

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Гурак Галина Михайлівна

УДК 159.922.7(045)

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ
СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело


Г. М. Гурак

Науковий керівник: Долинська Любов Василівна,
кандидат психологічних наук, професор, Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Київ – 2024

АНОТАЦІЯ

Гурак Г. М. «Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків». – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2024.

Дисертація присвячена вивченню психологічних чинників розвитку емоційної стійкості підлітків. У дисертаційному дослідженні здійснено науково-теоретичний аналіз та емпіричне дослідження емоційної стійкості підлітків та різноманітних зовнішніх та внутрішньо-особистісних чинників, що зумовлюють її розвиток.

Висвітлено організаційно-методичні підходи до проведення емпіричного дослідження особистісних якостей, які можуть впливати на розвиток емоційної стійкості підлітків, виявлено особливості взаємозв'язку цих якостей з емоційною стійкістю підлітків в цілому, а також з урахуванням вікового критерію. Виявлено ряд груп психологічних чинників, які впливають на рівень розвитку емоційної стійкості підлітків. Розроблено модель, обґрунтовано та апробовано авторську програму з розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків.

Розглянуто ключові поняття дисертаційного дослідження такі, як «емоційна стійкість», «емоційна нестійкість», «емоційна стабільність», «емоційна стійкість підлітка», «підліток», «підлітковий вік» та ін.

У роботі виділено 2 вікових періоди: молодші підлітки – 12-13 років, та старші підлітки – 14-15 років. Такий підхід до періодизації дав змогу детально визначити відмінності у рівневому прояві емоційної стійкості та психологічних особливостей підлітків, що її обумовлюють на різних етапах підліткового віку. Було встановлено, що старші підлітки більш емоційно нестійкі, та більш яскраво проявляють індивідуальні психологічні якості, які взаємопов'язані із емоційною стійкістю, аніж молодші.

Емпірично визначено особистісні якості, які тісно взаємопов'язані як із високим рівнем прояву емоційної стійкості підлітків, так і з емоційною нестійкістю. Шляхом застосування факторного аналізу, нам вдалося

систематизувати ці особистісні якості та виділити ряд психологічних чинників емоційної нестійкості підлітків, серед яких: 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. Зважаючи на отримані результати, ми експлікуємо емоційну стійкість підлітків як інтегративну 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. Емоційна стійкість є динамічною якістю, яку можна розвивати і оптимізувати за допомогою соціально-психологічних методів впливу на психологічні чинники, що обумовлюють емоційну нестійкість осіб підліткового віку.

Доведено ефективність авторської програми розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків, яка проявляється у позитивних змінах: у експериментальній групі кількість досліджуваних з низьким рівнем емоційної стійкості зменшилась з 34% до 10%, на 14% зросла кількість досліджуваних з середнім рівнем емоційної стійкості та з 13% до 23% (на 10%) зросла кількість досліджуваних з високим рівнем емоційної стійкості. За допомогою статистичної перевірки значущості відмінностей у контрольній та експериментальній групах після завершення формуального експерименту було обчислено емпіричне значення t-критерію Стюдента та виявлено, що в експериментальній групі існують статистично значущі відмінності в рівнях прояву емоційної стійкості ($t=2,45$ $p\leq 0,01$) та окремих її чинників. Отримані результати вказують на значне збільшення кількості старших підлітків, у яких фіксується оптимальний (середній рівень) емоційної стійкості, що свідчить про ефективність застосованих нами комплексних корекційно-розвиваючих заходів.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отриманні емпіричні результати та сформульована корекційно-розвивальна програма, розроблена на їх основі, можуть бути використані у системі шкільної психологічної служби, закладів психологічної реабілітації для підлітків та значимих дорослих у їх житті (педагоги, батьки), які переживають нестабільний, кризовий воєнний період у державі, для організації групових психокорекційних заходів з метою оптимізації емоційного стану емоційно нестійких підлітків.

Психодіагностичний інструментарій може використовуватися психологами різноманітних закладів освіти та ін. закладів, де навчаються підлітки, з метою вивчення особливостей розвитку емоційної стійкості підлітків. Наприклад, згаданий інструментарій застосовано нами повторно для зрізу показників емоційної стійкості старших та молодших підлітків, які пережили дві глобальні кризи у суспільстві: пандемію «COVID-19» та повномасштабне воєнне вторгнення росії на територію України, та було встановлено, що у молодших підлітків на 6.5 % зросли показники низького рівня емоційної стійкості, у старших підлітків теж зросли показники низького рівня емоційної стійкості (на 5 %).

Використання розробленої нами моделі й апробованої програми розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків дозволить пом'якшити проживання підлітками як власної вікової кризи, так і глобальної неконтрольованої кризи, що спричинена пандемією та повномасштабною війною. Крім цього нами розроблені спеціальні інформаційно-просвітницькі заходи для роботи із педагогами та батьками підлітків (або родичами, які виконують виховну функцію, що втілені у вигляді інформативного лекторію та рекомендацій щодо взаємодії із підлітками).

Водночас, перспективними напрямками досліджень у заданій тематиці є розробка стратегій роботи із емоційно нестійкими підлітками, із врахуванням зовнішніх чинників, що впливають на формування емоційної нестійкості, серед яких: наслідки пережитої пандемії, дистанційного навчання, воєнний стан в країні та його наслідки (страх за життя, втрата близьких, дому, наявність батьків, які перебувають у лавах ЗСУ та допомагаючих органів, еміграція, ВПО тощо).

Ключові слова: емоційна стійкість, емоційна нестійкість, підлітковий вік, емоційна стійкість підлітків, чинники емоційної стійкості, психологічні чинники емоційної стійкості, розвиток емоційної стійкості підлітків.

SUMMARY

Gurak H. M. «*Psychological factors in the development of emotional stability in adolescents*». – Manuscript copyright.

Dissertation for a Candidate degree in psychological sciences in specialty 19.00.07 – pedagogical and development of psychology. Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University, Kyiv, 2024.

The dissertation is dedicated to the study of psychological factors in the development of emotional stability in adolescents. The research includes a scientific-theoretical analysis and empirical investigation of emotional stability in adolescents, as well as various external and internal-personal factors that contribute to its development.

Organizational and methodological approaches to conducting empirical research on personal qualities that may influence the development of emotional stability in adolescents are discussed. The interrelationships between these qualities and overall emotional stability in adolescents are identified, taking into account age criteria. Several groups of psychological factors that influence the level of emotional stability in adolescents are identified. An author-developed program for the development and optimization of emotional stability in older adolescents is justified and tested.

The basic concepts of the dissertation research are considered, such as «emotional stability», «emotional instability», «emotional resilience», «adolescent emotional stability», «adolescent», «teenagers».

In our work we have distinguished two age periods: early adolescents, aged 12-13, and older adolescents, aged 14-15. This approach to periodization allowed for a detailed analysis of the differences in the manifestation levels of emotional stability and psychological characteristics of adolescents at different stages of adolescence. It was found that older adolescents exhibit higher levels of emotional instability and more pronounced individual psychological qualities related to emotional stability

compared to younger adolescents.

Empirically, personal qualities closely associated with both high levels of emotional stability and emotional instability have been identified. Through factor analysis, we were able to systematize these personal qualities and identify ten key psychological factors contributing to emotional instability in adolescents. These factors include self-esteem and personal capabilities imbalance, personal insecurity compensated by self-control, low stress resistance, impulsiveness stemming from uncertainty, dissonance in self-assessment, motivational polarity, emotional uncertainty, public insecurity, lack of self-confidence, and aggressive-self-assured behavior. Based on the results obtained, we explicate adolescent emotional stability as an integrative psychological quality of personality that reflects the ability of adolescents to effectively respond to emotional challenges, maintain internal balance, and restore it after stressful situations. It is characterized by healthy self-confidence and a realistic perception of personal capabilities, conscious self-regulation, stress resistance, the ability to regulate emotions and express them adequately, belief in one's own abilities, and the ability to build supportive relationships with others. Emotional stability is a dynamic quality that can be developed and optimized through socio-psychological methods of influencing the psychological factors that determine emotional instability in adolescents.

The effectiveness of the author's program for the development of emotional stability in adolescents has been demonstrated, resulting in positive changes. In the experimental group, the number of participants with low levels of emotional stability decreased from 34% to 10%, the number of participants with average levels of emotional stability increased by 14%, and the number of participants with high levels of emotional stability increased from 13% to 23% (a 10% increase).

Statistical significance testing was conducted to compare the differences between the control and experimental groups after the completion of the formative experiment. The empirical value of the t-Student criterion was calculated, revealing statistically significant differences in the levels of emotional stability ($t=2.45$, $p\leq 0.01$) and its specific factors within the experimental group. These results indicate a significant increase in the number of older adolescents who demonstrate an optimal

(average) level of emotional stability, suggesting the effectiveness of the comprehensive corrective and developmental measures implemented.

The practical significance of the research lies in the fact that the empirical results obtained and the formulated corrective and developmental program based on these results can be utilized in the school psychological service system, psychological rehabilitation institutions for adolescents, and significant adults in their lives (educators, parents) who are experiencing an unstable and crisis-ridden period due to war or other significant events in the country. These can be used to organize group psycho-corrective interventions aimed at optimizing the emotional state of emotionally unstable adolescents.

The psychodiagnostic toolkit can be employed by psychologists in various educational institutions and other establishments where adolescents are educated, with the purpose of studying the specific aspects of emotional stability development in adolescents. For example, we have applied this toolkit again to examine the indicators of emotional stability in both older and younger adolescents who have experienced two major societal crises: the «COVID-19» pandemic and the full-scale military invasion of russia into Ukrainian territory. It was found that among younger adolescents, there was a 6.5% increase in indicators of low levels of emotional stability, while among older adolescents, there was also a 5% increase in indicators of low levels of emotional stability.

The utilization of the developed and validated social-psychological training program for the enhancement of adolescents' emotional stability will help alleviate the challenges faced by adolescents during their developmental crisis as well as the global, uncontrolled crisis caused by the pandemic and full-scale war. Additionally, we have devised specific informational and educational interventions for working with educators and parents of adolescents (or caregivers fulfilling the upbringing role). These interventions are presented in the form of informative lectures and recommendations regarding interaction with adolescents.

The development of strategies for working with emotionally unstable adolescents, taking into account external factors that influence the formation of emotional instability, is a promising research direction in this field. These factors

may include the consequences of the experienced pandemic, remote learning, a state of war in the country and its consequences such as fear for life, loss of loved ones and home, presence of parents serving in the Armed Forces of Ukraine and assisting organizations, emigration, internally displaced persons.

Key words: emotional stability, emotional instability, adolescence, adolescent emotional stability, factors of emotional stability, psychological factors of emotional stability, development of adolescent emotional stability.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опублікований основний зміст дисертації

Статті у періодичних виданнях інших держав, що входять до Організації економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР):

1. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. Warszawa: RS Global. 2021. Vol. 4, no 32. P. 21–27.

Статті у вітчизняних фахових виданнях:

2. Лапшинська (Гурак) Г. Особливості емоційної стійкості особистості на різних вікових етапах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 11. Вип. 11 (Ч. 2). С. 19–26.

3. Лапшинська Г. М. (Гурак) Особливості емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 11. Вип. 13. С. 297–302.

4. Лапшинська Г. М. (Гурак) Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Харків: ФОП Петров, 2014. № 1121. Вип. 56. С. 23–27.

5. Гурак Г.М. Емоційний інтелект як психологічний чинник розвитку емоційної стійкості молодших підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2016. Т. 9. Вип.10. С. 80–88.

6. Гурак Г. М. Особливості взаємозв'язку компонентів локусу контролю з емоційною стійкістю особистості підлітків. *Науковий вісник*

Херсонського державного Університету. Серія: Психологічні науки. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. Т. 2. Вип. 3. С. 23–27.

7. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 46. С. 74–79.

Статті в інших наукових виданнях та матеріали наукових конференцій:

8. Лапшинська Г. М. (Гурак) Вікові особливості емоційної стійкості учнів. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*: збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік (4-6 лютого 2014 р.). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 61-63.

9. Лапшинська (Гурак) Г. М. Огляд особливостей емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *«Психологія переживання кризових подій*. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 2014. URL: http://www.ndu.edu.ua/images/stories/2014/konf_psy/lapshynska.pdf (дата звернення 09.06.2020).

10. Лапшинська Г. М. (Гурак) Теоретизування щодо розгляду психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості. *International scientific-practical conference of teachers and psychologists : materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress «The generation of scientific ideas», the 27th of November, 2014*. Geneva: Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science», 2014. Vol. 2. P. 133–139.

11. Гурак Г. М. Адаптивність як психологічний чинник емоційної стійкості старших підлітків. *Єдність навчання і наукових досліджень - головний принцип університету*. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти і науки 14-18 березня 2016 року. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 213-216.

12. Гурак Г. М. Особливості рівневого прояву емоційної стійкості молодших підлітків. *Академія молода: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф.*

студ., аспір. та молод. уч., 15 квітня 2016 р. м. Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 2016. С. 77-80.

13. Гурак Г. М. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та вольової саморегуляції особистості молодших підлітків. *«Вектори психології – 2016»*. Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (27 квітня 2016 р.). м. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2016. С.104-108.

14. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Психологічні особливості підвищення емоційної стійкості підлітків в кризових умовах життєдіяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* [Електронне видання]: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. С. 81–84.

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	2
SUMMARY	5
СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА	9
ЗМІСТ	12
ВСТУП	14
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ	21
1.1. Емоційна стійкість як психологічний феномен	21
1.2. Дослідження генези емоційної стійкості особистості у зарубіжній та вітчизняній науці	35
1.3. Чинники розвитку емоційної стійкості особистості	50
Висновки до розділу 1.....	69
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ	74
2.1. Методичні підходи до експериментального дослідження особливостей прояву та психологічних чинників розвитку емоційної стійкості підлітків.....	74
2.2. Психологічні особливості емоційної стійкості підлітків.....	85
2.2.1. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості молодших підлітків.....	85
2.2.2. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості старших підлітків.....	104
2.3. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості особистості у підлітковому віці.....	127
2.3.1. Взаємозв'язок емоційної стійкості із психологічними особливостями підлітків.....	127
2.3.2. Аналіз психологічних чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість	

особистості підлітка.....	139
Висновки до розділу 2.....	142
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	146
3.1. Теоретична модель та обґрунтування програми з розвитку емоційної стійкості підлітків.....	146
3.2. Змістові та процесуальні аспекти програми з розвитку емоційної стійкості підлітків.....	160
3.3. Результати реалізації експериментальної програми з розвитку емоційної стійкості підлітків та рекомендації щодо використання даних результатів.....	177
Висновки до розділу 3.....	192
ВИСНОВКИ	195
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	199
ДОДАТКИ.....	229

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамізм розвитку сучасного суспільства в соціально-економічній, політичній, культурно-ціннісній сферах, що існує паралельно із присутністю у житті українців глобальних неконтрольованих криз (пандемія, війна), змінив багато життєвих пріоритетів, сьогодення диктує нові вимоги до суспільства і особистості в ньому. Зокрема, переваги в різноманітних сферах життєдіяльності отримують особистості, яким притаманне вміння швидко адаптуватися до нововиниклих умов життя, ефективно комунікувати, творчо й нестандартно мислити та зберігати емоційну стійкість. Саме тому, важливими залишаються питання підвищення якості освіти, що повинна створювати сприятливі умови для розвитку одночасно високо адаптивної та творчої особистості, яка здатна до самоактуалізації, ефективною взаємодії з соціумом, а також є емоційно стійкою та інтелектуально лабільною. Емоційно стійка людина продуктивна і успішна в навчанні, здійсненні професійної діяльності, особистому житті. Тобто, в кінцевому результаті, високий рівень емоційної стійкості сприяє підвищенню ефективною взаємодії із суспільством в цілому.

Враховуючи кризовість останніх років життя в Україні, актуалізувалися завдання осмислення особливостей психічного розвитку сучасних учнів, зокрема, їх емоційної стійкості, що забезпечує позитивні результати спілкування, навчання в школі, соціалізації. Щодо підліткового віку, то він є таким періодом у житті школяра, коли загострюються проблеми емоційної взаємодії з навколишнім середовищем, виникає потреба пошуку засобів збереження цілісності особистості. Таким засобом для учнів-підлітків виступає їх емоційна стійкість.

Різноманітні теоретичні та практичні дослідження проблеми емоційної стійкості, 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 емоційної стійкості особистості знайшла своє відображення у низці психологічних наукових шукань. Так, дослідницький інтерес переважно сконцентований на пошуку корелятивів

емоційної стійкості з різними особистісними властивостями, професійною діяльністю та здібностями людини (І. Аршава, О. Блінов, А. Злотніков, Ю. Кучеренко, А. Неурова, К. Пилипенко, І. Султанова, А. Черкашин, О. Шульженко та ін.); також, емоційна стійкість часто розглядається науковцями як частина багатовекторних процесів розвитку стресозахисних потенціалів людини, що регулюють поведінку особистості в кризові моменти життя тощо (Г. Баррі, Л. Бучек, О. Малхазов та ін.); емоційна стійкість активно досліджується в межах онтогенетичного підходу (Ш. Алім, Д. Берр, А. Броуз, Б. Кочубей, О. Рева, В. Троценко, Я. Хей та ін.); у свою чергу, як медико-фізіологічна дефініція, емоційна стійкість розглядається у працях В. Кеннона, Дж. Раштона С. Саржевського та ін.). Крім цього, на важливості пошуку ефективних інструментів та безпосереднього здійснення корекції, формування й розвитку емоційної стійкості особистості наголошують О. Блінов, О. Коломієць, Ю. Кучеренко, К. Пилипенко, О. Рева, І. Султанова, В. Троценко та ін.

Особливої значущості набуває проблема розвитку емоційної стійкості підлітків як інтегративної властивості особистості, що характеризується емоційною збалансованістю. Навчання у школі є базовим етапом становлення особистості, що передбачає активну соціалізацію, в основі якої лежить засвоєння певної системи норм, цінностей, знань, способів поведінки та спілкування. Проте, не дивлячись на велику кількість досліджень емоційної стійкості особистості, недостатньо наукових розробок, присвячених проблемі визначення психологічних чинників емоційної стійкості особистості саме у підлітковому віці. Таким чином, недостатня розробка зазначеної проблеми та її актуальність і соціальна значущість на етапі переживання суспільством мультикризових подій, зумовлюють необхідність проведення емпіричного дослідження на тему: **«Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертації входить до плану науково-дослідних робіт кафедри соціальної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова за напрямом «Теорія та технологія навчання і виховання в системі народної освіти» і затверджена Вченою радою університету (протокол №

4 від 28 листопада 2013 року) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 25 березня 2014 року).

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості особистості у підлітковому віці, виявлення психологічних чинників її виникнення на даному віковому етапі; розробці та апробуванні програми розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків.

Об'єкт дослідження: емоційна стійкість особистості підлітка.

Предмет дослідження: психологічні чинники розвитку емоційної стійкості особистості підлітка.

В основу дослідження покладено припущення про те, що емоційна стійкість 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, схильність до ригідності тощо) підлітків і т. д., а її розвиток та оптимізація досягаються шляхом актуалізації чинників емоційної стійкості активними соціально-психологічними методами навчання.

У відповідності до мети та гіпотези дослідження сформульовано наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення проблеми емоційної стійкості підлітків.
2. Виявити особливості рівневого прояву емоційної стійкості молодших та старших підлітків в різних умовах життєдіяльності.
3. Експериментально дослідити психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків.
4. Створити модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, розробити та апробувати програму психологічного супроводу розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків.

5. Сформулювати методичні рекомендації стосовно розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків для науковців, шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників, батьків.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження стали: положення психологічної науки про розвиток особистості в онтогенезі (Г. Костюк, С. Максименко); положення гуманістичного та особистісно-орієнтованого підходів (І. Бех, Г. Балл, А. Маслоу, К. Роджерс та ін.); положення про діалектичну єдність процесів індивідуалізації та соціалізації у формуванні особистості підлітка (І. Булах, Г. Костюк); положення про методи активного соціально-психологічного впливу у процесі корекції, розвитку та формування емоційної стійкості особистості (С. Кузікова, Ю. Кучеренко, К. Пилипенко, О. Рева, К. Фопель, Т. Яценко та ін.).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс різноманітних методів дослідження: *теоретичні* – теоретико-методологічний аналіз проблеми, аналіз сучасної наукової літератури з проблем психодіагностики та формування емоційної стійкості; аналіз та узагальнення експериментальних даних із зазначеної проблеми; *емпіричні*: спостереження анкетування, психологічне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, активні соціально-психологічні методи навчання; *статистичні методи обробки даних* – кореляційний аналіз (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r_p)), факторний аналіз із застосуванням методу головних компонентів з наступним Varimax-обертанням, порівняльний аналіз вибірок за критерієм Манна-Уїтні та t-критерій Стюдента для виявлення достовірності відмінностей у досліджуваних психологічних параметрах. Емпіричні дослідження підлягали статистичному аналізу в програмах Exell та SPSS Statistics 21 for Windows.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було здійснено на базі ліцеїв Тернопільського регіону (Бережанський ліцей № 1 та Бережанський ліцей № 2) та Київщини (Русанівський фізико-математичний ліцей). Констатувальний експеримент тривав упродовж 2015-2016 рр., у ньому прийняли участь 300 підлітків Західного регіону країни: 150 молодших (учнів 6-7 класів)

та 150 старших (учнів 8-9 класів) підлітків. Додатково проводився зріз показників емоційної стійкості підлітків (загальна вибірка 80 підлітків Центрального та Західного регіонів країни) під час глобальної суспільної кризи 2019-2023 рр. (падемія, війна). До формувального експерименту було залучено 60 старших підлітків (30 осіб – контрольна група, 30 – експериментальна (2 підгрупи по 15 осіб)). Дослідження виконувалося у три етапи (пошуковий, дослідницько-експериментальний, узагальнюючий) впродовж 2013-2016, 2020-2023 років.

Наукова новизна й теоретична значущість результатів дослідження:

- *вперше: виявлено* ряд психологічних чинників, які впливають на негативний рівневий прояв емоційної стійкості 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; *визначено поняття емоційної стійкості підлітків* 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; *теоретично обґрунтовано модель* розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, створено, апробовано і доведено ефективність програми розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків.

- *поглиблено, розширено та доповнено:* методичне забезпечення психодіагностичного вивчення психологічних чинників емоційної стійкості підлітків.

- *набули подальшого розвитку:* поняття «емоційна стійкість підлітка» із врахуванням специфіки чинників розвитку емоційної стійкості; наукові уявлення про процес розвитку емоційної стійкості підлітків під час переживання

глобальних неконтрольованих життєвих криз (пандемія, війна).

Практичне значення наукових результатів полягає в тому, що адаптований пакет психодіагностичних методик з вивчення рівневих проявів емоційної стійкості підлітків та категорій особистісних якостей, що впливають на емоційну стійкість підлітків, розроблена модель, апробована та впроваджена програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, запропоновані психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації емоційної стійкості підлітків, можуть бути застосовані у науковій і практичній діяльності науковців, шкільних психологів, педагогів, практичних психологів, соціальних працівників, батьків та сприятимуть покращенню взаєморозуміння із емоційно нестійкими підлітками.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження обговорювалися та отримали схвалення на 4 Міжнародних, 1 всеукраїнських та 2 університетських науково-практичних конференціях та засіданнях кафедри соціальної психології факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (2013-2023 рр.).

Результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес наступних закладів вищої освіти: Русанівський фізико-математичний ліцей Дніпровського району м. Києва (довідка № 01-18/137 від 09.10.2023 р.); Бережанський ліцей № 2, м. Бережани, Тернопільська обл. (довідка № 240/01-17 від 10.10.2023 р.); позашкільний комунальний навчальний заклад «Центр дитячої та юнацької творчості», м. Бережани, Тернопільська обл. (довідка № 27/10-23 від 25.10.2023 р.).

Публікації. Результати дослідження відображено у 14 публікаціях: 1 стаття у періодичному виданні держави, що входить до Організації економічного співробітництва та розвитку, 6 статей у фахових вітчизняних наукових виданнях, 7 – матеріали науково-практичних конференцій.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях з Л. Долинською («Psychological factors of emotional instability in adolescents» та «Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків»)

авторськими є результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація (70%).

Структура та обсяг дисертації. Структура дисертації складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (315 найменувань, з яких 78 іноземними мовами) та додатків (на 29 сторінках). Основний текст дисертації викладено на 187 сторінках. Текст дисертації містить 26 таблиць та 21 рисунки (на 47 сторінках). Загальний обсяг дисертації становить 255 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

У першому розділі проаналізовано наукові підходи до вивчення поняття «емоційна стійкість», здійснено огляд особливостей емоційної стійкості на різних вікових етапах особистості та висвітлено основні групи чинників емоційної стійкості особистості.

1.1. Емоційна стійкість 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 витратити адаптаційну енергію в такому темпі і напрямку, які відповідають вродженим особливостям і перевагам [309].

Пошук адаптаційних енергій людини, виявлення ресурсу її психологічної опірності зумовив інтерес науковців-психологів до вивчення емоційної стійкості особистості щодо різних впливів зовнішнього середовища, а також способів раціонального використання індивідуальних можливостей, оволодіння

навичками саморегуляції поведінки та емоційного стану.

