30 % відповідно), 13.3 % досліджуваних проявляють занижений рівень самооцінки. Після здійснення корекційно-розвиваючого впливу провідні позиції в експериментальній групі зайняли високий та середній рівні самооцінки (46.6% та 40 % відповідно), частка заниженого варіанту самооцінки знизилася на 10 %, а неадекватно завищеного – на 20 %. Також, частка досліджуваних з високим рівнем домагань зросла на 26.6 % (з 40 % до 66.6%), при цьому частка досліджуваних з завищеним рівнем домагань зменшилась на 30%. У експериментальній групі також фіксуємо зростання частки досліджуваних, в яких спостерігається помірна різниця між самооцінкою та рівнем домагань – з 43.3% до 73.3%, що свідчить про зменшення нереалістичних уявлень старших підлітків про себе, «розрив» між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», який спостерігався до проведення корекційно-розвивальних заходів, оптимізувався. Про певне узгодження показників рівнів самооцінки та особистісних домагань свідчать і самозвіти старших підлітків у «Щоденнику емоцій», який ми пропонували вести та заповнювати після кожного тренінгового дня. Так, після 5 та 6 тренінгового заняття, що мав за мету розвиток особистісної впевненості та реалістичних прагнень підлітків, деякі учасники писали: «Після вправи, де потрібно було хвалити себе, я відчула велике полегшення. Зрозуміла, що я вже і так багато роблю і вмію для того, щоб бути задоволеною собою. Я перестала порівнювати себе із старшою сестрою і тепер більше розумію чого хочу саме я…» (Таня, 15 років, 9 клас). 14-річний Сергій (9 клас) пише: «Після перегляду мультика про Ківі мені спочатку стало дуже сумно, але я зрозумів, що інколи, щоб досягти цілей в житті треба і вміти ризикувати. На футболі тренер давно пропонував мені, щоб я став капітаном команди, але я відмовлявся, бо думав, що якщо ми програємо, то завжди я буду винним. Зараз я зрозумів для себе, що дуже хотів стати капітаном, але боявся опозоритися (осоромитися – авт.), тому я вирішив, що, мабуть, стану капітаном, але вже розумітиму, що навіть якщо ми і програємо з хлопцями, то це буде лише етап, а не загальний (мій особистий)) програш у житті. Ну, і погодившись, може мені і буде страшно, але я здійсню свою мрію і спробую… За всі попередні зустрічі в групі сьогоднішня для мене дала багато розуміння себе…». Наведені самозвіти старших підлітків ми розцінюємо як підвищення усвідомлення себе та свого місця у власному житті, збільшення довіри до себе, впевненості у своїх силах, відповідно і оптимізації емоційного стану загалом. Прослідковуємо і зміну стереотипності мислення щодо формулювань, які здатні провокувати розрив між реальною ситуацією й викривленими уявленнями підлітків про себе та провокувати негативні емоційні стани, наприклад: «Ти маєш бути найкраща (-щий)» змінюється на «Я є така як є. Я можу бути собою!», формулювання: «Програш означає, що я поганий (-на)» стає думкою: «Не завжди програш це погано. Програш дозволяє зробити аналіз і не повторювати помилок» тощо.

Динаміка складових емоційного інтелекту та його рівнів у контрольній та експериментальній групах представлена нижче. Отримані дані свідчать про ряд змін у розподілі парціального емоційного інтелекту. Так, якщо до проведення корекційно-розвивального впливу в експериментальній групі прослідковувався низький рівень прояву емоційного інтелекту за шкалами емоційна поінформованість (60% досліджуваних), керування своїми емоціями (80%), самомотивація (56.6%), емпатія (60%), розпізнавання емоцій інших людей (70%), то після проведення соціально- психологічного тренінгу ситуація змінилася: провідну позицію зайняв середній рівень прояву емоційного інтелекту за шкалами емоційна поінформованість (53.3% досліджуваних), керування своїми емоціями (50%), самомотивація (50%), емпатія (53.3%), розпізнавання емоцій інших людей (53.3). Незначно, але зросли і показники високого рівня парціального інтелекту. Так, високий рівень за шкалою емоційної поінформованості збільшився із 3.3% до 20% (на 16.6%), керування своїми емоціями зріс з 3.3% до 26.6%, високий рівень самомотивації зріс на 10%, розпізнавання емоцій інших людей на 16.6%. Суттєвих змін не відбулося у високому рівні прояву емпатії (з 6.6% до 10%), проте оптимізація емпатії з низького рівня до середнього все ж прослідковується.

Розподіл досліджуваних за рівнем інтегративного емоційного інтелекту наступний: у контрольній групі суттєвих змін не виявлено. Проте, у експериментальній групі помічаємо, що якщо до проведення соціально- психологічного тренінгу високий рівень інтегративного емоційного інтелекту не був виявлений у жодного з 60 учасників експерименту, то після у 2 учасників експериментальної групи (6.6 %) такий показник з’явився. Крім цього, якщо на початку експерименту 80% досліджуваних проявляли низький рівень інтегративного емоційного інтелекту, то після застосування корекційно- розвивального впливу значні зміни спостерігаємо у прояві середнього рівня інтегративного емоційного інтелекту, який зріс з 20% до 70% (на 50%).

Якщо в загальній неадаптованості старших підлітків зміни не помітні (53.3% прояву до і після експерименту), то розглядаючи неадаптованість за шкалами помічаємо, що до експерименту 23.3% досліджуваних проявляли очевидну неадаптованість, а після навпаки – 23.3% досліджуваних проявляли низький рівень неадаптованості. Тобто, загальна неадаптованість залишилася, але вже не на достатньо високому, очевидному рівні, а на низькому рівні прояву. Значні позитивні післяекспериментальні зміни помічаємо у прояві дезадаптованості досліджуваних, яка зменшилася з 30% до 3.3% (на 26.6%).

Враховуючи отримані дані, можемо стверджувати про позитивні зміни в адаптації старших підлітків після проходження соціально-психологічного тренінгу. Краще розуміння підлітками себе, своїх станів, почуттів та емоцій дозволили більш комфортніше відчувати себе у групі однолітків, відкриватися й одночасно приймати фідбек від оточуючих про їх стани. Це все у загальному сприяло зняттю певних, притаманних підлітковій кризі, психологічних блоків у підлітків та можливості пристосовуватися до вимог навколишнього середовища більш екологічно.

Аналізуючи повторний психодіагностичний зріз даних за методикою виявлення вольової саморегуляції ми виявили, що суттєвих змін у контрольній групі не відбулося. У експериментальній групі до початку соціально-психологічного тренінгу 60% досліджуваних проявляли низький рівень вольової саморегуляції, тоді як після тренінгу цей показник зменшився на 20%, відповідно збільшився високий рівень прояву вольової саморегуляції підлітків з 40% до 60%.

Такі результати можуть свідчити про позитивну післятренінгову динаміку вольової саморегуляції та її складових у старших підлітків. Вольова саморегуляція, включаючи наполегливість та самоконтроль, виступає мірою оволодіння старшими підлітками власною поведінкою в різних ситуаціях, здатністю свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями. Підвищуючи власні регулятивні потенціали, підліток здатен проявляти послідовні, а не імпульсивні, поведінкові реакції, що у свою чергу сприяє екологічному прояву власних емоцій навіть у несприятливих чи несподіваних життєвих ситуаціях.

Повторний зріз динаміки показників стресостійкості старших підлітків показує, що суттєвих змін у контрольній групі немає. У експериментальній групі помічаємо спад низького рівня стресостійкості після тренінгу більш ніж на половину – з 36.6% до 13.3%. Натомість, на 10% підвищився показник середнього рівня стресостійкості та на 13.3% високий рівень цього утворення, що свідчить про позитивну динаміку стресостійкості старших підлітків.

Усні самозвіти старших підлітків під час проходження тренінгової програми, також засвідчують те, що учасники стали відчувати себе менш напруженими, менш дратівливими, більш саморефлексивними. Отож, помічаємо, що кількісне зменшення показників низького рівня стресостійкості у експериментальній групі супроводжується опануванням старшими підлітками власних негативних переживань шляхом саморефлексії, що, у свою чергу допомагає їм переоцінити стресову ситуацію та вирішити її більш екологічно для себе та оточуючих.

В експериментальній групі на 10% зросла частка старших підлітків, у яких проявляється високий рівень комунікативних здібностей, відповідно на половину з 20% до 10% зменшився показник низького рівня комунікативних здібностей. Схожі результати помічаємо і за показниками організаторських здібностей: високий рівень прояву зріс з 33.3% до 43.3%, цьому посприяло зниження показників середнього та низького рівнів організаторських здібностей (на 6.6% та 10% відповідно).

У констатувальному експерименті, шляхом факторного аналізу, ми виявили, що комунікативні та організаторські здібності у взаємодії із високою різницею між рівнем самооцінки та рівнем домагань утворюють фактор схильності до публічної невпевненості, що сприяє виникненню емоційної нестійкості підлітків. Помічаємо, що після соціально- психологічного тренінгу одночасної оптимізації зазнали і показники резільєнтності і показники комунікативних та організаторських здібностей досліджуваної групи, що підтверджує припущення про їх позитивні взаємовпливи. Розвинені комунікативні та організаторські здібності дозволяють старшим підліткам легше встановлювати контакти з оточуючими людьми, вміти обґрунтовано висловлювати та відстоювати власні думки, бажання, чіткіше розставляти пріоритети, виконуючи певні завдання тощо.

Для статистичної перевірки значущості відмінностей у контрольній та експериментальній групах після завершення формувального експерименту було обчислено емпіричне значення t-критерію Стьюдента. У контрольній групі статистично значущих відмінностей встановити не вдалось. В експериментальній групі виявлено статистично значущі відмінності в рівнях прояву резільєнтності старших підлітків (t =2,45, p<0,01) та окремих її чинників.

Таким чином, аналіз показників резільєнтності старших підлітків та її чинників засвідчив ряд позитивних змін після проведення формувального експерименту. Зокрема у досліджуваних експериментальної групи суттєво знизився рівень емоційної нестійкості, тривожності, лабільності, сензитивності. Позитивна динаміка експериментальної групи прослідковується і у проявах елементів емоційного інтелекту: збільшились показники загального рівня емоційного інтелекту (емоційної поінформованості, вміння керувати своїми емоціями, емпатії, вміння розпізнавати емоції інших людей, самомотивації), що відображаються як прояви емпатійності, активної саморефлексії, усвідомлення власних емоцій, та емоційних проявів однолітків, самовмотивованість тощо. Одночасно, нормалізувався рівень домагань, що, в свою чергу, зумовило зменшення різниці між зазначеним показником і рівнем самооцінки та збалансувало особистісне відчуття реальності, здорової впевненості у собі та власних силах у старших підлітків. Позитивні, зрушення відбулися у показниках адаптивності, вольової саморегуляції, стресостійкості, що сприяє активізації гнучкості до ризиків та стресу, усвідомленій саморегуляції старших підлітків тощо.

Порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента засвідчив статистичну значущість отриманих даних. Отже, розроблену програму оптимізації резільєнтності старших підлітків можна вважати ефективною, а припущення про можливість розвитку резільєнтності старших підлітків шляхом впливу начинники, що обумовлюють емоційну нестійкість, засобами активного соціально- психологічного навчання доведеним.