Зокрема, К. Пилипенко зазначає, що гострі форми прояву дезорганізуючого впливу емоцій: розгубленість, афект неадекватність, скутість пози, порушення координації рухів, уповільнення протікання психічних процесів, нестриманість у спілкуванні, агресивність та інше – обумовили виникнення проблеми емоційної стійкості [157]. Емоційно стійка людина продуктивна і успішна в навчанні, плануванні та здійсненні професійної діяльності, особистому житті. Тобто, в кінцевому результаті, високий рівень емоційної стійкості 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».

У великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «стійкість» характеризується здатністю людини витримувати зовнішній вплив, протидіяти чомусь, синонімізується із спокоєм, розміреністю, урівноваженістю [36, с. 1196].

В основі стійкості – особистісний ресурс людини як складної системи, що дозволяє досягати рівноваги між природним 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 [204]. Стійкість розглядається в її різних проявах: стійкість уваги, моральна стійкість особистості, перешкодостійкість, стійкість поведінки особистості, нервово-психічна стійкість, емоційна стійкість 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 [303].

Крізь призму двофакторності характеризує стійкість дитячий лікар-психотерапевт О. Романчук: «стійкість — це здатність справлятися з життєвими випробуваннями, проходити крізь них, зберігаючи психічне здоров'я і особистісну цілісність. А життя сповнене випробувань, адже всі переживають якісь втрати: усі можуть захворіти, постаріти, стати жертвою шахБтва, зрештою, жити в країні, де йде війна. І всім потрібна стійкість, щоб могли справлятися з такими речами». Психотерапевт зазначає, що стійкість є індивідуальна, сімейна, командна, національна [171]. Стійкість також виступає як вміння людиною регулювати власні емоції: «Почуття є важливі – вони комунікують, єднують, мобілізують та дають енергію до дії». Емоційна стійкість тісно пов'язана із емоційною компетентністю, здатністю людини розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали та врегульовувати їх, коли вони хибні чи надмірні [171].

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 [8].

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 емоційної стійкості з метою їх узагальнення.

Теоретичні та практичні дослідження проблеми емоційної стійкості, 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 емоційної стійкості особистості знайшла своє відображення у низці психологічних наукових шукань. Проте, незважаючи на зацікавленість науковців проблематикою феномену емоційної стійкості, 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 емоційної стійкості для ефективної саморегуляції в системі взаємодії людини із середовищем, систематизуються підходи, розробляються теоретичні концепції, моделі щодо її визначення тощо (І. Аршава [9], С. Кобаза [288], Т. Кочубей [98], М. Кудінова [106], Е. Носенко [11], А. Семенов [182], І. Султанова [192], О. Чебикін [219] та ін.);

- *практичний підхід*, у межах якого вчені зосереджують свою увагу на багатовекторних процесах розвитку стресозахисних потенціалів людини та можливих процесів підвищення емоційної стійкості особистості (І. Аршава [11], О. Малхазов [121], Е. Носенко [11], П. Хілс [274], Р. Чандер [255], М. Чатурведі [255] та ін.);

- *компетентнісний підхід*, який об'єднує роботи з проблем присутності емоційної стійкості особистості як якості, що впливає на якісне виконання людиною професійних обов'язків, завдань, а також торкається проблеми розвитку емоційної стійкості під час навчання та професійної підготовки спеціалістів (В. Антонець [7], І. Аршава [9], О. Блінов [19], О. Войтович [41], Н. Гордієнко [48], Г. Дьоміна [67], А. Злотніков [72], Г. Коваленко [87], В. Ковальчук [88], Ж. Колоскова [91], Л. Котова [95], Т. Кравченко [99], Ю. Кучеренко [108], І. Любомський [119], А. Неурова [138], З. Оніпко [145], К. Пилипенко [158], В. Подляшник [160], О. Сазонова [177], О. Сафін [180], І. Султанова [192], Ю. Тептюк [197; 200], А. Черкашин [221], Н. Четверікова [222], О. Шульженко [232], І. Якимчук [235] та ін.);

- *онтогенетичний підхід*, у межах якого вчені зосереджують свою

увагу на дослідженні особливостей прояву емоційної стійкості людини на різних вікових етапах (Ш. Алім [239], Д. Берр з колегами [250], А. Броуз з колегами [246], Й. Джогсан з колегами [271], А. Ешман [272], В. Іванова [73], Б. Кочубей [97], С. Кравчук [101; 102], Дж. Майер з колегами [298], О. Рева [169], А. Семенов [182], В. Троценко [207; 208], Я. Хей [272], Г. Чайка [215], О. Шульженко [232] та ін.);

- *антикризовий підхід*, де емоційна стійкість виступає якістю, що здатна впливати на життєве благополуччя людини, є елементом саморегулятивного, стресозахисного потенціалу людини та дозволяє оптимально реагувати на життєві кризи і проходити їх (Р. Амнієва [3], Х. Абдель-Фаттах [238], І. Аршава [9], Л. Бучек [31], О. Малхазов [122], Е. Носенко [142], Я. Овсяннікова [144], Н. Сергієнко [184], В. Смітсон [311], П. Хілс [274] ін.);

- *медико-фізіологічний підхід*, де вивчення емоційної стійкості відбувалося крізь призму фізіологічних процесів у людському мозку та діяльності гуморальної системи регуляції людини (В. Кеннон [252], Дж. Макфарлен з колегами [295], Дж. Раштон з колегами [307], С. Саржевський [179], Л. Термен [312], Х. Ченг з колегами [257] та ін.).

У зв'язку із стрімким розвитком психологічної науки розгляд питання емоційної стійкості 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 емоційна стійкість 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 емоційної стійкості 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 [220]. 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 [218].

Підтримуючи вказану вище тезу, І. Аршава (авторка однієї з найгрунтовніших монографій про емоційну стійкість людини) зазначає, що у науковій літературі з проблеми дослідження саморегуляції та стресостійкості особистості, обговорюються можливості віднесення емоційної стійкості 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 [9]. Причина варіативності у класифікації емоційної стійкості як стабільної властивості особистості або як характеристики, що формуються під час адаптації до екстремальних умов, полягає в складності цього явища. Емоційна стійкість 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 [10]. Крім того, авторка зазначає, що емоційна стійкість формується в процесі адаптації людини до екстремальних умов діяльності. І. Аршава, пов'язує згадану дефініцію зі здатністю людини до асиміляційної та акомодативної активності, основною формою якої можна вважати збереження гомеостазу [9]. Зважаючи на це, емоційна стійкість 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.

Підтримуючи позицію колег, С. Кравчук зазначає, що емоційну стійкість слід розглядати як психічний стан та інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та

мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості. Змістовні аспекти емоційності відображують явища та ситуації, що мають особливу значимість для особистості. Важливий фактор емоційної стійкості – зміст і рівень емоцій, почуттів, переживань в екстремальних обставинах [102; 103].

З позиції інтегральності емоційну стійкість визначає і О. Шульженко, вказуючи, що *емоційна стійкість* – 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 [232]. Отже, вагомим критерієм емоційної стійкості для вищезгаданих учених стає не лише вольовий компонент, а й ефективність діяльності особистості в емоціогенній ситуації.

Виходячи з того, що емоційну стійкість більшість науковців вважає інтегративним утворенням, В. Крайнюк, вивчаючи феномен у ракурсі виконання трудової діяльності, виділяє емоційно-вольову (ступінь вольового володіння людиною своїми емоціями), емоційно-моторну (стійкість психомоторики) і емоційно-сенсорну (стійкість сенсорних дій) емоційну стійкість [105]. Емоційна стійкість розглядається автором як аспект психологічної стійкості, яка є складною, різновекторною якістю особистості, в якій об'єднані: врівноваженість, (рівновага), відповідність; стійкість, стабільність (постійність); опірність (резистентність) [104].

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). Так, О. Вайтович, розглядає емоційну стійкість як здатність людини (зокрема у професії педагога) стримувати емоційні реакції на емоціогенні впливи, а основними компонентами дефініції є: вольова саморегуляція, поведінкова гнучкість, емоційна чуйність, професійна самосвідомість [41]. Таким чином, емоційна стійкість виступає частиною вольового потенціалу людини та характеризується емоційною

незворушністю, тобто здатністю людини реагувати більш стримано реагувати на можливі негативно забарвлені психогенні подразники чи ситуації.

Значна частина праць вітчизняних науковців, що присвячена вивченню стресостійкості, пронизана тезою про те, що емоційна стійкість є елементом емоційного компоненту стресозахисного потенціалу особистості [18; 95; 106; 133; 135; 144; 180; 184; 197; 199]. Так, М. Кудінова порівнюючи терміни «стресостійкість» та «емоційна стійкість» зазначає, що стресостійкість є поняттям ширшим та включає в себе емоційну стійкість як один із показників, а також стресостійкість та емоційна стійкість орієнтуються на спільну мету – здійснення особистістю успішної життєдіяльності й досягнення поставлених цілей [106]. Емоційну стійкість як одну з динамічних властивостей емоційності визначає Н. Сергієнко, вказуючи, що згадана дефініція є темпераментальною властивістю особистості, що характеризує швидкість переходу від одного емоційного стану до іншого [184].

Провідні дослідження вітчизняних науковців свідчать, що емоційна стійкість особистості не може розглядатися односторонньо, суто як прояв вольових процесів, стресозахисних, саморегулятивних потенціалів, темпераментальних особливостей тощо. Наприклад, О. Малхазов, здійснивши ґрунтовне емпіричне дослідження емоційної стійкості особистості, вважає, що досягти зрушень у розвитку емоційної стійкості 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 [121]. 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 [121]. Таким чином, О. Малхазов розглядає емоційну стійкість як дефініцію, що є поліскладною та характеризується як психофізіологічними, особистісно-психологічними (внутрішніми), так і соціально-психологічними (зовнішніми) індикаторами [121].

Стрімкий розвиток сучасної психологічної науки зумовив виникнення інтегрованості різноманітних психологічних феноменів, у тому числі феномену емоційної стійкості. К. Пилипенко зазначає, що при вивченні емоційної стійкості уже замало опиратися лише на психофізіологічні та психологічні фактори, адже на якість емоційної стійкості впливають не лише якості нервової системи, а й світоглядні характеристики особистості [158].

Здійснення наукових розвідок щодо розкриття сутності емоційної стійкості як психологічного феномену, дозволило нам дійти висновку, що цілісність визначення поняття емоційна стійкість неможливе без врахування усіх аспектів життєдіяльності особистості. На нашу думку, експлікація вищевказаного феномену повинна враховувати психічні властивості індивіда, його психологічні характеристики, соціально-психологічні фактори впливу на особистість та власне особистісні переконання людини. Ми пропонуємо розглядати емоційну стійкість як сукупність вищезазначених елементів та теоретично об'єднати їх у чотири модули (див. рис. 1.1.).

Таке об'єднання не є випадковим, адже головним науковим принципом дослідження емоційної стійкості, що прижився у психологічній науці останніх років, є положення про те, що емоційна стійкість динамічна і визначається зміною відношень і зв'язків між всіма структурними компонентами особистості, а саме: психічними станами, психічними процесами, властивостями особистості тощо [220].

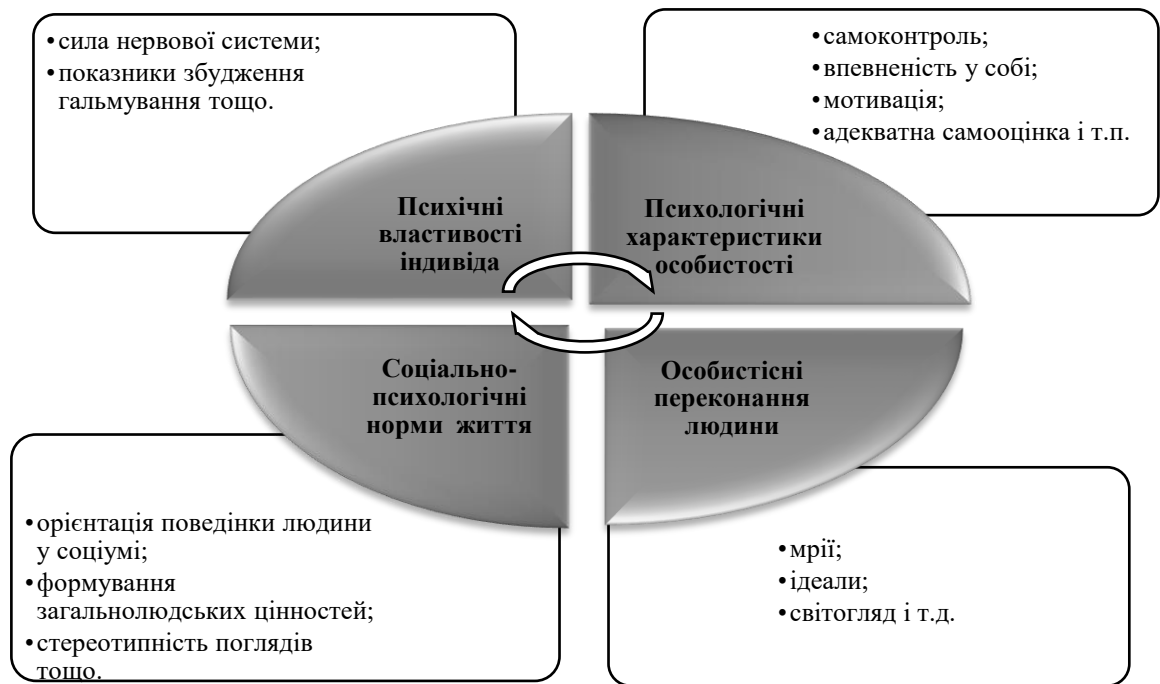


Рис. 1.1. Модусна структура детермінант емоційної стійкості особистості

Запропонована модусна структура детермінант емоційної стійкості особистості перегукується із поглядами сучасних зарубіжних авторів. Зокрема, автор праці «Емоційна стійкість: як захистити своє психічне здоров'я?» Г. Баррі, зазначає, що емоційна стійкість виглядає як «будівельні блоки життя» [241]. Основні положення автора зводяться до того, що емоційна стійкість – це психологічна якість, яка забезпечує здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та токсичним вигоранням. 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 [243].

Підтримують позицію Г. Баррі щодо вродженості емоційної стійкості і Н. Джаганараян з колегами зазначаючи, що хоча емоційна стійкість є вродженою, а не набутою рисою людини, вона достатньо добре підлягає розвитку через звернення до особистісної самосвідомості, самоуправління та соціальних навичок. Емоційна стійкість визначається згаданими авторами здатністю швидко

заспокоюватися після отримання певного негативного досвіду, коли внутрішня мотивація людини спрямована на те, щоб витримати недовіжки життя. Зазначається, що емоційну стійкість людини зумовлюють також перевага позитивних емоцій над негативними, розкриття механізмів зняття несприятливих емоційних реакцій та оптимальний ступінь їх інтенсивності [279]. Тобто, хороше самопочуття, емоційне піднесення часто слугують для людини тими факторами, що дозволяють їй бути стійкою до стресогенних та негативних емоціогенних ситуацій.

Поряд із проблемою визначення сутності феномену емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 [304]. Напрямами досліджень емоційної стійкості для Я. Рейковського стали: вивчення залежності емоційної стійкості від властивостей нервової системи (фізіологічний вектор), вивчення регуляторних структур особистості (структурний вектор) і пошук особливого механізму регуляції особистості у вигляді самоконтролю [304]. Автор стверджує, що деякі особи володіють високим рівнем емоційної стійкості через низьку чутливість до емоцій. Це означає, що для виклику у них емоційного реагування потрібно використовувати більш інтенсивні стимули [304]. Таким чином, у визначення досліджуваного нами поняття Я. Рейковський включає критерій чутливості до емоціогенних подразників.

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 [269]. П. Фресс в якості головної характеристики емоційності

виділяє емоційну нестійкість (невротичність), що характеризується чутливістю людини до емоціогенних ситуацій [301]. Близьким до згаданого тлумачення емоційної стійкості-нестійкості є введене Р. Кеттеллом поняття «афективна стійкість», під яким він розуміє відсутність невротичних симптомів і іпохондричних проявів, спокій, стійкість інтересів [254]. Дж. Шварц до емоційної нестійкості відносить сильне емоційне збудження і часту зміну емоційних станів [278].

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. Кобазя описує витривалість трьома показниками:

- контроль (витривалі люди відчують 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) [288].

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 [311].

Звичайно, розглядаючи емоційну стійкість, ми не можемо описувати її як суто психологічний феномен. Цікаві дослідження здійснено науковцями медиками та психофізіологами. Так, З. Моргун вивчала особливості системи

зсідання крові в залежності від психофізіологічних статусів особистості та виявила, що «у емоційно-нестійких екстравертів тонус симпатoadреналової системи, яка приводить до підвищення артеріального тиску та пульсу, а й підсилює в організмі метаболізм, підсилює вуглеводний і жировий обмін. 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 на емоційні фактори збудження симпатичного відділу викликає виснаження фізіологічних і психологічних ресурсів» [134, ст. 12-13.].

У праці О. Федик емоційна стійкість 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 [209]. Авторка відзначає, що у психофізіологічній науці є емпіричні дані щодо певних кореляцій емоційної стійкості 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 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 [209].

Отже, емоційна стійкість 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 емоційної стійкості та саморегуляції, є значна понятійно-термінологічна невпорядкованість і різноспрямованість, що відмічається самими дослідниками вказаної проблематики [219; 275].

Проте, саморегуляція виступає як вплив людини на власні емоції, волю та здатність адаптуватися, з метою свідомого керування власною особистістю та психічним станом відповідно до потреб ситуації. Цей процес може відбуватися на рівні, який не відчувається свідомо, через підтримку внутрішнього балансу і пристосування, а також може бути свідомим та вольовим процесом, що базується на засвоєних методах мобілізації внутрішнього потенціалу людини, який у звичайному житті залишається неактивованим [116]. Л. Бучек у своєму дисертаційному дослідженні зазначає, що стосовно до структури саморегуляції емоційна стійкість виступає наслідком певного її ступеня розвитку та має вплив на подальший процес саморегуляції. Прояви емоційної стійкості – оптимум поведінки, оптимум стану психічного здоров'я та оптимум саморегуляції діяльності – співвідносяться з метою процесу саморегуляції [31].

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 емоційної стійкості, 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 [28].

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 емоційної стійкості залишається виражена емоційність (а не емоційна скутість), яка включає не лише позитивні, а й негативні емоції. Також, зазначимо, що емоційна стійкість 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 емоційна стійкість є результатом цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції напруженої і водночас продуктивної діяльності та стресоопірності у складних емоціогенних ситуаціях. Емоційна стійкість 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 емоційної стійкості особистості у зарубіжній та вітчизняній науці

Питання вікових особливостей емоційної стійкості особистості викликає у науковців все більше наукового інтересу. Зважаючи на недостатню кількість досліджень стосовно генези емоційної стійкості, 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 емоційної стійкості та її ознаки саме з урахуванням вікових особливостей показників конкретної вікової групи [30; 120; 142; 164; 207]. Значенню емоцій та емоційної стійкості у розвитку особистості на різних вікових етапах присвячені роботи таких вітчизняних вчених як Н. Борщенко [27], І. Булах [30], В. Іванова [73], О. Коломієць [90], Н. Кравчук [100], С. Кравчук [102], О. Малхазов [120], О. Рева [169], А. Семенов [182], В. Троценко [207], Ж. Новікова [140], Е. Носенко [142], А. Шамне [224] та ін. Більшість із вказаних науковців схиляються до думки, що емоційна стійкість особистості не проявляється у повному обсязі аж до настання дошкільного, або ж молодшого шкільного віку [90; 169; 207; 217]. Серед зарубіжних вчених проблему генези емоційної стійкості у різних контекстах висвітлювали Ш. Алім [239], Д. Берр з колегами [250], С. Блумберг [276], А. Броуз з колегами [246], Й. Джогсан з колегами [271], П. Екман [260], А. Ешман [272], К. Ізард [275], Дж. Майєр [298], Я. Хей [272], С. Чаубей з колегами [256] та ін.

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.

А. Богуш із колегами, визначаючи провідне значення емоцій в житті дитини, вказують на існування емоційно-почуттєвої компоненти дитячої соціальної компетентності. 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 [21]. Питання прояву емоційної стійкості дошкільників можна простежити в контексті досліджень емоційного стану та проявів дітей дошкільного віку. Як відзначають В. Іванова та Я. Щербанич дошкільнятам властива емоційна безпосередність, підвладність почуттям, емоційність надає якісну своєрідність поведінці дошкільника, а емоційне благополуччя дитини та її емоційне світовідчуття тісно пов'язане з проблемою емоційної стійкості [73]. І. Брецько вважає, що формування значної частини емоційного досвіду дитини, зокрема динаміки експресивних дій, адекватності емоційного реагування, розвитку емпатії, саморегуляції, а також виразності особистісних особливостей загальної емоційності, тривожності, сензитивності, фрустрованості відбуваються переважно під впливом саме цих факторів у дошкільному періоді [29].

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, у розвитку пізнавальної мотивації, включенні дорослого у спільну діяльність, ставленні до оцінки дорослого, розвитку самоконтролю, переживанні сімейної ситуації [21], Д. Аронстам додає до цього списку емоційний інтелект дошкільника [240]. Емоційне благополуччя забезпечує високу самооцінку, сформований самоконтроль, орієнтацію на успіх у досягненні цілей, емоційний комфорт у сім'ї і поза нею, а також формує передумови розвитку емоційної стійкості особистості [29; 32; 73; 75; 299]. Усі названі фактори займають проміжне положення за ознаками узагальненості і стійкості, між психічними процесами і властивостями особистості і, здатні сформувати зародок емоційної стійкості дошкільника, адже уже до старшого дошкільного віку, за даними Дж. Мізелл та колег емоції дитини стають більш стабільними, врівноваженими,

бажання поступово приходять в згоду з її уявленнями про допустиме і «правильне». Збільшується стійкість почуттів, вони стають більш глибокими, усвідомленими і узагальненими [299].

Внутрішнє, суб'єктивне, особистісне ставлення дошкільника до оточуючого світу, людей, власної персони складає її уявлення про світ, сприяє розвитку емоційного благополуччя дитини, що неодноразово зазначають Т. Водолазька [39], І. Карабаєва [201], Л. Терещенко [201], та ін.. Емоційне світовідчуття дошкільника складає базис розвитку його емоційної стійкості, який живить всі прояви активності дитини (у тому числі пізнавальної, мотиваційної), посилюючи і направляючи цю активність або ж, навпаки, послаблюючи і навіть блокуючи її [21; 73].

Як відзначає В. Вілюнас, 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 [314]. Здійснення наукових розвідок з питання емоційної стійкості дошкільників, привели нас до розуміння того, що дитина у цьому віці опановує властивістю емоційної стійкості поступово, по мірі формування складних емоцій і освіти функції емоційного відображення, осмислення та управління діяльністю.

Отже, більшістю дослідників емоційна стійкість 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) [182], 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. [227]. В свою чергу А. Семенов, досліджуючи проблему емоційної стійкості як детермінанти збереження психологічного здоров'я молодшого школяра, стверджує, що емоційна стійкість учнів молодшої школи зумовлена соціальним середовищем, а саме авторитетом учителя та довірою до нього. Вчений пропонує розуміти під емоційною стійкістю молодших школярів здатність їх психіки долати стан надмірного емоційного тиску при виконанні складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і маючи при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань [182]. Американські психологи Д. Бокум і Г. Крайг вказують на результати дослідження Е. Маккобі, що присвячені батьківському діалогу і методам виховання [258; 294]. Е. Маккобі прийшла до висновку, що діти найкраще адаптовані в тих випадках, коли батьки в своїй поведінці демонструють те, що автор назвала співрегуляцією [258, с. 469-470]. Такі батьки залучають дітей до співпраці і розділяють з ними відповідальність, а отже, надають умови для розвитку емоційної стійкості (як компоненти саморегуляції) дитини. Батьки також враховують недалеке майбутнє, коли їхні діти, ставши підлітками, почнуть приймати більшість рішень самостійно, а саморегуляція і емоційна стійкість, як її компоненти, стануть визначальними психологічними регуляторами життя підлітка. Отже, емоційна стійкість 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 емоційної стійкості 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 [262]. Підлітковий вік є таким періодом у житті дитини, коли загострюються проблеми емоційного контакту з навколишнім світом, виникає потреба пошуку засобів збереження цілісності особистості. Таким засобом для підлітків, на думку В. Немеш є емоційна стійкість, коли на перший план виходить проблема саме емоційної нестійкості, яка виявляється в досить частих змінах настрою, афективних вчинках тощо [137]. Підлітки починають розрізняти межі емоційних станів, краще розпізнавати та ідентифікувати власні емоції. За результатами досліджень Р. Дінга [259], Т. Кириченко [85], І. Періг [154], 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. Хлопці, натомість, виявляють свої емоції через зміну поведінки, а не через її пряму демонстрацію. Це може відобразитися у зміні рухів, манери спілкування, емоційній замкнутості тощо [137; 148]. Дослідження Р. Павелківа показують, що пік емоційної нестійкості в хлопців-підлітків коротший, ніж у дівчат (11–13 років) [148]. 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. Так, Б. Кочубей під емоційною регуляцією розуміє певний рівень психічної регуляції діяльності, де визначальним чинником є емоції [97]. В свою чергу, В. Дроздук та І. Періг визначають згадану дефініцію як цілісний системний комплекс психічних і психологічних явищ та процесів, перебіг яких забезпечує усвідомлену і скеровану трансформацію або подолання небажаного емоційного стану [154].

Американський науковець Л. Броун вважає, що правильні стратегії розвитку емоційного інтелекту та емоційної стійкості 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 [247]. 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 [281]. Емоційна стійкість є не тільки одним з ефективних патернів розвитку особистості підлітка, а й допомагає йому вибудовувати концепцію стабільної емоційної поведінки на будь-якому рівні відносин із навколишнім середовищем [239]. В. Смітсон, визначає емоційну стійкість як процес, в якому особистість підлітка 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. Емоційно стійкий підліток здатний ефективно регулювати власні емоційні стани розуміти емоційні стани членів сім'ї, однолітків у школі, суспільстві і культурі [311]. Тому ми допускаємо, що важливими умовами формування емоційної стійкості підлітка, є свобода прийняття рішень та відповідальність, яка пов'язана з розвитком автономності особистості. Проте, ми не можемо оминати увагою той факт, емоційна стійкість, 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, емоційна стійкість, сміливість, проникливість, гнучкість, самостійність та контроль власних бажань. Досліджуючи підліткову групу, вчений виявив, що стресостійкими рисами у ній виступають емоційна стійкість та сміливість підлітків [133].

Звертають на себе увагу дослідження, де науковці розглядають локус контролю як один із компонентів розвитку емоційної стійкості підлітка. Існує дослідження, в якому вивчаючи проблему мінливості і стабільності локусу

контролю в підлітковому віці (14 років) Г. Кулас виявив наявність невеликих змін в локусі контролю як у хлопчиків, так і у дівчаток навіть протягом одного року. При цьому у дівчаток зсув відбувається в бік зовнішнього, а у хлопчиків – внутрішнього локусу контролю [289, с. 100], схожого висновку у своїх дослідженнях паралельно дійшов Дж. Шеху [310]. Це означає, що з формуванням інтернального або екстернального локусу контролю з'являється можливість діагностувати рівень сформованості компонентів емоційної стійкості. Надалі кількість емоційно стійких індивідів збільшуватиметься у міру становлення їх соціально зрілими – це більш інфантильні особистості, у яких процес формування емоційної стійкості 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 [305]. Суспільство, інші люди цікавлять їх опосередковано, крізь призму своїх інтересів. Отже, емоційна стійкість 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 емоційної стійкості 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 волюві якості, схильність до перегляду ціннісних засад, самовиховання, саморегуляції тощо [46; 150; 173; 191]. 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 емоційної стійкості особистості [130; 162].

Наукові підходи до вивчення проблематики емоційної стійкості у осіб раннього юнацького віку (від 15 до 17 років) відрізняються великим розмаїттям поглядів, нечіткістю та недостатнім рівнем практичної реалізації. Зокрема, О. Ревою визначено зв'язки емоційної стійкості з умовами і чинниками діяльності, віковими особливостями розвитку та індивідуальними властивостями старшокласників. Емоційна стійкість юнаків розглядається нею як складна інтегративна полісистемна якість особистості, що забезпечує високу продуктивність діяльності та цілеспрямованість поведінки в складних емоційно напружених умовах [169]. Емоційна стійкість 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 психологині С. Кравчук, щодо автономності та емоційної стійкості 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 [101].

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 [145]. Емпіричні шукання А. Степової свідчать про те, що в юнацькому віці 20,7% є емоційно стійкими особистостями, 57,3% є емоційно вразливими, решта – емоційно нестійкими. Авторка зазначає, що емоційно стійкі юнаки та дівчата навчені до самоконтролю, їхня нервова система є стійкою до подразників навколишньої дійсності [191].

В свою чергу, М. Гладкевич, С. Мельничук, О. Праченко опосередковано звертають увагу на те, що в юнацькому віці актуальними є проблеми ідентифікації, усвідомлення себе, пошуку сенсу життя, професійної спрямованості і саме емоційна стійкість є одним із критеріїв розвитку психологічного благополуччя особистості, впливає на розвиток впевненості, самоцінності, гендерної толерантності, вдалої самореалізації, успішності у юнаків, а такі властивості особистості як адаптованість, емоційність, саморегуляція і емоційна стійкість є визначальними на згаданому етапі онтогенезу [46; 130; 162].

У дослідженні стресостійкості В. Мозговий зазначає, що в юнацькому віці емоційна стійкість виступає однією з рис стресостійкості на ряду із добросердністю, високим інтелектом, сміливістю, гнучкістю, самостійністю [133], а Н. Павлик, дослідниця аспектів гармонізації характеру в юнацькому віці, говорить про те, що гармонійний характер юнаків і дівчат відзначається цілісністю (узгодженістю у взаємодіях, спілкуванні, діяльності); моральною вихованістю, урівноваженістю (при потраплянні у складні соціальні ситуації проявляються емоційна стійкість, впевненість, оптимізм), силою тощо [150, с. 19].

Узагальнюючи вищевказане, помічаємо, що формування емоційної стійкості у період юності набуває більш усвідомлений характер, аніж під час

підліткового періоду. Цьому сприяють удосконалені ресурси когнітивної, емоційної, поведінкової сфер особистості вказаного віку. Юнаки та дівчата більш об'єктивно оцінюють зовнішні впливи, з розумінням ставляться до причин життєвих труднощів, а формування особистісної ідентичності дозволяє більш адекватно оцінювати себе серед однолітків. Проте, емоційна нестійкість досі присутня у психологічному профілі приблизно чверті осіб юнацького віку [169; 191], що породжує необхідність спеціальної психологічної допомоги молоді, розвитку усвідомленого та відповідального ставлення її до своєї життєдіяльності, формуванню емоційної стійкості.

Актуальною проблема емоційної стійкості 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.

Вивчаючи студентство, як представників молоді, деякі автори визначають критерії емоційної стійкості молоді особистості серед яких: перешкодостійкість, самоконтроль, працездатність, почуття впевненості в собі, своїх силах, активність, хороше загальне самопочуття, здатність оптимізм тощо [68; 99; 177; 223; 233]. Так, О. Сазонова зазначає, що зі збільшенням емоційної стійкості в студентській молоді зменшується поведінкове відчуження, бажання відмовитись від вирішення проблемної ситуації та заперечувати існуючу проблему [177]. Розгорнуте емпіричне дослідження емоційної стійкості молоді Г. Дьоміної показало, що високий рівень емоційної стійкості характерний для незначної кількості молоді (16,7%). Молодь (студенти I-II курсів вузів) з високим рівнем емоційної стійкості 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 [67]. На противагу 45% досліджуваної авторкою молоді, має низький рівень емоційної стійкості, 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 нерівноваженими та емоційно незрілими [67].

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 емоційної стійкості особистості зокрема. Емоційна стійкість 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 [176, с. 234-263].

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 [280]. 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-смісловій сфері особистості, тілесні зміни призводять до нового розуміння сутності і сенсу життя), що беззаперечно впливають на зміни у проявах емоційної стійкості 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 [290].

Ми маємо підстави вважати, що у дорослому віці, за умов позитивного проходження людиною попередніх вікових етапів, розвиток емоційної стійкості 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 емоційної стійкості. Крім того, емоційна стійкість є однією із рис стресостійкості дорослої людини, що запропоновані В. Мозговим (добросердність, високий інтелект, емоційна стійкість, сміливість, проникливість, гнучкість, самостійність та контроль власних бажань) [133]. Так, Ю. Тептюк вважає, що емоційна стійкість є компонентою стресостійкості дорослої людини, а емоційний компонент стресостійкості конструює емоційна реакція людини на стресову ситуацію, зокрема здатність контролювати свій емоційний стан під час дії (або після) стресора [199, с. 57]. Крім того, авторка зазначає, що дорослість є найбільш стресостійким періодом вікового розвитку особистості [199].

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. Емоційна стійкість 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 емоційна стійкість 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. Як стверджує Ж. Новікова, емоційна сфера осіб похилого віку характеризується наявністю широкого кола проявів емоцій та почуттів, емоційні стани осіб похилого віку стають менш динамічними, переважають негативні емоції, спостерігається емоційна нестійкість, тривожність, переживання самотності та непотрібності. Вольова складова емоційно-вольової сфери характеризується, з одного боку, зниженням контролю за емоціями, з другого, підвищенням контролю за зовнішніми подіями [140, с. 72]. Емоційна стійкість 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 [139], 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 відчують 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).

С. Роналд, посилаючись на А. Анаут та О. Кюрульник, вказує на вірогідність існування вікових особливостей стійкості особистості [306]. Автори наголошують на виникненні зниження опірності літньої людини до життєвих труднощів (зниженню емоційної стійкості, відповідно), яке може бути пов'язане із зниженням адаптаційних фізичних і психічних можливостей і не цілком адаптивним типом старіння. Проблема опірності до негативних факторів впливу, знайшла своє віддзеркалення у вивченні такого явища, як «успішна старість», яке визначається Л. Агюеррі, 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 емоційної стійкості 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 [195, с. 150]. Отже, опираючись на вищевикладений матеріал, можемо зазначити, що емоційна стійкість людини похилого віку пов'язана із наявністю позитивних емоцій, впевненості у завтрашньому дні, підтримці молодших поколінь і т. п.

А. Броуз з колегами здійснив порівняльне дослідження емоційної стійкості дорослих людей та осіб старшого віку і дійшов висновку, що емоційна стійкість, про яку свідчить низька мінливість афектів і низька афективна реактивність на щоденні події, має тенденцію до зростання протягом дорослого життя. Люди похилого віку менш піддаються стресовим подіям у повсякденному житті і є емоційно стійкішими, аніж люди дорослі люди [246]. В свою чергу, Д. Берр з колегами зазначають, що люди похилого віку більш емоційно стабільні, адже вони, в силу життєвого досвіду, менше піддаються афектам і краще регулюють власні бажання [250].

Огляд проблеми емоційної стійкості особистості в ракурсі онтогенетичного розвитку дозволяє нам зробити висновок, що прояви та певні характеристики емоційної стійкості як психологічного утворення змінюються разом з переходом індивіда до нової вікової групи, що пов'язано з виникненням у нього певних новоутворень. Основними особливостями емоційної стійкості 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. Емоційна стійкість людини має деякі відмінності, що обумовлені не лише особливостями когнітивної, мотиваційної, вольової сфер, а й їх віковою різницею.

1.3. Чинники розвитку емоційної стійкості особистості

Емоційна стійкість – це система, метою якої є збереження цілісності і тотожності людини самій собі в умовах безперервних зовнішніх і внутрішніх змін. Для того щоб емоційна стійкість 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 її взаємодію із зовнішнім світом, соціальним середовищем та внутрішнім світом людини, аніж існують зараз. Пошук цих «елементів» є основою вирішення проблеми розвитку емоційної стійкості особистості та виділення усіх можливих груп чинників, що зумовлюють розвиток згаданого особистісного утворення. Незважаючи на важливість виокремлення чинників розвитку емоційної стійкості 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 емоційної стійкості особистості. Наприклад, у ході дисертаційного дослідження, А. Злотніков зазначав, що теоретично можна виділити такі групи факторів, що обумовлюють розвиток емоційної стійкості людини: стійкі особливості особистості (наприклад, властивості нервової системи); набуті, виховані (морально-вольові якості); тимчасові (стан доекстремальної ситуації) [72]. В свою чергу К. Пилипенко

зазначає, що структура детермінант емоційної стійкості включає такі підструктури: психофізіологічну, що є субстратом психічної діяльності (урівноваженість, рухливість нервових процесів), соціально-перцептивну (проникливість, емпатійність), емоційно-вольову (саморегуляція емоційних станів, адекватність прояву емоцій), когнітивно-рефлексивну (самопізнання, самоусвідомлення), адаптивну (нервово-психічна стійкість) [157]. Таким чином, емоційну стійкість особистості можна розглядати також як складну властивість особистості, синтез її окремих рис і здібностей.

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) [33; 71]. Вивчаючи емоційну стійкість працівників соціальної сфери, В. Вареніч вказує на те, що існує певний перелік зовнішніх та внутрішніх чинників емоційної стійкості особистості, що не лише впливають на адаптивність, а й формують позитивний психоемоційний ресурс людини:

- чинники соціального середовища (наприклад, умови, що підвищують самооцінку, адаптацію) [33];
- особистісні фактори (ставлення людини до себе та оточуючих, самосвідомість, саморефлексія, узгодженість емоцій та почуттів, усвідомлена саморегуляція власної поведінки тощо) [33].

Зважаючи на те, що емоційна стійкість розглядається науковцями крізь призму триєдності фізіологічних, соціальних та психологічних особливостей людини, вважаємо доцільним використання більш детальної типологізації чинників емоційної стійкості 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

емоційної стійкості є універсальною для психологічної науки. Так, О. Малхазов, здійснивши ґрунтовне наукове дослідження емоційної стійкості, виділяє три групи специфічних індикаторів, що дозволяють детермінувати прояви емоційної стійкості особистості:

I. *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 [121].

II. *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 витіснити 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 [121].

III. *Соціально-психологічні особливості зумовлюють*: взаємодію на 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 [121].

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 емоційна стійкість 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 [273].

Багато уваги дослідженню соціально-психологічних чинників розвитку емоційної стійкості приділили такі американські психологи, як Б. Бекер та Б. Бенард [245], С. Лютар [292; 293] та ін. Науковці зазначають, що різноманітність зовнішніх чинників емоційної стійкості особистості продиктована полісоціальністю сфер її життя: сімейної (батьки – діти, чоловік – жінка); професійної, або навчальної (здоровий соціальний клімат у колективі); суспільної (відносини з сусідами, друзями та іншими людьми).

Зокрема, Б. Бенард, засновниця дослідницького Інституту проблем розвитку психологічної та емоційної стійкості 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) [245].

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» [245, с. 15]. 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 життям» [245, с. 27]. Ми не можемо не погодитися із вищевказаними тезами про те, що сімейні, шкільні (навчальні, робочі) та суспільні чинники впливають на розвиток емоційної стійкості особистості, проте, наведені чинники не можуть бути ефективними за умов відсутності необхідних внутрішніх (особистісних) чинників.

Відображення питання зовнішніх детермінант розвитку емоційної стійкості ми знаходимо у працях вітчизняної дослідниці Я. Овсяннікової, яка виділяє чинники соціально-виробничої природи, що негативно впливають на стійкість людини до психоемоційного стресу:

- соціальні зміни;
- підвищена відповідальність за роботу;
- значне переважання інтелектуальної праці;
- постійний дефіцит часу;
- хронічна втома;
- порушення режиму праці та відпочинку;
- падіння особистого престижу;
- відсутність елементів творчості в роботі;
- тривалі очікування у процесі роботи;
- часта зміна робочого стереотипу;
- недосипання і недостатність вільного часу для задоволення особистих потреб;
- нераціональне і незбалансоване харчування;
- паління і систематичне вживання алкоголю.

Визначені фактори підсилюють фруструючий вплив стресогенних впливів, та, відповідно, впливають на зниження емоційної стійкості особистості. Важливу роль у формуванні та розвитку емоційної стійкості відіграють характеристики соціального оточення, які є модераторами еустресу. Наприклад, чим більше

родичів і знайомих у людини, тим вищою є її психологічна та емоційна стійкість [144]. 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 загрозові 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 [144].

Як бачимо, важливість зовнішніх чинників емоційної стійкості 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 емоційної стійкості. 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 емоційної стійкості, що пов'язані із фізіологічними, психофізіологічними особливостями індивіда.

Аналіз праць С. Кравчук [101], О. Малхазова [121], О. Чебикіна [219], О. Шульженка [232] та ін., що присвячені розгляду детермінант емоційної стійкості, серед яких особливості нервової системи та психічної регуляції діяльності, дозволяє нам виділити такі фізіологічні чинники емоційної стійкості як високий рівень сили, лабільності, рухливості та врівноваженості нервових процесів, ступінь другорядного збудження, невротизації тощо. Г. Айзенк з колегами припустив, що вимір емоційної стійкості пов'язаний з порогоми активації нервової системи людини. На його думку, невротики відчуваючи видиму небезпеку більш легко переходять у стан «боротьби», що проявляється у м'язевому напруженні, підвищенні потовиділення тощо [264]. Н. Сергієнко додає

до цього списку психофізіологічних чинників емоційної стійкості ще й особливості темпераменту [184], тобто наявність меланхолійного і холеричного типу темпераменту може свідчити про емоційну нестійкість, сангвіністичного та флегматичного – про емоційну стійкість. Названі автори поряд з психологічними факторами (низьким рівнем тривожності, високим самоконтролем), що визначають специфіку емоційної стійкості індивіда, аналізують зовнішні обставини та умови конкретної ситуації у якій знаходиться особистість, ступінь її екстремальності та емоціогенності, як зовнішні прояви емоційної стійкості. При цьому ними не відкидається зв'язок між проявами зовнішніх чинників емоційної стійкості та психофізіологічними особливостями особистості: силою нервової системи, лабільністю і рухливістю нервових процесів, які також розглядаються як детермінанти емоційної стійкості людини.

Американські колеги-психологи Дж. Каппелла та М. Палмер [253], Ф. Майріс та М. Волкер [296], А. Фурнхам [266] та ін., схиляються до думки, що існують певні невербальні прояви емоційної стійкості особистості, а також зазначають, що передумовами емоційної стійкості особистості є змістові властивості емоцій, почуттів, переживань, динаміка психічних процесів, в залежності від потреб, мотивів, волі, підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань. Однак, наукові здобутки вищевказаних вчених, не надають можливості виділити конкретно психологічні чинники емоційної стійкості особистості.

Дослідження емоційної стійкості як інтегральної властивості особистості здійснені С. Кравчук показали, що крім зовнішніх соціально-психологічних чинників розвитку емоційної стійкості, існують і психологічні критерії її прояву: саморозуміння, прагнення до самоактуалізації, життестійкість особистості, відкритість, низькі прояви агресивності та дратівливості, невротичності, депресивності [101]. Гіпотетично згадані критерії, на нашу думку, можуть також виступати і психологічними детермінантами розвитку емоційної стійкості особистості.

І. Султанова емпірично виявила, що такі характеристики особистості (внутрішні психологічні фактори), як напруженість, афектотимія, схильність до

почуття провини, боязкість, слабкість «Я», залежність від групи, низький самоконтроль та ін. блокують формування емоційної стійкості. Психологічними чинниками, що сприяють розвитку емоційної стійкості особистості, виступають: соціальна адаптивність, самодостатність, самовпевненість, сила «Я», соціальна сміливість та ін. [193].

Під психологічними детермінантами емоційної стійкості ми розуміємо особистісні утворення, які виступають причинами, що зумовлюють розвиток емоційної стійкості, вступаючи в інтегративний зв'язок з цим конструктом. Зважаючи на те, що не існує єдиного переліку психологічних чинників емоційної стійкості 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, самоствавлення;
- сила волі;
- стресостійкість;
- низький рівень агресивності;
- низька емоційна чутливість тощо.

Роботи І. Аршави [9], Л. Бучек [31], О. Войтович [41], О. Чебикіна [218; 219], І. Якимчук [235] та ін. доводять, що формування емоційної стійкості особистості пов'язане з умінням людини регулювати власні емоційні стани. Тому ступінь усвідомленості і довільності застосування прийомів емоційної саморегуляції також можуть визначати ступінь емоційної стійкості. Саморегуляція у такому випадку є не лише наслідком вольових процесів, а й вмінням особистості застосовувати релаксаційні техніки, наприклад шляхом

самонаказу: «Я занадто нервую, треба розслабитися». Як зауважила Л. Бучек, прояви емоційної стійкості (оптимум поведінки), оптимум стану психічного здоров'я та оптимум саморегуляції діяльності – співвідносяться з метою процесу саморегуляції [31]. За результатами досліджень А. Злотнікова, саме саморегуляція та вміння розслабитися є механізмами забезпечення емоційної стійкості, а при закріпленні релаксаційного прийому до рівня навички, розслаблення включатиметься мимовільно, без свідомої установки [71, с. 77]. Вивчаючи емоційну саморегуляцію, Л. Степаненко формує загальний висновок про те, що такі особистісні характеристики, як емоційна стійкість, емоційна збудливість, глибина переживання емоцій, емоційна лабільність/ригідність, емоційна чуйність, експресивність, оптимізм/песимізм, є основою для формування емоційної саморегуляції. При цьому механізмами емоційної саморегуляції можуть бути психологічний захист як найменш усвідомлюваний рівень та копінг-стратегія як повністю усвідомлена [190].

Наступним психологічним чинником емоційної стійкості виступає низький рівень тривожності особистості. Згідно з дослідженнями П. Ваксера, люди з низькою тривожністю навіть на невербальному рівні поведуться більш вільно (верхня частина тіла розслаблена, рухи розкуті) [315]. 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 [251].

Н. Дмитріюк та Н. Кордунова, досліджуючи емоційну стійкість студентської молоді виявили, що індивідуально-типологічні особливості осіб з низькою емоційною стійкістю пов'язані із високою тривожністю, що у свою чергу провокує нестабільність емоційного стану, невпевненість, імпульсивність [94]. Це означає, що у студентів присутній дисбаланс у розвитку емоційно-вольових процесів: підвищена нервозність та тривожність, погана адаптація, схильність до швидкої зміни настроїв, почуття вини і занепокоєння, заклопотаність, депресивність реакцій, неуважність, нестійкість в стресових ситуаціях тощо, що, у свою чергу, впливає на успішність навчальної діяльності.

Досліджуючи різноманітні аспекти детермінант емоційної стійкості та

емоційної нестійкості особистості, О. Шульженко, виявив, що високі показники емоційної стійкості 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 [233].

У пошуках чинників нейротизму і тривожності особистості в соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості 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 емоційної стійкості особистості [123].

Враховуючи те, що емоційна нестійкість, що розташована на протилежному полюсі до емоційної стійкості, 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 О. Ігумнової 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 [78]. У свою чергу, О. Дроботун, в ході психодіагностики психологічних особливостей двох груп підлітків (тих, які живуть з хронічними соматичними захворюваннями та потенційно здоровими особами) дослідила, що спонтанна агресивність вища у групі здорових підлітків,

коли для групи підлітків із хронічними соматичними захворюваннями характерна схильність до депресивних станів, що також обумовлено наявністю хронічного соматичного захворювання, високий рівень дратівливості, сором'язливість, переважання інтравертованої спрямованості, закритість. Авторка зазначає, що загалом психологічні особливості підлітків із хронічною соматизацією захворювань проявляються більш яскравіше, аніж у здорових підлітків [66].

Н. Кримова та О. Чебикін, які у монографії, присвяченій дослідженню впливу комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів, представили результати емпіричного дослідження, що свідчать про те, що існує певна гендерна відмінність у проявах агресивності та емоційної стійкості осіб юнацького віку. Так, здебільшого у юнаків виявлені більш високі значення показників різних видів агресивності та роздратованості у порівнянні з юначками. В цілому їм притаманна імпульсивна поведінка, агресивна позиція, прагнення домінувати та емоційна нестабільність [216, с. 92]. В свою чергу у юнок показник емоційної лабільності корелює з агресивністю ($r=0,186$; $p<0,01$), невротичністю ($r=0,494$; $p<0,01$), спонтанною агресивністю ($r=0,391$; $p<0,01$), роздратованістю ($r=0,393$; $p<0,01$) та ін. показниками [216, с. 97-98]. Таким чином, помічаємо, що існують опосередковані дослідження, де, показники емоційної стійкості так чи інакше виступають у взаємозалежності від агресивності та похідних від неї почуттів: роздратованості, дратівливості, емоційного напруження тощо.

Ще одним важливим психологічним чинником емоційної стійкості особистості виступає її висока адаптивність [193], [9, с. 35]. 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. Так, Т. Прокопович у своєму дисертаційному дослідженні доводить, що існує детермінуючий вплив показників емоційної стабільності та адаптованості на рівень творчого потенціалу молоді. Дослідниця, зокрема, відзначає, що соціальна адаптованість як ефект системної детермінації прояву

емоційної стабільності художньо обдарованої особистості, релевантна психологічній системі особистісно-поведінкових характеристик [163, с. 155]. Це підтверджує і дослідник емоційної стійкості особистості І. Любомський, який в ієрархії факторів, що є важливими для детермінації поведінки добре адаптованих досліджуваних, першою виділяють фактор емоційної стійкості, адже, процес адаптації характеризується взаємодією людини і того середовища, з яким вона вступає в регулятивні адаптаційні зв'язки та визначає стійкість людини до умов середовища та рівень пристосування до нього. [119]. 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 емоційної стійкості. Це означає наявність не лише когнітивних здібностей, а й некогнітивних компетенцій і навичок, які допомагають справлятися з викликами та тиском зовнішнього середовища (Р. Бар-Он [242], Н. Коврига [89]). Доповнюючи згадане твердження, Д. Гоулман трактує це якість як «здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших, щоб мотивувати себе та інших і щоб добре керувати емоціями наодинці з собою і при взаємодії з іншими» [267]. Ряд авторів опосередковано сходяться до думки про те, що емоційний інтелект людини та її емоційна стійкість знаходяться у беззаперечному зв'язку [38; 89; 141; 146]. Е. Носенко пропонуючи авторську модель емоційного інтелекту вважає, що достатній розвиток емоційного інтелекту можливий при наявності в структурі особистості емоційної стійкості, відкритості до нових вражень і нового емоційного досвіду, дружнього складу характеру, екстраверсії. Авторка обґрунтовує вказану модель ще й тим, що емоційний інтелект – це інструмент для ефективної життєдіяльності особистості в сучасному соціальному світі. Тому, щоб бути успішним потрібен емоційний інтелект, який має базуватися на емоційності та певних обов'язкових рисах

особистості. Крім емоційної стійкості на розвиток емоційного інтелекту, на думку дослідниці, також впливають такі чинники як стресостійкість, індивідуальність, бажання до пізнання та здобуття нових вражень, толерантність, креативність тощо [141].

Важливою особливістю особистості, що відображає її ставлення до себе виступає самооцінка. У сучасному тлумачному психологічному словнику В. Шапара, самооцінка визначається як оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. 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 [225, с. 446], що, у свою чергу, може провокувати і виникнення емоційної нестійкості.

Ряд науковців, опосередковано відзначає взаємозалежність емоційної стійкості з адекватним рівнем самооцінки особистості та позитивним самоставленням. Так, С. Больман наводить дані емпіричного дослідження, де емоційна стійкість позитивно корелює із такими аспектами самооцінки як глобальне самоставлення, самоповага, аутосимпатія, самовпевненість, самоприйняття, саморозуміння. Автор зазначає, що позитивне самоставлення, його адекватний рівень, розуміння і прийняття себе властиве людям, що комунікативні та сміливі у соціальних контактах, емоційно стійкі та мають адекватну самооцінку. Рівень аутосимпатії тим вищий, чим більше людина є емоційно стійкою та охочою до нових знайомств, має позитивне ставлення до оточуючих, тобто те як людина ставиться до інших впливає на ставлення до себе. Тобто у емоційно стійкої людини із адекватною самооцінкою самоставлення із великою імовірністю буде адекватним та позитивним [23, с. 60-61].

Вивчаючи залежні форми поведінки юнаків, О. Сідун зазначає, що група осіб юнацького віку проявляють негативний взаємозв'язок між показниками

«емоційна нестійкість» та «висока адекватність самооцінки» таким чином, чим більше виражені емоційна нестійкість, консерватизм та чим нижче адекватність самооцінки, тим вище рівень залежності юнаків від сім'ї [187]. Враховуючи такі опосередковані дані українських дослідників щодо певної взаємозалежності емоційної стійкості та елементів самоствалення людини, вважаємо за доцільне допустити, що ці елементи можуть виступати одними із психологічних чинників емоційної стійкості.

Важливим чинником, що впливає на прояв емоційної стійкості, 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 емоційної стійкості 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») [121, с. 48-51].

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 слабо 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 ситуацій [121, с. 55]. Не оминає О. Малхазов у власному дослідженні і опису особливостей емоційної стійкості у трьох підтипів яскраво виражених екстравертів:

- *домінантні яскраві екстраверти* (можуть бути нестриманими, 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) [121, с. 58-59].

Як бачимо, особи з підтипом «рухливі яскраві інтроверти» та «незбалансовані яскраві екстраверти» здатні частіш проявляти емоційну нестійкість, коли ж екзальтовані яскраві інтроверти при наявній впевненості у своїх силах, здатні проявляти емоційну стійкість.

Емпіричні дослідження Р. Белоусової свідчать, що показник емоційної стійкості у процесі спілкування значно вище у інтерналів, у екстерналів його значення досить низьке, що може бути пов'язано із тим, що емоційна врівноваженість, впевненість у собі дають людині змогу відповідати за ситуацію, за її наслідки, і, навпаки, відчуття власної ваги, у тому, що відбувається у житті, може додавати емоційної стійкості у спілкуванні. Авторка вказує на те, що якщо людина не може побороти хвилювання, не може досягти емоційної рівноваги, то керувати ситуацією значно складніше, що і відчувають, згідно з результатами дослідження вченої, екстернали. Відсутність відчуття контролю за власним життям також може негативним чином впливати на рівень емоційної стійкості в спілкуванні, виникає відчуття невпевненості, яке підштовхує шукати опору у зовнішньому світі, у стосунках з іншими людьми. [17]. Схожі результати досліджень отримала і С. Кравчук: особистість з емоційною лабільністю характеризується схильністю до застосування регресії, заміщення, витіснення як механізмів психологічного захисту особистості та екстернального локусу контролю [103].

Французький дослідник Дж. Фоурнієй з колегами підкреслюють, що інтернальний локус контролю сприяє більш успішній реалізації та адаптації особистості в житті [265]. Опираючись на опосередковані дослідження вказаних авторів, ми вирішили включити показники локусу контролю (прояви екстраверсії/інтроверсії) до гіпотетичного списку чинників емоційної стійкості підлітків.

Наступний системний психологічний чинник емоційної стійкості, який розглядається нами – сила волі. У психологічному словнику В. Шапара сила волі визначається як психосоціальна якість, пов'язана з автономією, завдяки якій людина вчиться робити вільний вибір і обмежувати себе [225, с. 462]. Сила волі цілком може виступати чинником емоційної стійкості особистості, адже обидві названі особистісні якості пов'язані із особливостями регулювання людиною своєї поведінки, емоційних станів у процесі життєдіяльності.

Аналізуючи емоційну сферу підлітків М. Григор'єва зазначає, що емоції і воля є психологічними характеристиками особистості і є її невід'ємною частиною. 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 розвиток емоційної стійкості підлітків при розробці психо-корекційних заходів її формування [52].

Дотиково вольові якості особистості, на думку О. Шульженко, існують серед ряду якостей, що є передумовою розвитку емоційної стійкості (серед інших якостей, що виділив автор є: є вміст емоцій, відчуттів, досвідів, розвиток психіки залежно від потреб, мотивації, підготовки, освіченості, готовності особистості до реалізації тих чи інших задач) [232]. Крім усього вищесказаного, сила волі є фундаментальною особливістю самоконтролю, який теж розглядається нами як психологічний чинник емоційної стійкості. Н. Павлик зазначає, що самоконтроль

змушує людину робити те, що необхідно, хоча й не хочеться й допомагає протистояти як тиску з боку інших людей, так і власним слабкостям. 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 [150; 151].

Як зазначалося вище, невід’ємним чинником розвитку емоційної стійкості виступає стресостійкість. Емоційна стійкість має стресозахисний потенціал, що виявляється у здатності зберігати продуктивність в умовах впливу різних факторів стресу. Деякі науковці схиляються до думки, що стресостійкість – це одна з форм соціальної адаптації, збереження значущих міжособових зв’язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров’я [18; 135]. На нашу думку, саме процеси стресостійкості відіграють ключову роль у формуванні емоційної стійкості, 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 психологічній теорії існує теза про те, що деяким особам властива висока ступінь емоційної стійкості через низьку емоційну чутливість (емоційну ригідність, своєрідна байдужість особистості щодо подразнюючих впливів). Польський науковець Я. Рейковський зазначає, що для того, щоб викликати у людини прояви емоційного збудження, необхідно застосовувати більш сильні подразники [304]. Таким чином, низька емоційна чутливість (або ж емоційна ригідність) особистості може виступати психологічним чинником емоційної стійкості особистості.

Здійснені наукові розвідки привели нас до розуміння того, що особистісні чинники емоційної стійкості більш різноманітні, ніж соціальні чи психофізіологічні, вони синтезують в собі успішну функціональність усіх психологічних утворень особистості. Цю тезу підтверджує й І. Соловійова, виділяючи внутрішні чинники стійкості в залежності від сфери особистості:

- ціннісно-мотиваційна сфера (на розвиток стійкості впливають:

значимість події чи явища для особистості, суб'єктивна оцінка особистістю ситуації, цінності людини, досвід психологічної переробки негативної інформації, спрямованість мотиваційних установок, високий рівень самоорганізації та саморегуляції особистості тощо);

- емоційна сфера (розвитку стійкості сприяє домінування позитивних емоцій, відчуття єдності з близькими людьми, впевненість у собі, позитивне ставлення до життя, віра, переживання успішної самореалізації);

- пізнавально-когнітивна сфера (раціональність суджень, прогностичні здібності, образне мислення, високий рівень розвитку головних пізнавальних структур особистості, адекватна оцінка обсягу навантаження та своїх ресурсів, розуміння життєвої ситуації – зумовлюють розвиток емоційної та психологічної стійкості людини);

- характерологічні особливості стійкості особистості, що включають: відповідальність, вміння долати несприятливі обставини, організованість, рішучість, оптимістичність, терплячість тощо [188].

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 емоційної стійкості 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. [245; 292; 293; 297]. 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 емоційної

стійкості для дітей, підлітків та дорослих [297, с. 5]. Розглядаючи питання чинників емоційної стійкості, неможливо не згадати про теорію «Big 5». Американська теорія особистості «Велика п'ятірка», де емоційна стійкість виступає одним з головних утворень особистості, визначає, що чинниками емоційної стійкості можуть виступати локус контролю, нейротизм, відкритість досвіду, здатність йти на компроміс, саморегуляція тощо [268, с. 371]. Огляд проблеми чинників емоційної стійкості 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. Розвиток емоційної стійкості особистості можливий лише за умови гармонійного зв'язку між проявами усіх вищезазначених чинників. Як бачимо, важливість зовнішніх та психофізичних чинників емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості підлітків нами не виявлено. Водночас, як представлено у теоретичному огляді проблеми вище, при дослідженні інших проблем психології особистості психологи опосередковано згадують деякі особистісні особливості, які можуть виступати психологічними чинниками

емоційної стійкості особистості вказаного віку:

- саморегуляція [31; 41; 72; 85; 154; 190; 218; 219];
- самоконтроль [103; 120; 151; 191; 193; 232];
- низький рівень тривожності [94; 123; 232; 251; 315];
- локус контролю (інтро-/екстраверсія) [121; 123; 232; 265; 289; 310];
- адаптивність [9; 80; 199; 163; 193];
- емоційний інтелект [38; 89; 141; 142; 146; 242; 267];
- самооцінка, самоствалення [17; 23; 64; 188; 193];
- сила волі [41; 52; 102; 103; 104; 105; 232];
- стресостійкість [18; 95; 106; 133; 135; 144; 180; 184; 197; 199];
- низькі прояви агресивності [42; 74; 78; 103; 158];
- низька емоційна чутливість [190; 304].

На основі узагальнення психологічної літератури щодо чинників емоційної стійкості особистості, вікових особливостей підлітків та окремих, опосередкованих досліджень щодо вікових особливостей прояву емоційної стійкості у середньому шкільному віці, ми зробили припущення, що провідними психологічними чинниками, які впливають на рівневий прояв емоційної стійкості 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. Перевірка даного припущення буде здійснена на етапі констатувального експерименту та представлена у другому розділі нашої роботи.

Висновки до 1 розділу

1. Теоретичний аналіз дослідження проблематики, що розглядається, дозволяє розглядати емоційну стійкість особистості як властивість, що характеризує особистість у процесі напруженої діяльності, психологічні

механізми якої, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. Згаданий феномен являє собою системну якість особистості, що набувається індивідом і виявляється у нього в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин, в які він втягується в умовах напруженої і нормальної трудової діяльності, залежить від певних зовнішніх та внутрішніх чинників та проявляється по-різному на різних вікових етапах особистості. Важливим критерієм високого рівня емоційної стійкості виступає висока емоційність, яка характеризується наявністю не тільки позитивних, а й негативних емоцій. Можемо стверджувати, що емоційно стійка людина – це не просто носій сукупності окремих складових процесу саморегуляції. Саме людина як високоорганізована істота виступає чинником певної організації складових саморегулятивного процесу. Емоційна стійкість є результатом цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції напруженої і водночас продуктивної діяльності та стресоопірності у складних емоціогенних ситуаціях.

2. Прояви та певні характеристики емоційної стійкості як психологічного утворення змінюються разом з переходом індивіда до нової вікової групи, що пов'язано з виникненням у нього певних новоутворень. Основними особливостями емоційної стійкості 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. Емоційна стійкість людини має деякі відмінності, що обумовлені не лише особливостями когнітивної, мотиваційної, вольової сфер особистості, а й їх віковими характеристиками. Так, емоційна стійкість дошкільника пов'язана із вдалою взаємодією дитини з навколишньою дійсністю, її загальним життєвим благополуччям; стійкість емоційних реакцій молодшого школяра має дуальну структуру, що ґрунтується на внутрішніх психологічних якостях особистості та залежить від зовнішніх факторів: соціального середовища, авторитету вчителя, соціально-психологічної ситуації в сім'ї тощо; Переважання внутрішньої детермінованості емоційної стійкості особистості настає у період пубертату: підлітки починають краще ідентифікувати

власні емоції, які стають більш яскравими, чіткими та піддаються контролю. У юнацькому віці емоційна стійкість має вигляд інтегративна полісистемної якості особистості, що забезпечує високу продуктивність діяльності та цілеспрямованість поведінки в складних емоційно напружених умовах. Критеріями емоційної стійкості молоді особистості є перешкодостійкість, працездатність, почуття впевненості в собі, своїх силах, активність, самопочуття, настрій, а емоційна стійкість дорослої людини залежить уже від досвіду, отриманого на попередніх вікових етапах життя, особливостей переживання вікових криз дорослості. Емоційна стійкість у період старості має полярні особливості, вона залежить як від того на скільки благополучною є старість людини, від сприятливого оточення, збереженості здоров'я, наявності позитивного/негативного життєвого досвіду, так і від сталих психологічних установок, захисних механізмів старшої людини тощо.

3. Емоційна стійкість особистості детермінується соціально-психологічними, фізіологічними та психофізіологічними особливостями індивіда та психологічними чинниками, що залежать від індивідуальних психологічних особливостей та психоемоційних ресурсів людини. Розвиток емоційної стійкості особистості можливий лише за умови гармонійного зв'язку між проявами усіх вищезазначених чинників. Крім того, особистісні психологічні чинники емоційної стійкості більш різноманітні, ніж соціальні чи психофізіологічні. Психологічними чинниками емоційної стійкості виступають саморегуляція, низький рівень тривожності, локус контролю, адаптивність, емоційний інтелект, самооцінка, самоставлення, сила волі, стресостійкість, відсутність агресивності, емоційна ригідність (низька емоційна чутливість) тощо. Теоретичний аналіз показав, що існують також чинники, що сприяють зниженню емоційної стійкості 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.

4. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості особистості у

період підліткового віку, що сприяють успішній його адаптації до складних умов суспільного життя та діяльності, обумовлені такими психологічними характеристиками цього вікового етапу становлення особистості як низька збудливість, висока саморегуляція, низький рівень тривожності, висока адаптивність, емоційний інтелект, адекватна самооцінка та рівень домагань, сила волі, висока стресостійкість, низькі показники агресивності, емоційна ригідність (низька емоційна чутливість) і т. д. Виходячи з цього, до психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості підлітка ми гіпотетично відносимо: вольову саморегуляцію, низький рівень тривожності, домінуючий локус контролю, високий рівень адаптивності, емоційний інтелект, стресостійкість, високий та середній рівні самооцінки та рівні домагань, сензитивність, низьку емоційну чутливість тощо. Вказані психологічні особливості особистості є актуальними для підліткового віку та піддаються вимірюванню методично. Перевірка вказаного вище припущення буде здійснена на етапі констатувального експерименту та представлена у другому розділі нашої роботи.

Зміст 1 розділу представлений в наступних публікаціях:

1. Лапшинська (Гурак) Г. Особливості емоційної стійкості особистості на різних вікових етапах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 11. Вип. 11 (Ч. 2). С. 19–26.
2. Лапшинська Г. М. (Гурак) Особливості емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості.* Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2014. Т. 11. Вип. 13. С. 297–302.
3. Лапшинська Г. М. (Гурак) Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія».* Харків: ФОП Петров, 2014. № 1121. Вип. 56.

С. 23–27.

4. Лапшинська Г. М. (Гурак) Вікові особливості емоційної стійкості учнів. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік (4-6 лютого 2014 р.)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. С. 61–63.

5. Лапшинська (Гурак) Г. М. Огляд особливостей емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *«Психологія переживання кризових подій. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції*. Ніжин, 2014. URL: http://www.ndu.edu.ua/images/stories/2014/konf_psy/lapshynska.pdf (дата звернення 09.06.2020).

6. Лапшинська Г. М. (Гурак) Теоретизування щодо розгляду психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості. *International scientific-practical conference of teachers and psychologists : materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress «The generation of scientific ideas», the 27th of November, 2014*. Geneva: Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science», 2014. Vol. 2. P. 133–139.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

У другому розділі роботи представлено аналіз результатів констатувального експерименту щодо виявлення і порівняння особливостей прояву та чинників виникнення емоційної стійкості/нестійкості серед молодших та старших підлітків.

2.1. Методичні підходи до експериментального дослідження особливостей прояву та психологічних чинників розвитку емоційної стійкості підлітків

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

У констатувальному експерименті взяло участь 300 учнів-підлітків ліцеїв Тернопільського регіону (Бережанський ліцей № 1 та Бережанський ліцей № 2) 6-7 та 8-9 класів.

Здійснений нами теоретичний аналіз психологічної літератури доводить, що існує чимала кількість досліджень емоційної стійкості 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») [132]. Зазвичай, у вітчизняній психологічній науці підлітковий вік умовно ділиться на молодший (11-12 (13) років) та старший (12-14 (15) років) та, як правило, співвідноситься з 5-9 класами

навчання у ліцеї [143]. У свою чергу Ф. Райс виділяє ранній підлітковий вік (11-14 років) та середній або старший підлітковий вік (15-19 років) [305]. Опираючись на узагальнення вікових періодизацій психічного розвитку особистості підлітків, беручи до уваги соціальний розвиток підлітків та специфіку нашого дослідження, ми схилиємося 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 емоційної стійкості особистості молодших та старших підлітків, нами сформована вибірка експериментального дослідження (див. табл. 2.1), що склала дві групи: 150 осіб віком від 11 до 13 років (учні 6-7 класів, група молодших підлітків) та 150 осіб віком від 13 до 15 років (учні 8-9 класів, група старших підлітків).

Таблиця 2.1

Особливості вибірки експериментального дослідження

Досліджувана група	Група молодших підлітків		Група старших підлітків	
	6	7	8	9
Клас	6	7	8	9
Вік	11-12 років	12-13 років	13-14 років	14-15 років
Кількість досліджуваних	77	73	72	78
	150		150	
Всього досліджуваних	300			
Регіон проведення дослідження	Тернопільська область			
Найменування навчальних закладів	Бережанський ліцей № 1 Бережанський ліцей № 2			

Критерій вибору досліджуваних обумовлений специфікою нашого дослідження та науковим інтересом до перспектив вивчення рівневих показників емоційної стійкості особистості, її особливостей та психологічних чинників, що

зумовлюють 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 емоційної стійкості особистості відносили почуття впевненості в собі (адекватна самооцінка у поєднанні із високими комунікативними та/чи лідерськими якостями) [17; 23; 188; 193]; адекватну самооцінку та рівень домагань [33]; низьку тривожність [94; 123; 232; 251; 315]; силу «Я» [193]; високий самоконтроль [103; 120; 151; 191; 193; 232] та силу волі [41; 52; 102; 103; 104; 105; 232]; саморегуляцію [31; 41; 72; 85; 154; 190; 218; 219]; високу адаптивність [9; 80; 199; 163; 193]; показники емоційного інтелекту [38; 89; 141; 142; 146; 242; 267]; стресостійкість [18; 95; 106; 133; 135; 144; 180; 184; 197; 199]; низькі прояви агресивності [42; 74; 78; 103; 158]; переважаючий локус контролю [121; 123; 232; 265; 289; 310]; прояви сензитивності/ригідності (висока/низька емоційна чутливість) [190; 304] 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** нашого дослідження є теза проте, що емоційна стійкість 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості та гіпотетичних чинників її розвитку (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Процедура психодіагностики емоційної стійкості підлітків та гіпотетичних чинників її розвитку

Дослідження особливостей прояву емоційної стійкості підлітків			
Основний критерій дослідження	Показники прояву емоційної стійкості		Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження
Емоційна стійкість/нестійкість	Високий рівень емоційної стійкості		«Шкала емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка (форма А) [163; 262].
	Середній рівень емоційної стійкості		
	Низький рівень емоційної стійкості		
Дослідження гіпотетичних чинників емоційної стійкості підлітків			
Категорії гіпотетичних чинників емоційної стійкості	Складові, що об'єднують чинники емоційної стійкості	Наповненість складових	Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження
Індивідуально-типологічні властивості	Складові індивідуально-типологічних властивостей особистості	Екстраверсія	Методика «Індивідуально-типологічний опитувальник» [77].
		Спонтанність	
		Агресивність	
		Ригідність	
		Інтроверсія	
		Сензитивність	
		Тривожність	
Самооцінка та рівень домагань	Складові самооцінки особистості	Завищений рівень самооцінки	«Шкала самооцінки та рівня домагань» [174].
		Адекватний високий рівень самооцінки	
		Адекватний середній рівень самооцінки	
		Занижений рівень самооцінки	

	Складові рівня домагань особистості	Завищений рівень домагань	
		Реалістичний високий рівень домагань	
		Реалістичний середній рівень домагань	
		Занижений рівень домагань	
		Різниця між рівнем самооцінки і рівнем домагань	
Емоційний інтелект	Складові емоційного інтелекту особистості	Емоційна обізнаність	Методика «Оцінка емоційного інтелекту» [186].
		Керування емоціями	
		Самомотивація	
		Емпатія	
		Розпізнавання емоцій інших людей	
		Інтегративний рівень емоційного інтелекту	
Адаптивність	Складові адаптивності особистості	Адаптивність	«Опитувальник особистісної адаптованості школярів» [212].
Вольова саморегуляція	Складові вольової саморегуляції особистості	Висока вольова саморегуляція	Методика дослідження вольової саморегуляції [115].
		Низька вольова саморегуляція	
		Наполегливість	
		Самоконтроль	
Стресостійкість	Складові стійкості до стресу особистості	Високий рівень стресостійкості	Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику деадаптації в стресі (стресостійкості) «Прогноз» [47].
		Середній рівень стресостійкості	
		Низький рівень стресостійкості	
Комунікативно- організаторські здібності	Складові комунікативних та організаторських схильностей особистості	Комунікативні здібності	Методика діагностики комунікативних і організаторських схильностей («КОС- 2») [234].
		Організаторські здібності	

Учасникам дослідження, яке проводилося на базі ліцеїв Тернопільщини протягом грудня-лютого 2015 року, було запропоновано пакет методик на визначення рівнів емоційної стійкості особистості та показників потенційних психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості, що мають стосунок до позитивного емоційного розвитку підлітка під час переживання ним кризового періоду.

Мета констатувального експерименту полягала у вивченні особливостей прояву та психологічних чинників емоційної стійкості молодших та старших підлітків.

Основними завданнями констатувального експерименту були:

1) здійснити дослідження та систематизацію складових категорій особистісних якостей, що є можливими психологічними чинниками емоційної стійкості підлітків;

2) сформуванати пакет методик для вивчення рівня розвитку емоційної стійкості підлітків та категорій особистісних якостей, що впливають на емоційну стійкість підлітків;

3) вивчити та порівняти особливості рівнів прояву показників емоційної стійкості молодших (учнів 6-7 класів) та старших (учнів 8-9 класів) підлітків;

4) вивчити та порівняти особливості прояву категорій-психологічних чинників розвитку емоційної стійкості в групі молодших підлітків, учнів 6-7 класів;

5) вивчити та порівняти особливості прояву категорій-психологічних чинників розвитку емоційної стійкості в групі старших підлітків, учнів 8-9 класів;

6) використовуючи методи статистичної обробки даних, встановити взаємозв'язки між особливостями прояву емоційної стійкості 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.

З метою дослідження показників емоційної стійкості молодших та старших

підлітків ми звернулися до «Шкали емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка, С. Айзенк (форма А). Для дослідження використовувалася шкала, яка являє собою частину методики МРІ Г. Айзенка (Методика «Особистісний питальник») [163; 264]. Для виміру рівнів емоційної стабільності/нестабільності особистості підлітків із основного питальника, використано 33 запитання, які стосуються дослідження саме дефініцій «нейротизм (емоційна нестійкість)» та «емоційна стійкість». Слід зазначити, що дефініції «емоційна стійкість» та «емоційна стабільність» вживається П. Фрессом як синонімічні поняття, оскільки є психофізіологічним та психоемоційним утворенням особистості, що виступає як здатність регулювати емоційні стани, несхильність до афективного реагування, стійкість окресленого емоційного стану, переважання позитивних емоцій тощо [301]. Цікаво, що в американській психологічній науці взагалі відсутня диференціація зазначених понять. Емоційна стійкість (як і емоційна стабільність) вважаються поняттями, які мають однаковий зміст та позначаються єдиним терміном «emotional stability», що означає здатність особистості підтримувати душевну рівновагу в різноманітних стресових та емоціогенних обставинах; емоційна стійкість – це протилежність емоційної нестійкості і нейротизму. Як зазначають М. Пассер та Р. Сміт, емоційно стійкі особистості є спокійними, врівноваженими, менш напруженими чи слабкими [300]. 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 емоційної стійкості (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 [127]. 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 [127].

Складові індивідуально-типологічних властивостей особистості підлітків досліджувалися за допомогою методики визначення індивідуально-типологічних властивостей особистості «Індивідуально-типологічний опитувальник» [77]. Згадана методика спрямована на дослідження індивідуально-типологічних властивостей особистості та дозволяє дослідити наступні складові індивідуально-типологічної категорії розвитку емоційної стійкості 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, сприйнятливність, незахищеність); «лабільність» (психофізіологічний прояв емотивності, виражена мінливість настрою, мотиваційна нестабільність, сентиментальність, прагнення до емоційної залученості, високі показники лабільності можуть свідчити про емоційну нестійкість особистості досліджуваного) [77]. 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 емоційної стійкості особистості підлітків.

Важливою особливістю особистості, що відображає її ставлення до себе, виступає самооцінка. Відповідно до нашої гіпотези високий та середній рівень самооцінки особистості передують високим та середнім проявам показників емоційної стійкості. З метою дослідження особистісних психологічних чинників емоційної стійкості підлітків, а саме самооцінки та рівня домагань, нами обрано методику Т. Дембо та С. Рубінштейн [174]. 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 [174].

Методика запропонована Н. Холлом у нашому дослідженні призначена для виявлення здібності особистості підлітків розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень [186]. За допомогою цієї методики досліджувалися прояви, що утворюють складові емоційного інтелекту особистості: «емоційна обізнаність»; «управління своїми емоціями»; «самотивація»; «емпатія»; «розпізнавання емоцій інших людей» та власне інтегративний рівень емоційного інтелекту, як гіпотетичний чинник розвитку емоційної стійкості 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 [80; 81; 89; 136].

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 [81]. Адаптивність здатна виступати одним із чинників емоційної стійкості підлітків, а, оскільки, високий рівень адаптованості особистості є результатом високорозвиненої адаптивності, для діагностики проявів адаптивності підлітків нами використовувалась методика А. Фурмана, основу якої становить тест-опитувальник адаптованості учнів [1; 212]. 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. Отож, обрана методика дає змогу дослідити рівні адаптованості підлітків на всіх можливих етапах функціонування, охоплює все актуальне поле життєдіяльності підлітка, визначає зони високої і низької адаптованості, сприятливі й несприятливі ситуації розгортання адаптативних процесів, вказує на найважливіші напрямки функціонування Я-концепції особистості та програмує найкращі психосоціальні умови її розвитку [1; 212].

Для дослідження вольової саморегуляції та її складових, як потенційних чинників емоційної стійкості підлітків, нами застосовано методику дослідження вольової саморегуляції [115], 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 емоційної стійкості 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 [115].

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 [47]. 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 емоційної стійкості 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) [232].

Отримані дані аналізувались з використанням програми Microsoft Excel та за допомогою методів параметричної статистики, представлених в пакеті статистичних програм SPSS 21. Для кореляційного аналізу використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r_p), для встановлення основних груп чинників розвитку емоційної стійкості застосовувався факторний аналіз із застосуванням методу головних компонентів з наступним Varimax-обертанням [34], [86].

2.2. Психологічні особливості емоційної стійкості підлітків

2.2.1. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості молодших підлітків

Особливості розвитку емоційної стійкості ілюструються динамікою прояву показників емоційної стійкості молодшої та старшої підліткової групи. Виявлення динаміки прояву емоційної стійкості 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.

Як зазначалось вище, дослідження рівневих проявів емоційної стійкості підлітків проводилось на базі ліцеїв Тернопільського регіону, вибірка складала 300 осіб віком від 11 до 15 років (учні 6-9 класів). Застосована «Шкала емоційної стабільності/нестабільності» (частина методики МРІ Г. Айзенка) дозволила нам виявити рівні емоційної стабільності особистості учнів-підлітків з 6 по 9 класи. Дотримуючись принципу послідовності опису результатів емпіричного дослідження, розпочнемо аналіз показників емоційної стійкості підлітків із

молодшої підліткової групи, яку представляють 150 учнів 6-7 класів ліцеїв Тернопільського регіону. Діти 6 класу відносяться до вікового періоду молодших підлітків (11-12 років). Тобто, вік учнів 6 класу можна назвати перехідним від молодшого шкільного до молодшого підліткового або початком переходу від дитинства до пубертату, що безумовно накладає свій відбиток на психоемоційному стані дітей віку, що розглядається.

Розподіл рівневих показників емоційної стійкості учнів 6-х класів молодшої підліткової групи представлено у таблиці нижче (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл молодших підлітків (учнів 6 класів) за рівнями емоційної стійкості (N=77)

Рівень емоційної стійкості	Кількість досліджуваних	
	Абс. к-сть	%
Високий	45	58
Середній	28	37
Низький	4	5

Згідно даних таблиці, у 58% учнів 6-х класів молодшої підліткової групи проявляють високий рівень емоційної стійкості. На нашу думку, такий достатньо високий рівень показників емоційної стійкості 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 емоційної стійкості серед учнів 6-х класів.

37% учнів 6-х класів проявляють середній рівень емоційної стійкості. 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 емоційної стійкості (емоційну нестійкість). Молодші підлітки з дуже низьким рівнем емоційної стійкості характеризуються імпульсивністю поведінки, різким перепадом настрою, нездатністю до саморегуляції тощо. Проте, тривожною залишається тенденція до зниження показників емоційної стійкості 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 емоційної стійкості молодших підлітків, ми виявили, що учні 7-х класів показують дещо відмінні результати прояву емоційної стійкості особистості (див. табл. 2.4). Так, 54% учнів 7-х класів проявляють високий рівень емоційної стійкості, що на 4% менше, ніж у учнів 6-х класів. Такий результат підтверджує гіпотезу щодо незначної, проте негативної динаміки високого рівня емоційної стійкості 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 [311]. Також на 2% збільшився показник середнього рівня емоційної стійкості учнів 7-х класів, порівняно із учнями 6-х класів – 39%. Оскільки середній рівень емоційної стійкості є пограничною шкалою, та показує можливість відхилення досліджуваних із середнім рівнем емоційної стійкості як у позитивну так і в негативну сторону на відрізку емоційної стійкості 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 емоційної стійкості, тобто емоційну нестійкість,

що теж на 2% більше за прояв емоційної нестійкості учнів 6-х класів.

Таблиця 2.4

Розподіл молодших підлітків (учнів 7 класів) за рівнями емоційної стійкості (N=73)

Рівень емоційної стійкості	Кількість досліджуваних	
	Абс. к-сть	%
Високий	39	54
Середній	29	39
Низький	5	7

Зважаючи на тенденцію незначного зниження відсотка емоційної стійкості молодших підлітків від 11 до 13 років та зростанням відсотка досліджуваних із середніми та низькими рівнями емоційної стійкості ми схилиємось до думки, що протягом входження в молодший підлітковий вік та переживання притаманної їм кризи підліткового віку, учні-підлітки схильні до збільшення емоційної нестійкості (див. рис 2.1).

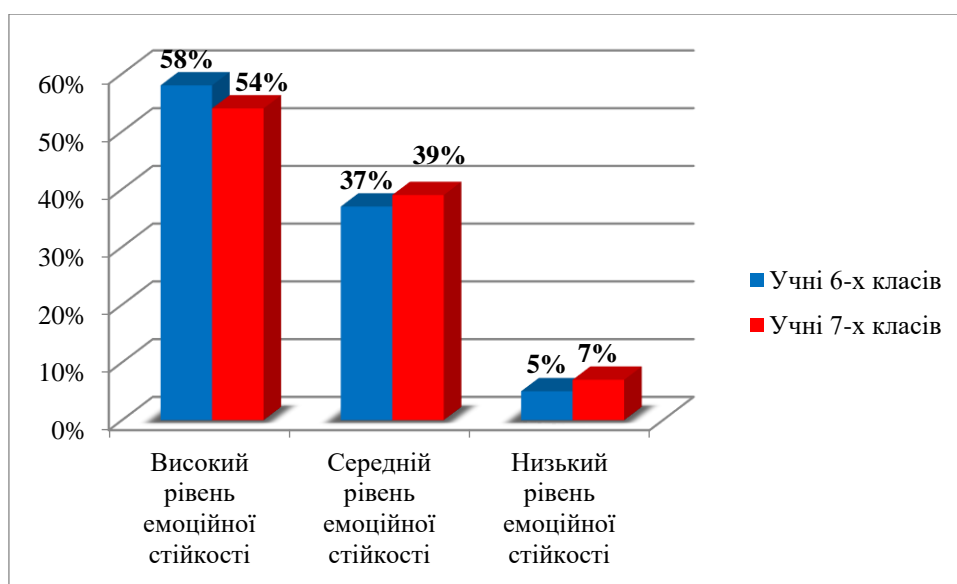


Рис. 2.1. Відмінності динаміки прояву емоційної стійкості серед молодших підлітків (N=150)

Отже, аналізуючи динаміку прояву емоційної стійкості молодших підлітків (учнів 6-7 класів) ми виявили, що показник високого рівня емоційної стійкості 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 емоційної стійкості молодших підлітків, то вони розподілилися наступним чином (див. табл. 2.5): у 56% молодших підлітків проявляють високий рівень емоційної стійкості, 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості (емоційну нестійкість). Емоційно нестійкі молодші підлітки характеризуються імпульсивністю поведінки, різким перепадом настрою, нездатністю до саморегуляції тощо. Проте, тривожною залишається тенденція до зниження показників емоційної стійкості 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.

Таблиця 2.5

Розподіл молодших підлітків (учнів 6-7 класів) за рівнями емоційної стійкості (N= 150)

Рівень емоційної стійкості	Кількість досліджуваних	
	Абс. к-сть	%
Високий	84	56
Середній	57	38
Низький	9	6

Таким чином, емпіричне дослідження емоційної стійкості доводить, що прослідковується тенденція до зниження емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Показники індивідуально-типологічних властивостей особистості молодших підлітків (учнів 6-7 класів; N = 150)

Шкали/Рівні вираженості складової		Маловираженість риси	Норма вираженості риси	Акцентуйованість риси	Надлишкова вираженість риси
«Екстраверсія»	Абс. к-сть	11	50	75	15
	%	7	33	50	10
«Спонтанність»	Абс. к-сть	16	70	57	7
	%	11	47	38	4
«Агресивність»	Абс. к-сть	20	59	67	4
	%	13	39	45	3
«Ригідність»	Абс. к-сть	8	50	87	5
	%	6	33	58	3
«Інтроверсія»	Абс. к-сть	12	56	74	8
	%	8	37	49	6
«Сензитивність»	Абс. к-сть	13	63	68	6
	%	9	42	45	4
«Тривожність»	Абс. к-сть	15	52	74	9
	%	10	35	49	6
«Лабільність»	Абс. к-сть	15	60	66	9
	%	10	40	44	6

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

За шкалою «Екстраверсія» отримані наступні результати: 7% –

маловираженість екстраверсії; 33% – норма прояву риси за цією шкалою; 50% підлітків проявляють акцентуїзованість екстраверсії та у 10% досліджуваних виявлено надлишкову вираженість риси за цією шкалою. Як бачимо, половина молодших підлітків проявляють акцентуїзованість екстраверсії. Високі показники за цією шкалою свідчать про можливість надлишкової товариськості підлітків, що може заважати цілеспрямованості їх дій, підвищеного відволікання, балакучості [77]. Досліджуючи особливості прояву особистості із різним типом локусу контролю, Р. Белоусова схильна вважати, що психологічним чинником емоційної нестійкості виступає екстернальний локус контролю, що проявляється у неможливості особистості повністю справлятися з хвилюванням, досягати емоційної рівноваги та вдало керувати ситуацією, коли ж зміщення локусу контролю в інтернальну зону, свідчить про прояв впевненості особистості у своїх силах та, як варіант, її можливості формувати емоційну стійкість [17]. Таким чином, переважання зовнішнього типу самоконтролю (екстраверсія) у сукупності із достатньо високими показниками середнього рівня емоційної стійкості підлітків, що описані вище, дозволяє нам допускати можливість взаємозв'язків між даними психологічними змінними, а також вважати екстраверсію психологічною особливістю емоційно нестійких підлітків. Крім того, часткові середні показники за шкалою «Екстраверсія» є домінуючими серед показників за іншими шкалами методики серед групи молодших підлітків (див. табл. 2.6).

За шкалою «Спонтанність» отримані такі показники: 11% – маловираженість спонтанність; 47% молодших підлітків проявляють норму риси за цією шкалою; 38% підлітків проявляють акцентуїзованість спонтанності та у 4% досліджуваних виявлено надлишкову вираженість риси за цією шкалою. Більшість молодших підлітків проявляють норму вираженості спонтанності. За даними К. Максимчук та А. Руденюк спонтанність – це здатність активно діяти під впливом внутрішніх спонукань. Завдяки спонтанності людина здатна гнучко реагувати в нових, нестандартних ситуаціях, думати і відчувати природньо, не ховатися за «соціальні маски», опираючись на завчені навички, фрази, наслідуючи авторитети, концепції успіху тощо [172]. Оскільки, більшість молодших підлітків не проявляють високих показників емоційної нестійкості, а середні показники за

шкалою «Спонтанність» є найменшими у частковому співвідношенні щодо інших 7 шкал методики, можемо вважати, що спонтанність у нормі прояву виступає однією з психологічних особливостей емоційної стійкості молодших підлітків. Достатньо невираженою серед семи шкал методики є також індивідуально-типологічна властивість особистості як агресивність. Відсоткові показники даної властивості серед молодших підлітків розподілились наступним чином: більшість досліджуваних проявляють акцентуованість цієї властивості – 45%; не набагато менше досліджуваних – 39% молодших підлітків проявляють норму вираженості агресивності; 13% досліджуваних проявляють маловираженість цієї властивості та всього 3% – надлишкову вираженість агресивності. Як бачимо показники акцентуованості та норми вираженості агресивності є достатньо наближеними, що може свідчити про певну динаміку змін згаданої риси серед молодших підлітків. В нормі агресивність відповідає тенденції до самоствердження і активної самореалізації підлітка. Наявність акцентуації агресивності починає визначати весь характер особистості, перетворює її в конфліктну, нездатну на соціальну кооперацію, а у своєму крайньому вираженні є патологією (соціальною і клінічною): агресія втрачає раціонально-виробчу спрямованість і стає звичним способом поведінки, проявляючись у невиправданій ворожості, злостивості, жорстокості, негативізмі [42]. Крім того, підлітки із надто вираженою агресивною поведінкою проявляють її як спосіб задоволення потреби у спілкуванні; самовираження та самоствердження; реакція на неблагополучну ситуацію, що склалася у сім'ї, та на жорстоке ставлення з боку дорослих; досягнення значущої мети [74], а звідси і до проявів педагогічної непокірності, надмірної імпульсивності та зрештою емоційної нестійкості. Показники за шкалою «Ригідність», яка серед вибірки молодших підлітків є домінуючою після екстраверсії із семи шкал методики, є наступними: значна більшість молодших підлітків проявляє надмірну вираженість ригідності – 58% від вибірки. Зазначимо, що Я. Рейковський вважає ригідність (низьку емоційну чутливість) однією із психологічних особливостей емоційної стійкості особистості [304], тому такий результат, на нашу думку є цілком логічним, зважаючи на високі показники емоційної стійкості молодших підлітків (див. вище). Автор

використаної нами методики звертає увагу на те, що високі показники за шкалою «Ригідність» характерні для підлітків з вираженою завзятістю (якщо це стосується досягнення мети) та впертістю (якщо це проявляється у відстоюванні своєї точки зору). Ригідні підлітки характеризуються дисциплінованістю, витриманістю, тобто не змінюють своїх установок, вони твердо стоять на своїх позиціях, відстоюючи власні інтереси, відрізняються підвищеною емоційною чутливістю, вразливістю, довгий час зберігають стриманий емоційний стан [125]. Слід зазначити, що при надмірності спонтанності та агресивності (серед нашої вибірки ці властивості не є домінуючими: середнє значення вираженості рис – 4,41 та 4,44 відповідно), ригідність проявляється оборонно-агресивними реакціями, настороженістю, що в свою чергу можуть виступати провокаторами розвитку емоційної нестійкості особистості.

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. Пеллетієр та Д. Пеллетієр дотримуються думки про те, що інтернальний локус контролю сприяє більш успішній реалізації та адаптації особистості в житті. Важливою обставиною в розвитку емоційної стійкості, та інтернального локусу контролю зокрема, виступають свобода в прийнятті рішень і розвиток автономності особистості [265]. 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 [83]. На нашу думку важливими умовами формування емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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. За даними О. Кочерги, сензитивність визначається найменшою силою зовнішніх впливів, необхідною для виникнення психічної реакції людини, тобто визначає мінімальну силу подразника, що викликає у людини ледь помітне відчуття; характеризується підвищеною чутливістю людини до подій, які відбуваються з нею і навколо неї. Суб'єктивно сензитивність виявляється у підвищеній тривожності, страху перед нововведеннями, зустріччю з новими людьми, оволодінням новою діяльністю тощо [96]. Оскільки, сензитивність є дефініцією, що пов'язана із підвищеною тонкістю почуттів людини стосовно різних нюансів впливу середовища, що супроводжується природньою хвилеподібністю емоцій, ми допускаємо, що високі показники сензитивності молодших підлітків можуть виступати причиною розвитку їх емоційної нестійкості.

Серед психологічних особливостей емоційної стійкості П. Ваксер [315], А. Кемпбелл [251], Н. Кордунова [94], О. Малхазов [123], Дж. Раштон [251], О. Шульженко [232] та ін. вбачають низький рівень тривожності особистості. 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 акцентуованість 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 (акцентуованість 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 [83]. Дослідження А. Кемпбелла і Дж. Раштона доводять також, що люди з високим рівнем тривожності запинаються перед відповіддю на важливі для них запитання, не здатні контролювати власні емоційні стани, здатні проявляти низькі показники емоційної стійкості [251].

Однією із найсуттєвіших психологічних особливостей емоційної стійкості, на нашу думку, 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 акцентуїзованість згаданої особистісної риси, а 40% (60 осіб) норму прояву лабільності, тобто практично половина досліджуваних проявляє надлишковість емотивності, а інша половина – її норму. Високі показники за цією 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 багатую 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. Особистості із вираженою лабільністю не тільки схильні до впливу середовища, а й самі надають сильний вплив на емоційний стан оточуючих. Н. Карвацька з колегами зазначають, що надмірна вираженість лабільності особистості при високому рівні дезадаптації може призвести до проявів істеричних патернів поведінки відрізняється вираженою мінливістю настрою, мотиваційною нестійкістю, підвищеною

емотивністю, рисами демонстративності, що переростає в істеричний паттерн поведінки при дезадаптації [83].

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 (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Показники самооцінки, рівня домагань та різниці між самооцінкою та рівнем домагань молодших підлітків (учнів 6-7 класів; N = 150)

Показник	Рівень							
	Занижений рівень		Адекватний середній рівень		Адекватний високий рівень		Завищений рівень	
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Самооцінка	16	10	19	13	64	43	51	34
Рівень домагань	5	3	12	8	45	30	88	59
	Низький (слабка різниця)		Середній (помірна різниця)		Високий (сильна різниця)			
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть		%	
Різниця між самооцінкою та рівнем домагань	18	12	76	51	56		37	

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 унеможлиблює 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) і, власне, інтегративний (загальний) рівень емоційного інтелекту підлітків. Аналізуючи дані за методикою Н. Холла, ми виявили наступні показники (див. рис. 2.2): за шкалою «Емоційна обізнаність» 12% молодших підлітків мають високий рівень парціального емоційного інтелекту, 36% – середній рівень, 52% – низький рівень. 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.

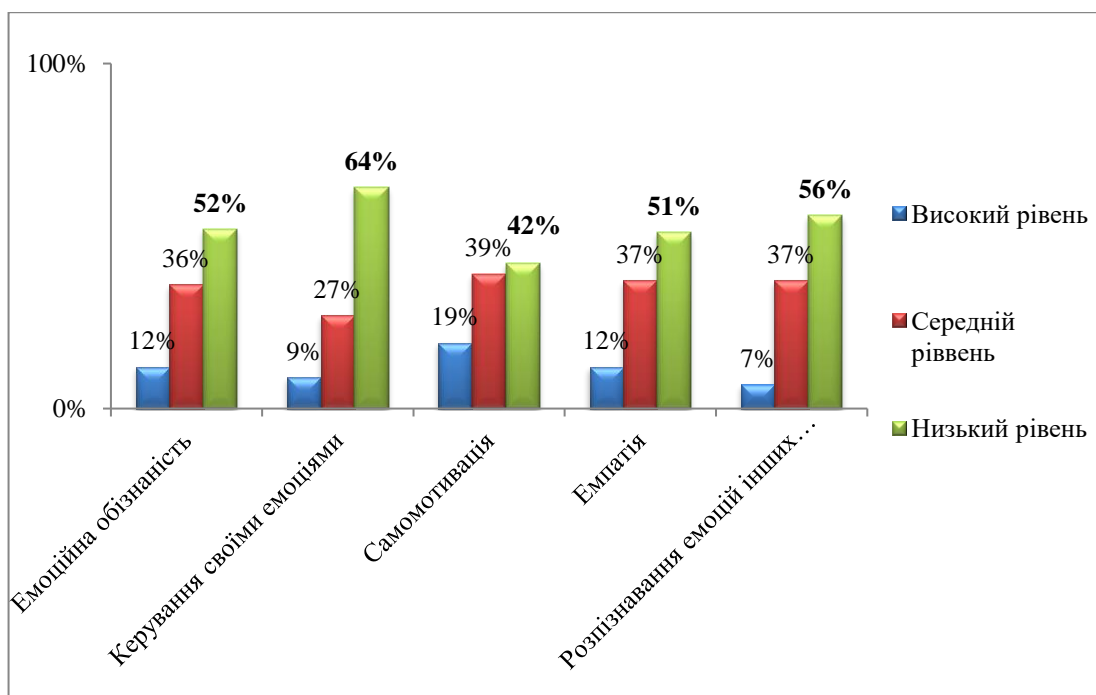


Рис. 2.2. Показники рівневого прояву парціального емоційного інтелекту молодших підлітків (N = 150)

Згідно з результатами дослідження інтегративного емоційного інтелекту молодших підлітків 4% досліджуваних мають високий рівень емоційного інтелекту, 34% – середній рівень, 62% – низький рівень загального емоційного інтелекту (див. рис. 2.3).

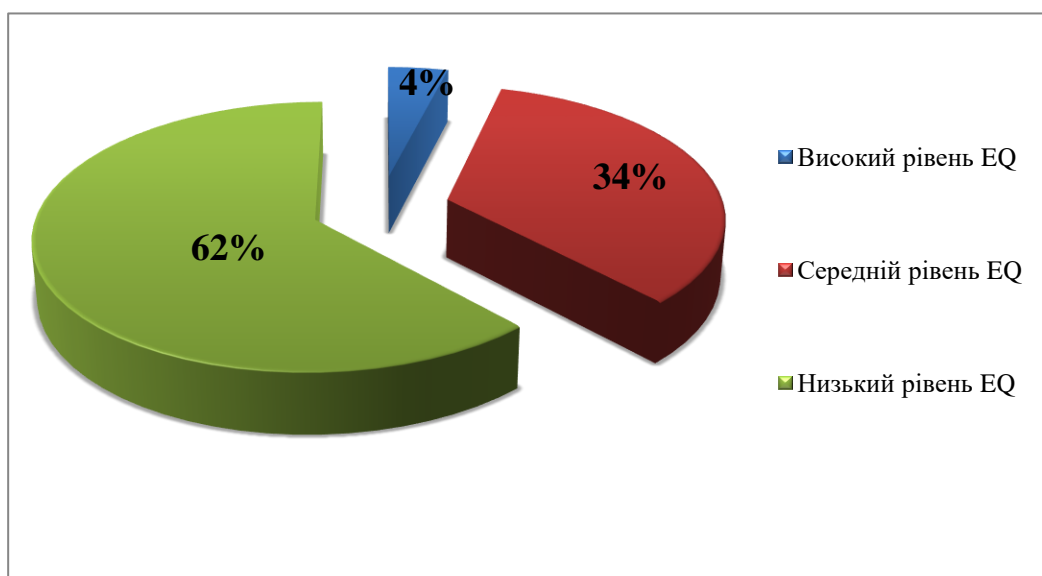


Рис. 2.3. Показники рівневого прояву інтегративного емоційного інтелекту молодших підлітків (N = 150)

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.

Особливості складових адаптованості молодших підлітків досліджувалися нами за допомогою методики визначення особистісної адаптованості школярів А. Фурмана, опис якої представлено у параграфі 2.1. За допомогою аналізу даних, вдалося встановити, що 46% молодших підлітків проявляють адаптованість, 44% є неадаптованими (при цьому 17% з них проявляють очевидну неадаптованість) і лише 10% молодших підлітків демонструють дезадаптованість (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Показники особистісної адаптованості молодших підлітків

(учнів 6-7 класів; N = 150)

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівень адаптованості	Кількість досліджуваних			
		Абс. к-сть	%	Абс. к-сть за ступенем адаптованості	% за ступенем адаптованості
I. Адаптованість	Високий	21	14	69	46
	Середній	48	32		
II. Неадаптованість	Низький	22	15	66	44
	Неочевидний	19	13		
	Очевидний	25	17		
III. Дезадаптованість	Ситуативний	8	5	15	10
	Стійкий	6	4		
	Критичний	1	0		

Таким чином, практично половина вибірки є адаптованими (з переважанням середнього рівня адаптованості – 32%). Такі показники свідчать про наявність гармонійності цілей та результатів, що досягаються молодшим підлітком у процесі життєдіяльності. При переважанні особистісної

адаптованості психологічна ситуація є такою, що учень-підліток почуває себе комфортно, незважаючи на деякі особисті, навчальні, міжособові та іншого роду труднощі і перепони, що виникають на шляху задоволення власних потреб. Значимим є відсоток неадаптованості молодших підлітків, що, поряд із незначним негативним впливом на перебіг психічних процесів особистості все ж відіграє переважно позитивну роль, виступаючи рушійною силою розвитку і передумовою вдосконалення її поведінки і діяльності.

Для вивчення складових вольової саморегуляції молодших підлітків використовувалась методика дослідження вольової саморегуляції, що дозволяє визначити 2 рівні вольової саморегуляції особистості: високий та низький. Аналізуючи дані за вказаною методикою ми виявили, що найбільш вираженим у вибірці молодших підлітків є високий рівень вольової саморегуляції – 64% (див. табл. 2.9). 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. У своїх наукових доробках А. Гільман, визначає вольову саморегуляцію 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 [45]. Проте, високий показник вольової саморегуляції може свідчити і про пограничність 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. Ми допускаємо, що достатньо високі показники емоційної стійкості та вольової саморегуляції молодших підлітків є взаємопов'язаними.

Конкретизація наведених показників можлива завдяки розгляду основних

складових вольової саморегуляції, що позиціонуються через субшкали «Наполегливість» та «Самоконтроль». Високі показники за субшкалою «Наполегливість» притаманні більшій половині досліджуваних – 62%. Такі показники властиві діяльним, працездатним молодшим підліткам, що активно рухаються до виконання поставленої мети. Також, молодші підлітки проявляють високі показники за субшкалою «Самоконтроль» – 75%, що свідчить про їх достатню психологічну, вольову, поведінкову стійкість та володіння собою в різних ситуаціях. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважанню постійної заклопотаності та стомлюваності.

Таблиця 2.9

Показники вольової саморегуляції та її складових у молодших підлітків (учнів 6-7 класів; N = 150)

Рівні	Показники					
	Вольова саморегуляція		Субшкала «Наполегливість»		Субшкала «Самоконтроль»	
	Кількість досліджуваних					
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Високий рівень	96	64	93	62	112	75
Низький рівень	54	36	57	38	38	25

Високі показники складових вольової саморегуляції та самоконтролю в досліджуваній групі, надають підстави допускати, що вольова саморегуляція здатна виступати одним із можливих структурних психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості молодших підлітків та здатна забезпечити регулятивну функцію при переживанні особистістю складних стресогенних ситуацій.

Однією із потенційних психологічних особливостей емоційної стійкості особистості молодших підлітків ми розглядаємо стресостійкість, а її складові як потенційні чинники розвитку емоційної стійкості. Дослідження складових стресостійкості молодших підлітків здійснювалося за допомогою методики визначення нервово-психічної стійкості (стресостійкості), ризику дезадаптації в

стресі «Прогноз».

Результати дослідження показали, що домінуючим у вибірці є середній рівень стресостійкості – 43%, у 29% відзначається низький рівень стресостійкості, 28% молодших підлітків є стійкими в умовах стресової ситуації (див. рис. 2.4).

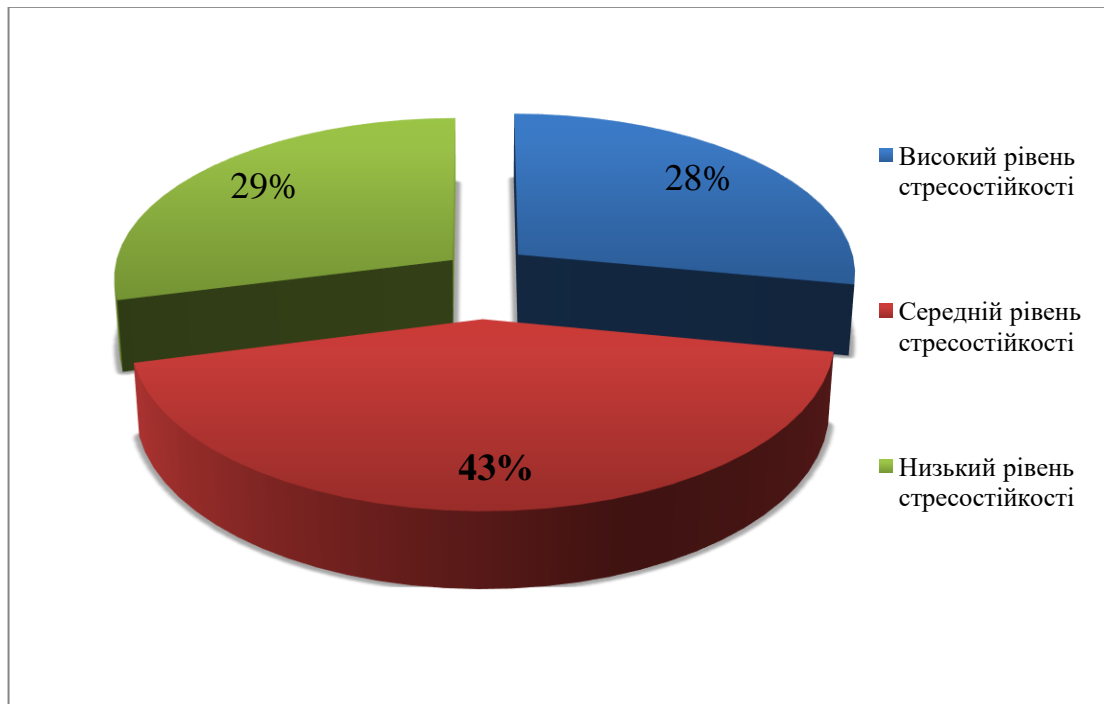


Рис.2.4. Показники рівневого прояву стресостійкості молодших підлітків (N = 150)

Таким чином, прогноз нервово-психічної стійкості для досліджуваних молодшої підліткової групи достатньо сприятливий, проте, нервово-психічні зриви вірогідні, особливо в екстремальних умовах. Тобто, в цілому молодші підлітки непогано справляються зі стресовими ситуаціями, але якщо трапиться щось серйозне, це може призвести до нервового зриву.

Вивчення особистісних психологічних особливостей емоційної стійкості здійснювалося за допомогою дослідження складових комунікативних та організаторських здібностей молодших підлітків (Методика діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2)). Аналіз результатів дослідження комунікативних та організаторських схильностей, представлений у таблиці 2.10. Згідно з даними, більшість молодших підлітків показали середній рівень розвитку (комунікативні схильності – 46%, організаторські – 42%), що

свідчить про прагнення молодших підлітків до контакту з людьми, проте не надмірного, відстоювання власної думки, бажання планувати свою роботу. Однак, потенціал цих схильностей не відзначається високою стійкістю.

9% молодших підлітків проявляють високий рівень комунікативних та 9% – організаторських схильностей, такі особистості завжди на висоті готові зустрічатися з новими людьми, брати участь у громадських заходах, допомагати близьким і друзям, вони завжди активні та приязні в спілкуванні. Підлітки з низьким та нижче середнього рівнями прояву комунікативних (відповідно: 13%, 3%) та організаторських (відповідно: 11%, 1%) здібностей не люблять спілкуватися, відчувають себе неспокійно в нових компаніях, в основному проводять час самі, обмежують коло своїх знайомств, мають труднощі у встановленні контактів з людьми, уникають публічних виступів, погано вміють орієнтуватися у незнайомих ситуаціях, не відстоюють свою думку, страждають від образ та мають підвищену тривожність, що, у свою чергу, може призвести до емоційної нестійкості.

Таблиця 2.10

**Показники комунікативних та організаторських схильностей
молодших підлітків (учнів 6-7 класів; N=150)**

Рівні КОС	Комунікативні здібності		Організаторські здібності	
	Кількість досліджуваних			
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Дуже високий	14	9	14	9
Високий	51	34	55	37
Середній	69	46	62	42
Низький	13	9	17	11
Дуже низький	3	2	2	1

Таким чином, більшість молодших підлітків проявляють середні показники комунікативних та організаторських схильностей. На нашу думку, такі результати можуть бути пов'язаними із особливостями емоційної стійкості, оскільки комунікативні та організаторські схильності безпосередньо обумовлюються такими властивостями особистості як здатність до самоконтролю, емпатії, як вміння «читати» емоційні стани людей, помірної

внутрішньої розважливості, рішучості тощо.

2.2.2. Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості старших підлітків

Дослідження динаміки рівневого прояву емоційної стійкості старшої підліткової групи здійснювалося серед 150 учнів 8-9 класів. Як стверджує І. Цимбал особливістю старшого підліткового віку є легкість виникнення емоційної напруги, суперечливості прагнень, психологічного стресу. Емоційна нестабільність реакцій підлітка впливає на його адаптивні потенціали, тому дуже важливим є вміння підлітка керувати своїми емоційними станами [214].

Динаміка прояву емоційної стійкості учнів 8-х класів продемонстрована у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Розподіл старших підлітків (учнів 8 класів) за рівнями емоційної стійкості (N = 72)

Рівень емоційної стійкості	Кількість досліджуваних	
	Абс. к-сть	%
Високий	18	25
Середній	42	58
Низький	12	17

Згідно поданих даних, у 25% учнів 8-х класів старшої підліткової групи проявляється високий рівень емоційної стійкості, що становить чверть вибірки учнів 8-х класів. Більша половина – 58% учнів 8-х класів, проявляють середній рівень емоційної стійкості. Такі показники свідчать про переважання мінливості реакцій досліджуваних на певну емоціогенну ситуацію, а також про недостатню розвиненість їх емоційної стійкості. Значний відсоток учнів 8-х класів проявляють низький рівень емоційної стійкості (17%), що свідчить про їх схильність до імпульсивної поведінки, різких перепадів настрою, нездатністю до

саморегуляції, самоконтролю, особистісної невпевненості, що пов'язана із особливостями кризового вікового періоду.

Прослідковуючи динаміку показників емоційної стійкості старших підлітків (див. табл. 2.12 та табл. 2.13) ми виявили, що учні 9-х класів показують дещо відмінні результати прояву емоційної стійкості особистості. Так, 10% учнів 9-х класів проявляють високий рівень емоційної стійкості, що на 15% менше, аніж у учнів 8-х класів. 38% середній рівень емоційної стійкості та 52% низький рівень емоційної стійкості.

Таблиця 2.12

Розподіл старших підлітків (учнів 9 класів) за рівнями емоційної стійкості (N =78)

Рівень емоційної стійкості	Кількість досліджуваних	
	Абс. к-сть	%
Високий	8	10
Середній	30	38
Низький	40	52

Такий результат підтверджує гіпотезу щодо негативної динаміки високого рівня емоційної стійкості учнів 8-9 класів, а також молодших та старших підлітків загалом. На 20% відрізняється показник середнього рівня емоційної стійкості учнів 9-х класів і на 35% показник низького рівня емоційної стійкості досліджуваних, порівняно із восьмикласниками. Емоційна нестійкість у старшому підлітковому віці, часто пов'язана із ситуаціями, коли власні бажання підлітка переважають над загальноприйнятими заборонами і правилами. Ми допускаємо, що такі підлітки непосидючі, не здатні до самоконтролю, їх настрій часто змінюється, що призводить до непосидючості та неуважності, вони схильні до переживання фрустрації, їм властива підвищена нервова збудливість (лабільність), тривожність, інколи агресивність, їм важко налагоджувати комунікацію із оточуючими і т. д.

Порівняння динаміки показників емоційної стійкості старших підлітків (учнів 8-9 класів; N = 150)

Рівень емоційної стійкості	Учні 8-х класів	Учні 9-х класів	Відсоткова різниця показників
	%	%	%
Високий	25	10	15
Середній	58	38	20
Низький	17	52	35

Емпіричний аналіз показав, що більша частина учнів 9-х класів, проявляє низькі показники емоційної стійкості, що характеризує цю групу досліджуваних як групу ризику розвитку емоційної нестійкості та дисгармонійних емоційних станів особистості підлітка, на що ми звернемо увагу при проведенні формувального експерименту.

Аналізуючи прояви емоційної стійкості учнів 6-9 класів, можемо стверджувати, що існує певна негативна динаміка прояву емоційної стійкості підлітків, що полягає у лінійному зменшенні її показників у досліджуваних віком від 11 до 15 років (учні 6-9 класів), (див. рис. 2.5).

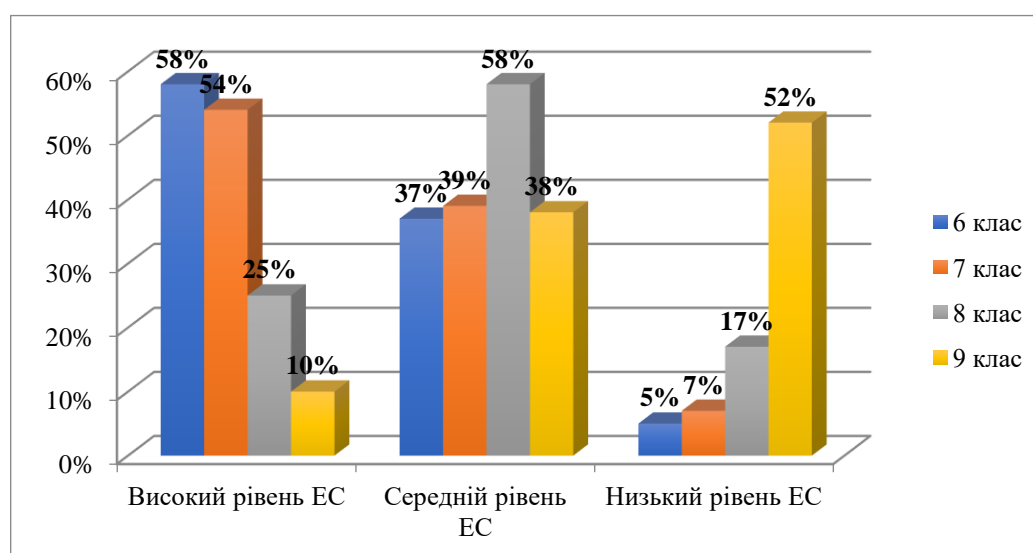


Рис. 2.5. Відмінності динаміки прояву емоційної стійкості серед молодших та старших підлітків (N₁= 150, N₂= 150)

Така динаміка інтерпретується нами як природня для підлітків зазначених вікових рамок, адже чим більше переживання підлітком вікової кризи, тим більші

прояви і насиченість його особистісних та емоційних переживань. Старші підлітки більш схильні до емоційної нестійкості, ніж молодші, тому ці результати враховуватимуться нами на етапі формувального експерименту.

Результати емпіричного дослідження складових індивідуально-типологічних властивостей старших підлітків за методикою ІТО проаналізовано нами нижче (див. табл. 2.14).

Таблиця 2.14

Показники індивідуально-типологічних властивостей особистості старших підлітків (учнів 8-9 класів; N = 150)

Шкали/Рівні		Малови- раженість риси	Норма вираже- ності риси	Акценту- йованість риси	Надлишкова вираженість риси
«Екстраверсія»	Абс. к- сть	10	43	78	19
	%	7	28	52	13
«Спонтанність»	Абс. к- сть	19	57	64	10
	%	12	38	43	7
«Агресивність»	Абс. к- сть	8	43	97	2
	%	5	29	65	1
«Ригідність»	Абс. к- сть	37	56	53	4
	%	25	37	35	3
«Інтроверсія»	Абс. к- сть	24	51	67	8
	%	16	34	45	5
«Сензитивність»	Абс. к- сть	8	29	92	21
	%	5	19	62	14
«Тривожність»	Абс. к- сть	11	34	101	4
	%	7	23	67	3
«Лабільність»	Абс. к- сть	13	29	95	13
	%	9	19	63	9

52% (78 осіб) старших підлітків за шкалою «Екстраверсія» проявляють акцентуйованість (надмірність) вираження цієї особистісної риси. Українські психологи-науковці описують екстернальний локус контролю у підлітка як схильність приписувати результати своєї діяльності зовнішнім силам, таким як оточення, випадок, доля, фатум тощо [152], [231]. Така позиція може формувати

орієнтацію підлітка на стан, а не на результат [231], у зв'язку з цим ми схильні вважати, що високі показники екстернальності можуть виступати психологічною особливістю емоційної нестійкості старших підлітків. Підліткам із високим рівнем екстраверсії притаманні надлишкова товарицькість, що заважає цілеспрямованості дій, підвищене відволікання на зовнішні подразники, надмірна балакучість, поверхневність дружніх контактів, заповзятість, оптимістичність, хвалькуватість тощо. О. Дмишко відзначає, що підлітки екстернали характеризуються схильністю до певної залежності від думки і вимог групи, низькою самостійністю, низькою дисциплінованістю, потуранням своїм бажанням, залежністю від власних настроїв, невмінням контролювати свої емоції і поведінку, емоційною нестійкістю та імпульсивністю тощо [61]. Враховуючи вищесказане, ми схильні до думки, що зміщення локусу контролю підлітків в екстернальну зону свідчить про підвищену вразливість екстерналів до впливу зовнішніх чинників, що може впливати на їх емоційну нестійкість.

Розглядаючи результати методики ІТО за шкалою «Спонтанність», нами виявлені наступні показники: 38% старших підлітків проявляють норму вираженості риси, 43% – акцентуованість. Спонтанність є саме тією суб'єктивною властивістю особистості, від якої залежить детермінація самої діяльності, що забезпечує доцільність її протікання внутрішнім прагненням [172]. У нормі ця риса у старших підлітків свідчить про прагнення до самоствердження, домінування над іншими, заповзятливість, прагнення до незалежності, надмірна ж вираженість цієї якості у старших підлітків супроводжується вираженою імпульсивністю, хуліганством, прагненням до нерозбірливих сексуальних контактів, алкоголізації, нестабільності настроїв тощо.

За шкалою «Агресивність» отримані наступні дані: 65% (97 старших підлітків) – проявляють акцентуованість агресивності. Такий показник при посиленні (акцентуації, загостренні) проявляється певним егоцентризмом і схильністю підлітків до агресивної манери самоствердження, аж до явно агресивних висловлювань, непередбачуваних емоційних зривів, кримінальних

дій та загалом девіантної поведінки [118].

Ми допускаємо, що однією із психологічних особливостей емоційної стійкості виступає ригідність, яка характеризується як емоційне «застрягання» і важкорозгойдування, незалежно від того, чи перебуває індивід в стані спокою чи активності. Старші підлітки за шкалою «Ригідність» проявляють норму вираженості риси – 37%, та акцентуйованість риси – 35%. При переважанні акцентуйованості ригідності підлітки можуть мати тенденцію до утримання негативних емоцій всередині себе, оскільки вони важко адаптуються до змін і виявляють труднощі у вираженні своїх почуттів. У певний момент накопичення невиловлених емоційних реакцій, може спричиняти емоційні сплески, або негативні реакції підлітка на навколишні події, тому для забезпечення емоційної стійкості підліткам важливо отримувати професійну допомогу щодо того як виражати емоції конструктивно.

45% старших підлітків проявляють акцентуйованість протилежної екстраверсії – інтроверсії. Інтроверсія відображає зануреність індивіда у світ власних фантазій та мрій, сором'язливість у міжособистісних контактах при помірних балах. Надлишковий ступінь вираженості цієї властивості проявляється у замкненості, сором'язливості, прагненні до уникнення спілкування з оточуючими, крайній вибірковості у контактах [226]. Інтерналі у нормі проявляють виражений самоінтерес, тобто, інтерес до власних думок та почуттів, схваленням себе загалом, самоповагою, самоприйняттям, очікують позитивного ставлення від інших, здебільшого володіють позитивною самооцінкою, а також низьким рівнем самозвинувачення [61]. Коли умови невизначені, інтернал починає шукати нової інформації, яка допомогла б йому прийняти рішення, подолати труднощі та невдачі [152].

За шкалою «Сензитивність» 62% (92 підлітка) – проявляють акцентуйованість риси. Загострення цієї риси виглядає як виражена пасивність, схильність до смутку, невпевненість при прийнятті рішень. У старших підлітків, наприклад, це проявляється страхом відповідати біля дошки перед всім класом. У ситуації стресу підліток з акцентуйованою сензитивністю легко впадає в

депресивний стан, відчуває підвищене почуття власної провини, не здатний контролювати та пояснювати власні емоційні стани [226].

За шкалою «Тривожність» акцентуованість риси проявляють 67% (101 особа) старших підлітків. Ця типологічна властивість у підлітків при загостренні проявляється невпевненістю в собі, підозрілістю, боязкістю, схильністю до ірраціональних страхів тощо [226]. 63% старших підлітків проявляють акцентуованість риси за шкалою «Лабільність». Значний відсоток емоційно лабільних старших підлітків трактується нами як виражена нестійкість і мінливість емоційного настрою з бурхливими проявами як радості, так і прикрощів, постійна потреба бути в центрі уваги, подобатися оточуючим. Акцентуація цієї якості проявляється істеричними ексцесами, що для підлітка значно ускладнюють спілкування із оточуючими та процес навчання [226].

Досліджувані, які за методикою, що розглядається, набрали за певною шкалою 3-4 бали – проявляють ознаки гармонійного розвитку та норми вираженості риси; набрані 5-7 балів – свідчать про демонстрацію досліджуваними акцентуованості риси [226].

Порівнюючи результати дослідження індивідуально-типологічних властивостей двох вікових груп підлітків, ми виявили, що у більшості молодших підлітків найбільш вираженими у частковому співвідношенні є такі індивідуально-типологічні властивості як екстраверсія, ригідність та сензитивність, а серед старших підлітків домінуючими виступають такі особистісні властивості як екстраверсія, сензитивність та лабільність. Найменш вираженими серед молодших підлітків є такі індивідуально-типологічні властивості як спонтанність та агресивність, серед старших – ригідність та інтроверсія (див. рис. 2.6).

Співставляючи достатньо високі показники емоційної стійкості молодших підлітків із показниками їх домінуючих індивідуально-типологічних властивостей, допускаємо, що ці результати не випадкові. Так, узагальнивши теоретичні доробки Р. Белоусової [17], О. Кочерги [96], О. Малхазова [121] та ін., вважаємо, що зміщення локусу контролю в екстернальну зону та надмірність сензитивності як прояву надмірної особистісної чутливості до

різноманітних подразників, є психологічними особливостями емоційної нестійкості. Домінування ригідності (психофізіологічного показника стійкості емоцій, низької емоційної чутливості) на пряму пов'язане із високими показниками емоційної стійкості молодших підлітків (56%). О. Ігумнова зазначає, що афективна ригідність проявляється в однотипності й неадекватності емоційних реакцій ситуації та обставинам [78, с. 46]. Низькі показники спонтанності та агресивності теж підтверджують домінування високого рівня емоційної стійкості серед молодших підлітків.

Описані вище низькі показники емоційної стійкості старших підлітків та домінування у них екстернальності, сензитивності та лабільності, що при акцентуованості здатні провокувати емоційну нестійкість, ми схильні вважати гіпотетичними чинниками розвитку емоційної нестійкості старших підлітків. Мінливість настрою, нездатність контролювати власні емоційні стани, потреба бути в центрі уваги, подобатися оточуючим, бажання особистості зняти з себе відповідальність і ні за що не відповідати, надмірна егоцентричність – це ті ознаки, які є спільними як для емоційно нестійких особистостей, так і для особистостей із переважанням екстернальності, сензитивності (надмірної чутливості), лабільності (емоційної неврівноваженості).

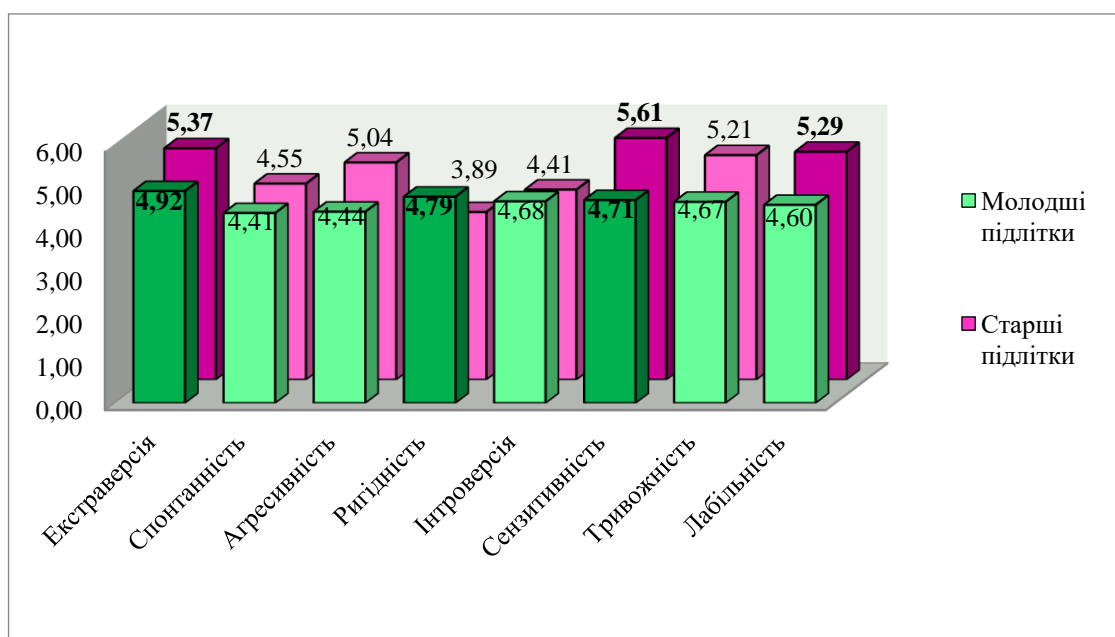


Рис. 2.6. Порівняння складових індивідуально-типологічних властивостей особистості молодших та старших підлітків

Низькі показники за шкалами «Ригідність» та «Інтроверсія», що є психологічними особливостями саме емоційно стійкої особистості, при співставленні із рівневими показниками емоційної стійкості старших підлітків, дають підстави вважати, що ці індивідуально-типологічні властивості особистості не є чинниками розвитку емоційної нестійкості. Можливість більш тісних зв'язків між змінними, що розглядаються ми зможемо встановити із застосуванням кореляційного аналізу, що представлений нижче.

За допомогою використання методики Т. Дембо та С. Рубінштейн нам вдалось проаналізувати складові самооцінки та рівня домагань старших підлітків. Так, домінуючими у вибірці є адекватна висока самооцінка (33% досліджуваних) та завищений рівень самооцінки (31% досліджуваних), у 23% учнів відзначається адекватна (середня) самооцінка, у 13% – низька самооцінка (див. табл. 2.15). Допускаємо, що у старших підлітків існує тенденція до завищеної самооцінки, що є причиною особистісної незрілості старших підлітків, невміння правильно оцінювати результати власної діяльності, «закритості до досвіду», нечутливості до власних помилок, невдач, оцінок оточуючих тощо. У 58% старших підлітків домінує завищений, некритичний рівень домагань. є дуже високим (завищеним, некритичним). Такий результат дає підстави вважати, що старші підлітки схильні гіперболізувати власні можливості, не вміють чітко визначати власні цілі, що часто призводить до переживання фрустрації. 29% досліджуваних демонструють оптимальний високий рівень домагань, у 12% – середній реалістичний, у 2% – занижений.

Аналіз різниці між самооцінкою та рівнем домагань старших підлітків показав, що у 47% досліджуваних проявляється сильна різниця між досліджуваними параметрами, у 45% помірної різниці та всього у 8% – слабка.

Таким чином, у вибірці переважають варіанти адекватної високої та завищеної самооцінки в поєднанні із завищеним рівнем домагань. Також звертає на себе увагу домінування у вибірці сильної та помірної різниці між самооцінкою та рівнем домагань. Отримані результати можуть свідчити про те, що значна частина досліджуваних схильна до певного особистісного максималізму, що притаманний кризовості цього вікового періоду.

Таблиця 2.15

Показники самооцінки, рівня домагань та різниці між самооцінкою та рівнем домагань старших підлітків (учнів 8-9 класів; N=150)

Показник	Рівень							
	Занижений рівень		Адекватний середній рівень		Адекватний високий рівень		Завищений рівень	
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Самооцінка	19	13	34	23	50	33	47	31
Рівень домагань	2	1	18	12	43	29	87	58
	Низький		Середній		Високий			
	(слабка різниця)		(помірна різниця)		(сильна різниця)			
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%		
Різниця між самооцінкою та рівнем домагань	12	8	68	45	70	47		

Прагнення ставити перед собою важкодосяжні цілі, при неадекватній оцінці власних можливостей часто не призводять до досягнення бажаного. Це не змушує старших підлітків відмовлятися від втілення задумів, як можна припустити, а навпаки, спонукає обирати серед можливих завдань найскладніші, водночас оцінюючи шанси на успіх як мінімальні, що призводить до болісного переживання власної недосконалості та може провокувати нестабільність емоційних станів підлітка, серед яких і емоційна нестійкість. Зазвичай, досягнення бажаних цілей не призводить до корекції уявлень про себе, оскільки досліджувані, у яких відзначається сильна різниця між самооцінкою та рівнем домагань, схильні формувати нові плани, досягнення яких значно перевищує існуючі ресурси, що підкріплює наявне невдоволення собою. В протилежному випадку самооцінка може дещо підвищитись, проте для утримання її на наявному рівні необхідні нові досягнення. Припускаємо, що зазначений феномен функціонує за принципом «замкнутого психологічного кола», тобто зусилля, які спрямовані на його подолання, сприяють його посиленню.

Порівнюючи показники самооцінки та рівня домагань молодших та

старших підлітків, ми встановили, що спільними для обох вибірок є домінування показників завищеного рівня домагань, тобто і для молодших і для старших підлітків притаманним є некритичне ставлення до власних можливостей. Щодо самооцінки вибірок, що розглядаються, то молодші підлітки проявляють адекватний їй рівень, коли у старших підлітків спостерігається деяка схильність до неадекватної завищеної самооцінки, що на нашу думку, спровоковано загостренням вікової кризи та схильністю старших підлітків, попри надмірне прагнення до незалежності, ідеалізувати та гіперболізувати власні можливості та вміння. Також, відрізняється і сила розбіжності між самооцінкою та рівнем домагань між вибірками: помірна різниця проявляється у молодших підлітків, що загалом свідчить про те, що вони справді ставлять перед собою реальні цілі, які можна самостійно досягнути, а сильна різниця між параметрами проявляється у старших підлітків, що знову ж таки, обумовлено особливостями вікової кризи та наявністю внутрішньоособистісних конфліктів старшого підлітка щодо оцінки себе та своїх можливостей.

Дослідження особливостей складових емоційного інтелекту старших підлітків, що здійснювалося за допомогою згаданого вище тесту визначення емоційного інтелекту (EQ) Н. Холла, дало нам наступні показники парціального емоційного інтелекту: (див. рис. 2.7): за шкалою «Емоційна обізнаність» 7% старших підлітків мають високий рівень парціального емоційного інтелекту, 62% – середній рівень, 31% – низький рівень. За шкалою «Керування емоціями»: 6% – високий рівень, 78% – середній, 16% – низький; «Самотивація» – 8% – високий рівень, 40% – середній, 52% – низький; за шкалою «Емпатія» тільки 8% старших підлітків мають високий рівень, 36% – середній, 56% – низький; за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» 9% старших підлітків проявляють високий рівень, 26% – середній рівень, 65% – низький рівень.

Бачимо, що у старших підлітків домінуючими є середній рівень «Керування своїми емоціями». Такі результати доводять те, що, незважаючи на те, що в

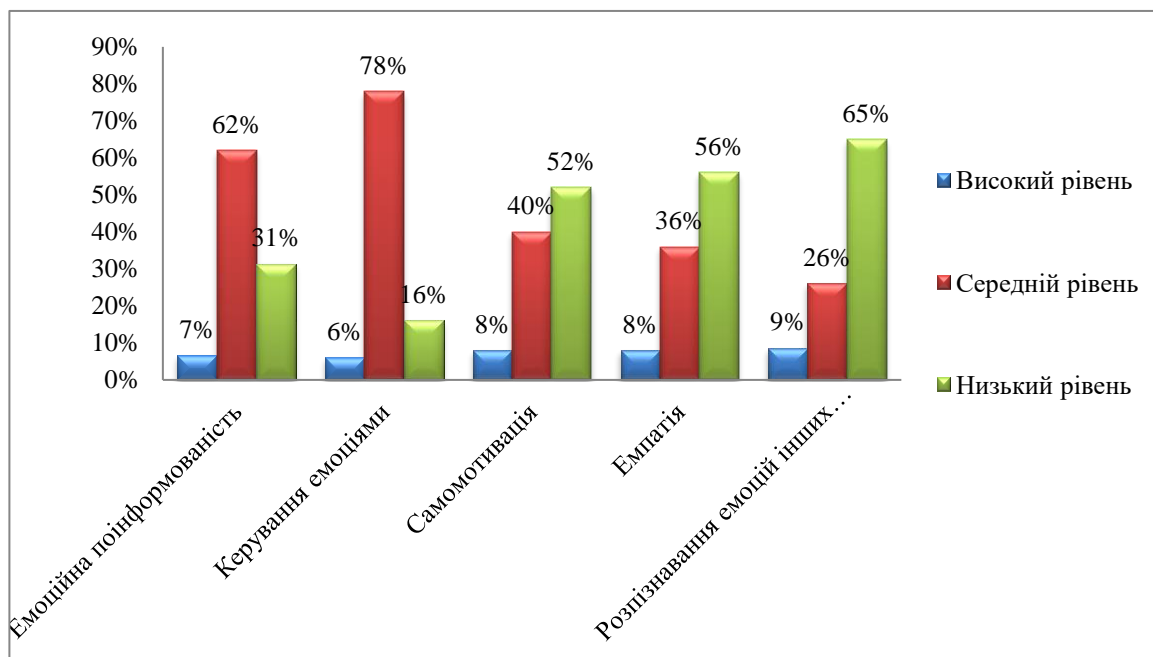


Рис.2.7. Показники рівневого прояву парціального емоційного інтелекту старших підлітків (N = 150)

основному підлітки мають уявлення про емоційні прояви їх емоційна ригідність мало розвинена, властива емоційна лабільність, що ще раз доповнює наведені вище результати та здогадки, щодо низької емоційної стійкості старших підлітків. Значущі середні показники бачимо і за шкалою «Емоційна обізнаність», що говорить про те, що у старших підлітків сформоване уявлення про можливі прояви емоцій, і те, які наслідки за собою несуть ті чи інші прояви емоцій.

Найнижчі показники спостерігаються за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей», що свідчить про недостатнє вміння впливати на емоції інших людей, а також неможливість інтерпретувати емоції оточуючих. Крім цього, старші підлітки проявляють достатньо низький відсоток емпатії (здатність до співпереживання оточуючим) та самотивації, яка розглядається як «управління своєю поведінкою, за рахунок управління власними емоціями», тобто вміння підлітка так регулювати власні внутрішні емоційні стани, щоб вони виступали спонуками до певної поведінки (формула «зовнішне через внутрішнє»). Такі результати свідчать про те, що доволіне керування емоціями у старших

підлітків є недостатньо розвинуте.

Згідно з результатами дослідження інтегративного емоційного інтелекту старших підлітків 2% досліджуваних мають високий рівень емоційного інтелекту, 27% – середній рівень, 71% – низький рівень загального емоційного інтелекту (див. рис. 2.8).

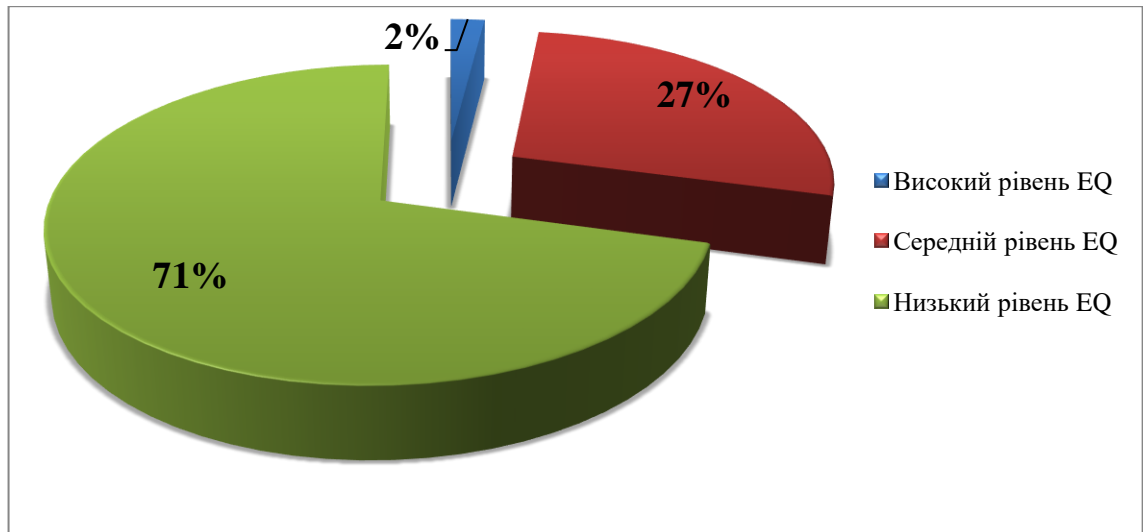


Рис. 2.8. Показники рівневого прояву інтегративного емоційного інтелекту старших підлітків (N = 150)

Таким чином, домінуючим у старших підлітків є показник низького рівня емоційного інтелекту, тобто у досліджуваних в основному не розвинутий емоційний інтелект. Така здатність, як здатність розуміти, аналізувати і контролювати власні почуття та емоції інших людей, розрізняти їх, відчувати настрої оточення і використовувати цю інформацію для керування мисленням і діями, не властива більшості сучасних старших підлітків.

Порівнюючи показники емоційного інтелекту молодших та старших підлітків, бачимо, що у вибірці старших підлітків на 9% переважає показник низького рівня емоційного інтелекту, що все ж дає підстави вважати, що психологічні особливості емоційного інтелекту двох вибірок мають певні відмінності. Крім того старші підлітки проявляють вищі показники керування власними емоціями та емоційної поінформованості, коли здатність до розпізнавання емоцій інших людей знаходиться на низькому рівні розвитку у

обох груп досліджуваних, що говорить про те, що як молодші так і старші підлітки проявляють нездатність розуміти те, що виражає та чи інша емоція, нездатність сприймати, розпізнавати і називати почуття інших людей (тобто не тільки не можуть зрозуміти зовнішнє, фізіологічне вираження емоції, а й усвідомити і назвати її). Часто підлітки із низьким рівнем розпізнавання емоцій інших не здатні визнавати почуття інших людей такими, якими вони є, не вміють об'єктивно оцінювати поточну ситуацію, диференціювати емоції інших людей, вони не можуть розпізнати наявність емоції у себе або в іншій людини, ідентифікувати і назвати її, зрозуміти причини, що викликали цю емоцію, і наслідки, до яких вона може призвести. Такі особливості емоційного інтелекту підлітків можуть бути причиною недостатнього розвитку їх емоційної стійкості, як джерела адекватного реагування у нестандартних життєвих ситуаціях.

Дослідження складових адаптованості старших підлітків за методикою А. Фурмана, вказує на домінування неадаптованості досліджуваних – 53%, з яких половина досліджуваних (23%) проявляють очевидну неадаптованість. Адаптованість виявлено у 18% старших підлітків, 29% досліджуваних проявляють дезадаптованість (див. табл. 2.16).

Неадаптованість несе у собі певну дисгармонійність: здійснює негативний вплив на перебіг психічних процесів особистості старшого підлітка, та все ж здатна виступаючи рушійною силою розвитку особистості. Високий ступінь неадаптованості має під собою три рівні неадаптованості: низький, неочевидний (напівусвідомлений) та очевидний (усвідомлений). У першому випадку особа сприймає психологічну ситуацію як нормальну, хоча деякі її аспекти (наприклад, конфлікти) можуть свідчити про проблеми у її взаєминах з оточуючим світом: підліток не розуміє цих аспектів і не приймає їх внутрішньо, що, в основному, обумовлено відсутністю мотивації у його взаємодіях з оточуючими, або низьким рівнем інтелекту. У випадку очевидної неадаптованості, яка домінує серед старших підлітків, ця вмотивованість є ще меншою, оскільки лише індіферентне ставлення до об'єктів зовнішнього чи внутрішнього світу не дає змоги

особистості змінити антиприродну й дискомфортну, а насправді незначущу ситуацію [1; 212].

Таблиця 2.16

**Показники особистісної адаптованості старших підлітків
(учнів 8-9 класів; N = 150)**

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівень адаптованості	Кількість досліджуваних			
		Абс. к-сть	%	Абс. к-сть за ступенем адаптованості	% за ступенем адаптованості
I. Адаптованість	Високий	8	5	28	18
	Середній	20	13		
II. Неадаптованість	Низький	25	17	79	53
	Неочевидний	20	13		
	Очевидний	34	23		
III. Деадаптованість	Ситуативний	21	14	43	29
	Стійкий	15	10		
	Критичний	7	5		

При вираженій деадаптованості підліток відчуває себе дискомфортно, пригнічено, має певні невротичні відхилення, комплекси, які виникають в результаті реагування на людей, події, ситуації, чи власні неспокій, почуття провини тощо. Таким чином, високі показники неадаптованості, на нашу думку, спровоковано рядом психо-емоційних особливостей старших підлітків, серед яких низький рівень емоційної стійкості.

Порівнюючи результати діагностики адаптованості молодших і старших підлітків нам вдалося прослідкувати вікову динаміку цієї особливості. Так, коли більшість молодших підлітків (11-13 років) проявляють практично однаковий достатньо високий відсоток адаптованості (46%) та неадаптованості (44%), то уже у групі старших підлітків (13-15 років) показники адаптованості займають останню позицію серед можливих рівнів адаптованості – 18%, коли неадаптованість (53%) та деадаптованість (29%) – провідну. Ми допускаємо, що така динаміка спровокована загостреним переживання старшими підлітками вікової підліткової кризи, яка у молодших підлітків знаходиться на початковій

стадії.

Дослідження складових вольової саморегуляції старших підлітків здійснювалось за методикою виявлення вольової саморегуляції. Аналізуючи дані за згаданою методикою ми виявили наступні показники (див. табл. 2.17): високий рівень вольової саморегуляції виявлено у 43% від загальної кількості досліджуваних, коли низький рівень вольової саморегуляції проявляють 57% досліджуваних.

Таблиця 2.17

Показники вольової саморегуляції та її складових у старших підлітків (учнів 8-9 класів; N = 150)

Рівні	Показники					
	Вольова саморегуляція		Субшкала «Наполегливість»		Субшкала «Самоконтроль»	
	Кількість досліджуваних					
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Високий рівень	65	43	72	48	84	56
Низький рівень	85	57	78	52	66	44

Ми вважаємо, що домінування показників низького рівня вольової саморегуляції спровоковано рядом психоемоційних особливостей старших підлітків, серед яких низький рівень емоційної стійкості. Ефективність вольової саморегуляції визначається рівнем розвитку вольових якостей особистості, які мають значні індивідуальні та вікові відмінності та визначаються великою кількістю факторів, серед яких емоційна стійкість займає не останнє місце, адже, як зазначає Т. Кириченко, емоції при саморегуляції поведінки виступають результатом когнітивної оцінки ситуації, в емоціогенних умовах на вольову саморегуляцію випадає додаткове навантаження, так як вона повинна організувати активність стосовно тих факторів, які загрожують індивіду і є шкідливими для нього або порушують його дії [85].

Конкретизація наведені показники вольової саморегуляції, зазначимо, що за субшкалою «Наполегливість» практично половина старших підлітків проявляє високий рівень наполегливості (48%) та половина (52%) – низький. За субшкалою «Самоконтроль» у 56% досліджуваних переважає високий показник

самоконтролю, у решти (44%) – низький. Такі результати можуть свідчити про все-таки негативну динаміку вольової саморегуляції старших підлітків, порівняно із молодшими. Спостерігається незначне зниження особистісної наполегливості старших підлітків, що свідчить про схильність до підвищеної лабільності, невпевненості у собі, імпульсивності, що може призводити до непослідовності поведінкових проявів та провокувати емоційну нестійкість. Крім того, низькі рівні наполегливості й самоконтролю в ряді випадків можуть виконувати компенсаторну функцію і можуть говорити про невміння особистості створювати здорові стосунки з оточуючими й адекватно реагувати на ті чи інші стресові ситуації.

Вольова саморегуляція виступає мірою оволодіння старшими підлітками власною поведінкою в різних ситуаціях, здатністю свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями. Достатньо низькі показники вольової саморегуляції та високі показники емоційної нестійкості старших підлітків створюють передумови до подальшого формувального впливу на регулятивні потенціали старших підлітків з метою підвищення їх емоційної стійкості.

Порівнюючи показники вольової саморегуляції двох досліджуваних груп, бачимо, що у вибірці молодших підлітків домінуючим є високий рівень вольової саморегуляції, що гіпотетично пов'язано із високими показниками емоційної стійкості молодших підлітків.

У вибірці старших підлітків нами отримані протилежні результати: домінує показник низької вольової саморегуляції поряд із низькими показниками емоційної стійкості учнів 8-9 класів. Згідно із рисунком 2.9, складові вольової саморегуляції суттєво відрізняються у двох вибірках, що свідчить про певні відмінності у переживанні вікової кризи серед підлітків різного віку, а також відмінностями психологічних портретів молодших та старших підлітків.

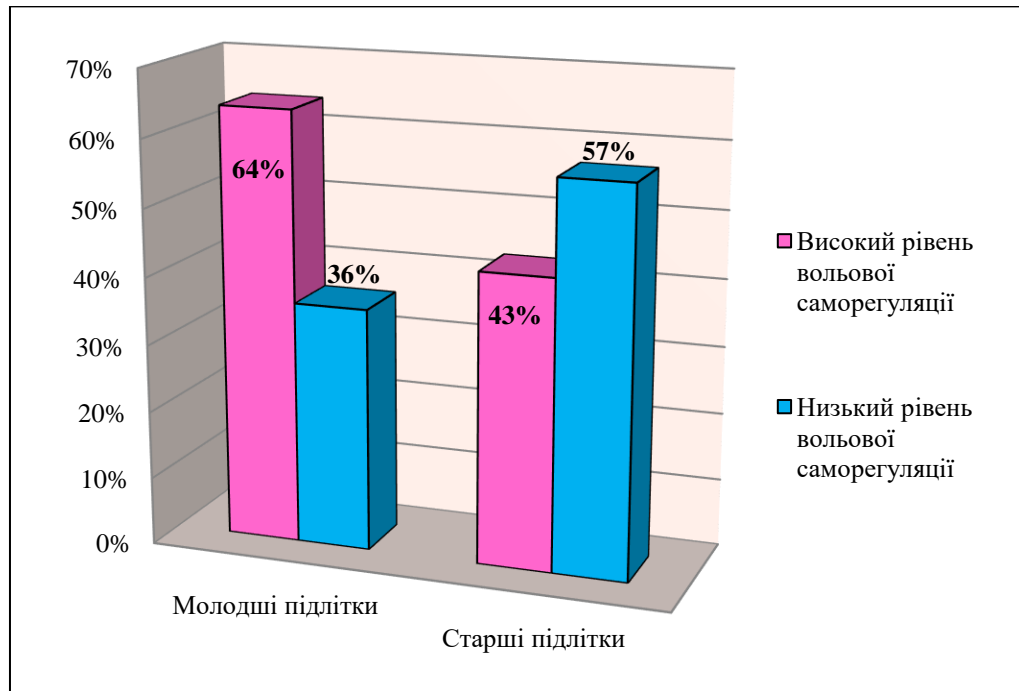


Рис. 2.9. Порівняння відсоткових показників вольової саморегуляції особистості молодших та старших підлітків ($N_1=150$, $N_2=150$)

Дослідження складових стресостійкості старших підлітків здійснювалося за допомогою згаданої вище методики визначення нервово-психічної стійкості (стресостійкості), ризику дезадаптації в стресі «Прогноз».

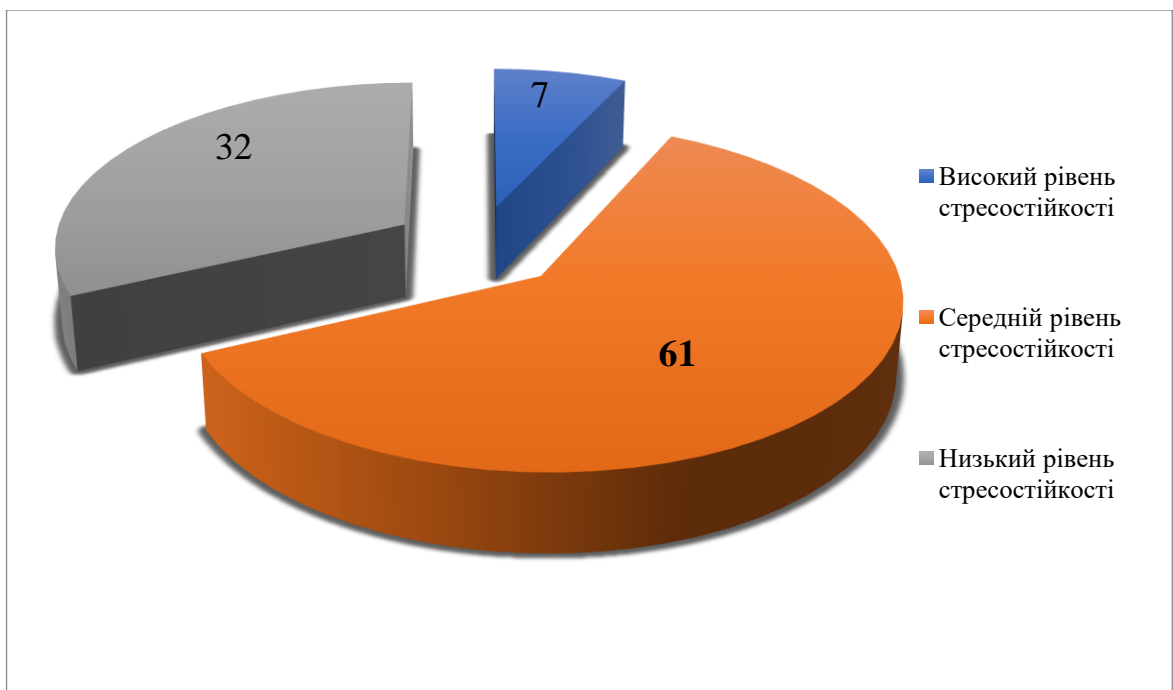


Рис. 2.10. Показники рівневого прояву стресостійкості старших підлітків ($N = 150$)

Аналіз даних методики показав, що більшість старших підлітків має середні показники стресостійкості – 61% (див. рис. 2.10), що свідчить про присутність у досліджуваних проявів дратівливості, невдоволення при появі певних перешкод, на шляху до поставленої мети. Проте, такі старші підлітки вміють опановувати власні негативні переживання, шляхом саморефлексії, що часто допомагає їм переоцінити стресову ситуацію та вирішити її.

Порівнюючи результати двох груп досліджуваних ми прослідковуємо негативну динаміку стресостійкості підлітків (див. рис. 2.11). Значно менше старших підлітків порівняно з молодшими проявляють високий рівень стресостійкості (зниження показника на 21%). На фоні зменшення показників високого рівня стресостійкості прослідковується збільшення показників середнього рівня стресостійкості старших підлітків, порівняно із молодшими (різниця 18%).

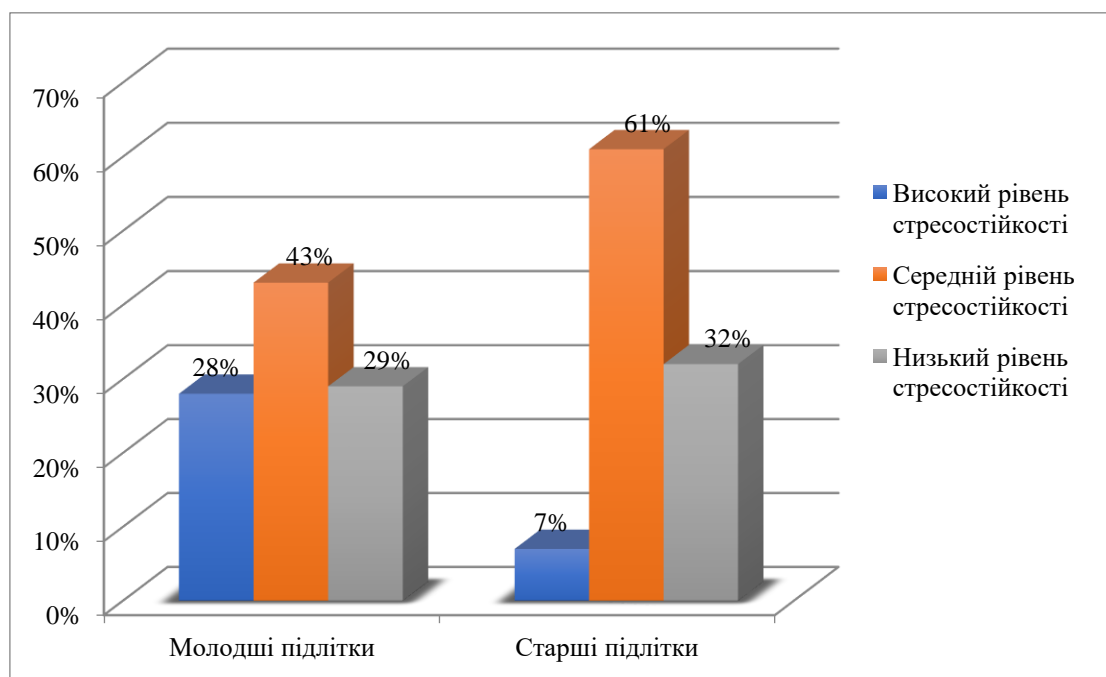


Рис.2.11. Розподіл досліджуваних за рівнями стресостійкості в групах молодших та старших підлітків (N₁=150, N₂=150)

Зважаючи на те, що у старших підлітків низькі показники високого рівня стресостійкості та вищі показники низького рівня стресостійкості, ніж у молодших, допускаємо, що старші підлітки є менш стресостійкими, ніж молодші, що пов'язано із глибшим переживанням перших кризовості періоду

пубертату, в якому вони знаходяться, та недостатністю розвиненості у них сукупності особистісних якостей, що допомагають переносити емоційні, інтелектуальні, вольові і будь-які інші стреси без шкідливих наслідків для їх звичної діяльності чи самопочуття.

Вивчення складових комунікативних та організаторських схильностей особистості, що здатні виступати в якості психологічних особливостей емоційної стійкості, здійснювалося за допомогою дослідження комунікативних та організаторських схильностей старших підлітків із використанням методики діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС-2).

Згідно з отриманими і представленими у таблиці 2.18 результатами, у більшості старших підлітків зафіксовано середній рівень розвитку комунікативних (33%) та організаторських (41%), близькі до цих показників і відсоткові дані високого рівня схильностей, що розглядаються: 30% та 33% відповідно. Таким чином, старші підлітки схильні до контакту з людьми, проте не надмірного, відстоювання власної думки, бажання планувати свою роботу.

Проте, суттєві показники високого рівня цих схильностей свідчать про достатню стійкість комунікативних та організаторських здібностей старших підлітків та прагнення їх розвивати. 12% старших підлітків проявляють дуже високий рівень комунікативних та 7% – організаторських схильностей, такі особистості постійно прагнуть розширювати коло своїх знайомих, проявляють ініціативу в спілкуванні, є достатньо сміливими та впевненими у собі.

Таблиця 2.18

Показники комунікативних та організаторських схильностей старших підлітків (учнів 8-9 класів; N=150)

Рівні КОС	Комунікативні здібності		Організаторські здібності	
	Кількість досліджуваних			
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%
Дуже високий	18	12	10	7
Високий	45	30	50	33
Середній	50	33	62	41
Низький	34	23	24	16
Дуже низький	3	2	4	3

Таким підліткам притаманна швидка орієнтація в складних ситуаціях, невимушеність поведінки в новому колективі, саме тому ми допускаємо, що високий рівень комунікативних та організаторських здібностей сприяє розвитку емоційної стійкості особистості. Відсоток старших підлітків із низькими та дуже низькими комунікативними (23%, 2% відповідно) та організаторськими (16%, 3% відповідно) здібностями є достатньо вагомим для нашої вибірки та свідчать про прагнення досліджуваних до обмеження власних контактів та рівнів впливу, особистісну самотність та відлюдкуватість, що безумовно може бути причиною емоційної нестійкості особистості.

Порівнюючи показники комунікативних та організаторських схильностей двох досліджуваних груп, бачимо, що як у вибірці молодших підлітків, так і у вибірці старших підлітків домінуючим є середній рівень цих особистісних утворень, проте, у останніх спостерігається підвищення показників низького рівня комунікативних та організаторських схильностей. Такий результат може бути спровокований віковими особливостями досліджуваної групи: розвитком підліткової сором'язливості, одночасним прагненням старших підлітків до визнання і спілкування та страхом перед ними, амбівалентністю оцінок власної особистості тощо.

Враховуючи, що заявлене дослідження емоційної стійкості підлітків проводилося нами 2015-2016 рр., тобто до початку пандемії «COVID-19» та повномасштабного воєнного вторгнення російської федерації на територію України, вважаємо за доцільне представити моніторинговий зріз згаданої досліджуваної особливості особистості підлітків у 2022-2023 рр.. Здійснений моніторинг дасть змогу прослідкувати за можливими динамічними змінами емоційної стійкості підлітків у часи глобальних криз та дозволить кризовим психологам, педагогам, батькам, враховувати отримані результати при роботі із підлітками.

Моніторингову вибірку склали підлітки Західного та Центрального регіонів України: Тернопільщина та м. Київ. Так, для порівняння бралися показники рівневого прояву емоційної стійкості молодших (11-13 років) та старших (13-15 років) підлітків у 2015-2016 рр. та у 2022-2023 рр. Результати

дослідження за «Шкалою емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка (одна з шкал тесту МРІ) [163; 263], показали, що в умовно «докризових» та «кризових» досліджуваних групах існують відмінності в розподілі за рівнями прояву емоційної стійкості (табл. 2.19).

Таблиця 2.19

Кількісні зміни в рівнях емоційної стійкості молодших та старших підлітків в умовно «докризовий» та «кризовий» періоди життя в Україні

Рівень емоційної стійкості	Молодші підлітки (11-13 років) 2015-2016 рр. (N=150)		Молодші підлітки (11-13 років) 2022-2023 рр. (N=40)		Різниця
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	%
Високий	84	56	10	25	31
Середній	57	38	25	62.5	24.5
Низький	9	6	5	12.5	6.5
Рівень емоційної стійкості	Старші підлітки (13-15 років) 2015-2016 рр. (N=150)		Старші підлітки (13-15 років) 2022-2023 рр. (N=40)		Різниця
	Абс. к-сть	%	Абс. к-сть	%	%
Високий	26	17	5	12.5	4.5
Середній	72	48	19	47.5	0.5
Низький	52	35	16	40	5

Так, порівняно із попередніми роками, у молодших підлітків: на 31% зменшилися показники високого рівня емоційної стійкості, на 6.5% зросли показники низького рівня емоційної стійкості. Є зміни і у групі старших підлітків: на 4.5% зменшилися показники високого рівня емоційної стійкості, середній рівня емоційної стійкості практично не зазнав змін (0.5%) та на 5% зросли показники низького рівня емоційної стійкості. В середньому низький рівень емоційної стійкості підлітків обох вікових груп знизився на майже 6%

порівняно із умовно докризовим часом, що є показником прогресування емоційної нестійкості підлітків у «кризовий» час.

Нам було цікаво дізнатися також, чи існує зв'язок між тим, у яких умовах живуть підлітки зараз та їх емоційною стійкістю (враховуючи довготривалу кризу 2019-2023 рр. – пандемія COVID-19 та повномасштабна війна). Ми поцікавилися у підлітків усіх вікових груп, чи є вони внутрішньо переміщеними особами, чи проживають за межами країни, а також, чи є хтось із батьків військовослужбовцем та отримали результати, що представлені далі. Серед підлітків, які є внутрішньо переміщеними особами (ВПО) під час війни (а таких 11% із усієї додаткової вибірки (N=80)), у більшості проявляють низький рівень емоційної стійкості (78%), що дає нам підстави допускати, що події в країні за 2019-2023 рр. та вимушений переїзд можуть мати негативний вплив на рівневий прояв емоційної стійкості підлітків. Серед підлітків, які перебувають закордоном 25% проявляють емоційну стійкість, 75% є емоційно нестійкими. Такий результат може бути пов'язаний із багатьма факторами, зокрема із тим звідки і за яких обставин виїжджала родина досліджуваних, чи була ця родина свідком руйнуючої війни, чи виїзд із небезпечних територій відбувався у безпечних умовах, а також від того наскільки комфортним став сам процес переїзду закордон та життя там. 3 з 40 старших підлітків є з сімей, де хтось із батьків перебуває на військовій службі, з них 2 проявляють емоційну нестійкість, 1 – середній рівень емоційної стійкості, можемо допустити, що такі сімейні обставини мають вплив на емоційну сферу підлітків. Помічаємо, що довготривалий кризовий період 2019-2023 рр. здійснив певний негативний вплив на особистість підлітків та, зокрема, на їх емоційний стан та емоційну стійкість. Результати дослідження показують емоційну стійкість підлітків як нестале утворення, динамічне, що може бути змінним під впливом різноманітних факторів як внутрішніх, так і зовнішніх, таких як пандемія і війна. Саме тому, пошук психологічних чинників емоційної стійкості стає ще більш актуальним та дозволить розробити та впровадити оптимальні стратегії розвитку цього особистісного утворення.

Аналіз результатів психодіагностичного дослідження дозволив виявити

особливості прояву емоційної стійкості молодших та старших підлітків у різних життєвих площинах та особливості прояву її гіпотетичних потенційних складових. Особливості взаємозв'язків психологічних складових особистості та емоційної стійкості, а також розкриття психологічних чинників емоційної стійкості/нестійкості підлітків представлені нами нижче.

2.3. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості особистості у підлітковому віці

2.3.1. Взаємозв'язок емоційної стійкості із психологічними особливостями підлітків

Для виявлення специфіки взаємозв'язків між різними рівнями емоційної стійкості та складовими особистісних особливостей молодших підлітків, що об'єднують різноманітні гіпотетичні чинники розвитку емоційної стійкості, був проведений кореляційний аналіз за допомогою методів параметричної статистики, зокрема, коефіцієнту лінійної кореляції r -Пірсона. Результати кореляційного аналізу показали значущі залежності між отриманими результатами (див. додаток А, табл. А.1).

Так, аналізуючи кількісні показники складових індивідуально-типологічних властивостей особистості та їх взаємозв'язок із рівнями емоційної стійкості молодших підлітків за допомогою методів параметричної статистики (коефіцієнт лінійної кореляції r -Пірсона) ми отримали наступні дані (див. рис. 2.12; *примітка*: сильний статистично значущий позитивний зв'язок – позначено на рисунках *червоною лінією*; статистично значущі позитивні зв'язки позначено *червоним пунктиром*; сильний статистично значущий негативний зв'язок – позначено *блакитною лінією*; значущі негативні зв'язки позначено *блакитним пунктиром*); виявлено статистично значущий позитивний зв'язок високого рівня емоційної стійкості із показниками ригідності ($r=0,163$, $p<0,05$) та сильний зв'язок із інтроверсією ($r=0,327$, $p<0,01$); зафіксовано негативні взаємозв'язки між високим рівнем емоційної стійкості та показниками екстраверсії ($r= -0,318$,

$p < 0,01$), спонтанності ($r = -0,599$, $p < 0,01$), агресивності ($r = -0,323$, $p < 0,01$), сензитивності ($r = -0,366$, $p < 0,01$), тривожності ($r = -0,479$, $p < 0,01$), лабільності ($r = -0,432$, $p < 0,01$). Статистично значущі позитивні зв'язки виявлено між показниками середнього рівня емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 статистично 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

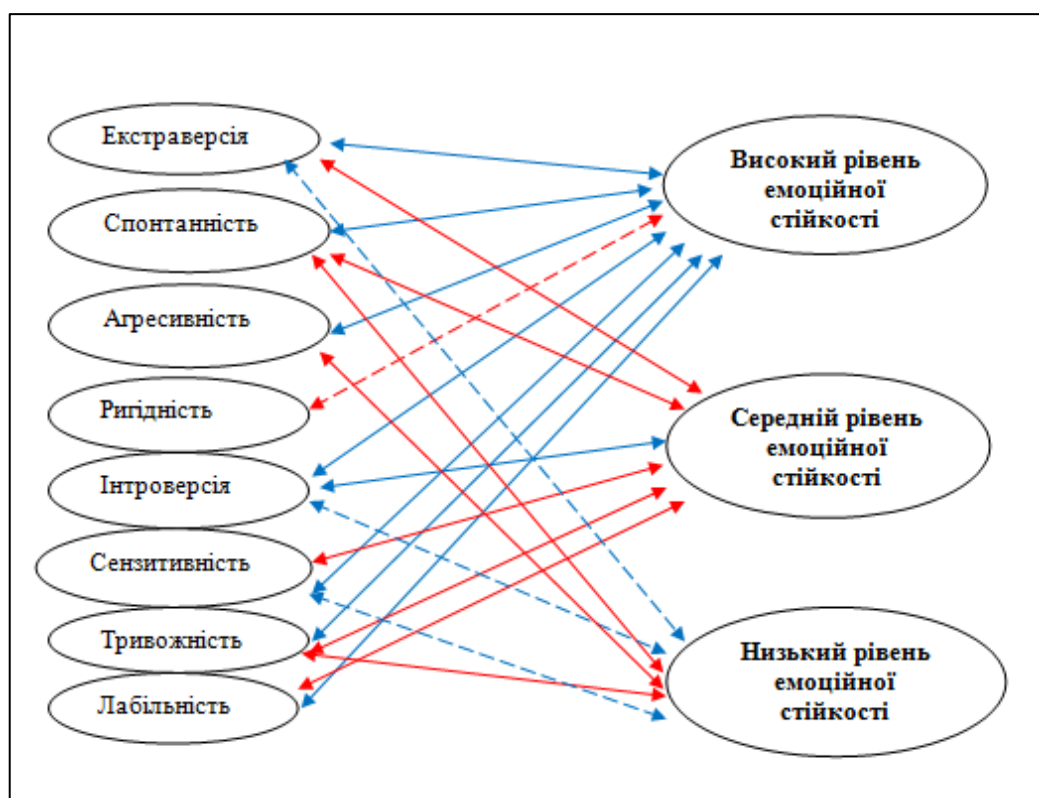


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда зв'язків індивідуально-типологічних властивостей та емоційної стійкості молодших підлітків

стійкість молодших підлітків виступають ригідність та інтроверсія, а змінними,

що пов'язані із емоційною нестійкістю є такі індивідуально-типологічні властивості молодших підлітків як надмірна спонтанність, агресивність, тривожність, лабільність, сензитивність.

У кореляційних матрицях молодших підлітків із високим, середнім та низьким рівнем емоційної стійкості спостерігаються як позитивні, так і негативні, кореляційні зв'язки із змінними рівня самооцінки та рівня домагань (див. рис. 2.13): виявлено зворотні, статистично значущі взаємозв'язки між показниками високого рівня емоційної стійкості молодших підлітків та завищеною самооцінкою ($r = -0,163, p < 0,05$), заниженою самооцінкою ($r = -0,167, p < 0,05$) та завищеним рівнем домагань ($r = -0,262, p < 0,01$).

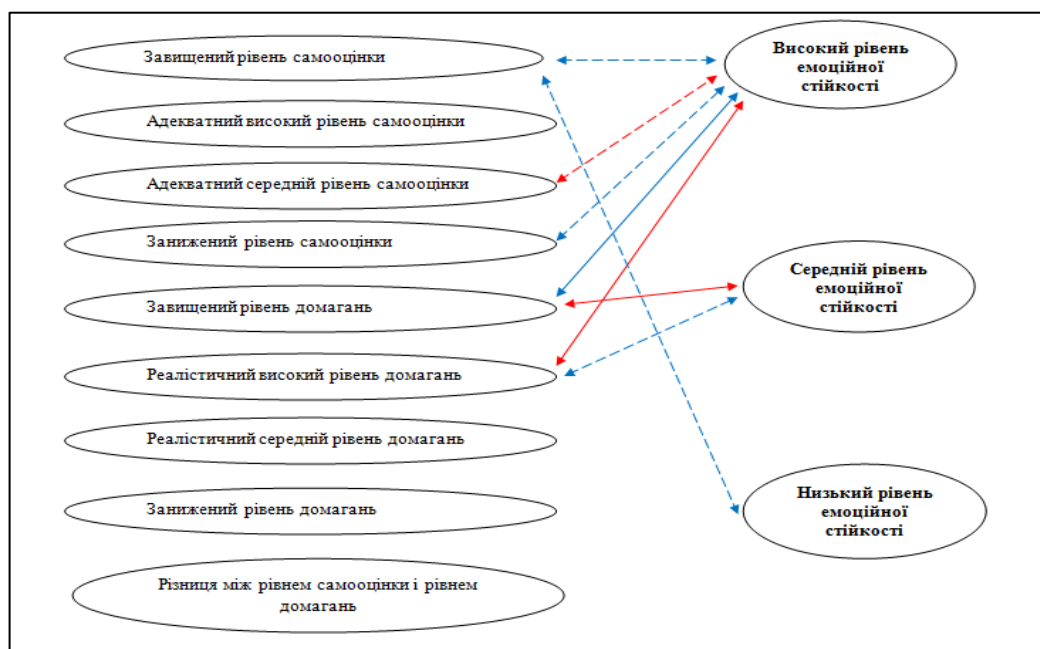


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда зв'язків самооцінки, рівня домагань та емоційної стійкості молодших підлітків

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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості та заниженої самооцінки ($r = 0,176,$

$p < 0,05$). Отже, молодшим підліткам із високим рівнем емоційної стійкості 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 емоційної стійкості. Це припущення підтверджується результатами здійсненого нами кореляційного аналізу (див. додаток А, табл. А.1). В кореляційних матрицях молодших підлітків із високим, середнім та низьким рівнем емоційної стійкості спостерігаються як позитивні (прямі), так і негативні (обернені), кореляційні зв'язки між змінними емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей), інтегративним рівнем емоційного інтелекту та рівнями емоційної стійкості: існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між показниками високої емоційної стійкості та показниками за шкалою «Керування своїми емоціями» ($r = 0,254$, $p < 0,01$); прослідковуються слабкі зв'язки з показниками шкали «Керування своїми емоціями» із середніми та низькими показниками емоційної стійкості ($r = -0,204$, $p < 0,05$ та $r = -0,252$, $p < 0,01$). Також виявлено обернений значущий зв'язок між показниками низького рівня емоційної стійкості та високого рівня емоційного інтелекту ($r = -0,177$, $p < 0,05$). Значимих взаємозв'язків між іншими шкальними змінними емоційного інтелекту та рівнями емоційної стійкості виявлено не було.

Результати здійсненого нами кореляційного аналізу дозволяють констатувати наявність емоційно-регулятивного потенціалу у емоційно стійких молодших підлітків. Ми припускаємо, що емоційна стійкість молодших підлітків пов'язана із адекватними показниками адаптивності цієї вікової групи. Таке припущення підтверджується результатами здійсненого кореляційного аналізу (див. рис. 2.14). Так, в кореляційних матрицях адаптованих, неадаптованих і дезадаптованих молодших підлітків спостерігаються, різноманітні статистично значущі кореляційні зв'язки між змінними емоційної стійкості й адаптованістю: існує значущий кореляційний зв'язок між показниками високої емоційної

стійкості та адаптивності старших підлітків ($r= 0,326, p<0,01$); прослідковуються слабкі негативні статистично значимі зв'язки адаптивності старших підлітків із середніми та низькими показниками емоційної стійкості ($r= -0,265, p<0,01$ та $r= -0,251, p<0,01$).

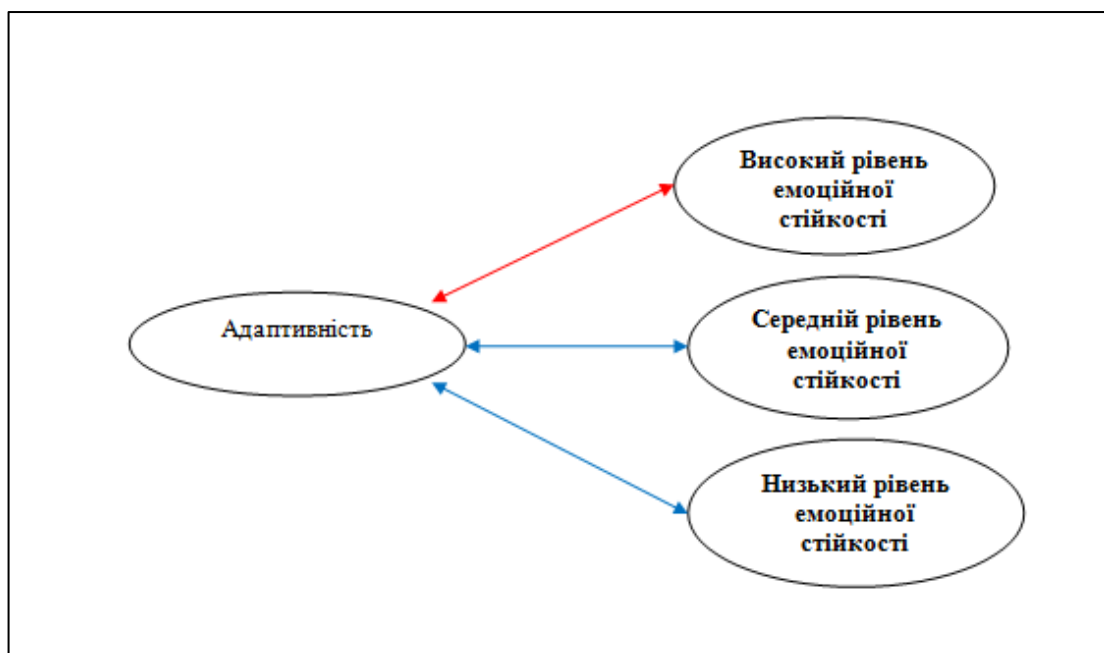


Рис. 2.14. Кореляційна плеяда зв'язків адаптивності та емоційної стійкості молодших підлітків

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

Кореляційні матриці показують значущі кореляційні зв'язки між змінними емоційної стійкості та рівнями вольової саморегуляції (див. додаток А, табл. А.1): існує значущий позитивний кореляційний зв'язок між показниками високої емоційної стійкості та високої вольової саморегуляції ($r= 0,188, p<0,05$); прослідковуються статистично значущі негативні зв'язки високого рівня вольової саморегуляції із низьким рівнем емоційної стійкості молодших підлітків ($r= -0,239, p<0,01$). Також виявлено значущий зв'язок між змінними високої емоційної стійкості 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 емоційної стійкості особистості молодших підлітків і забезпечує регулятивну функцію при переживанні особистістю складних стресогенних ситуацій.

Проведений нами кореляційний аналіз між показниками емоційної стійкості 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 емоційна стійкість та середній ($r = 0,223$, $p < 0,01$) і високий ($r = 0,248$, $p < 0,01$) рівні стресостійкості, висока емоційна стійкість та висока стресостійкість ($r = 0,477$, $p < 0,01$) (див. рис. 2.15). Виявлено негативні кореляційні зв'язки між показниками високого рівня емоційної стійкості та низьким рівнем стресостійкості ($r = -0,360$, $p < 0,01$), показниками середнього рівня емоційної стійкості та високою стресостійкістю ($r = -0,445$, $p < 0,01$).

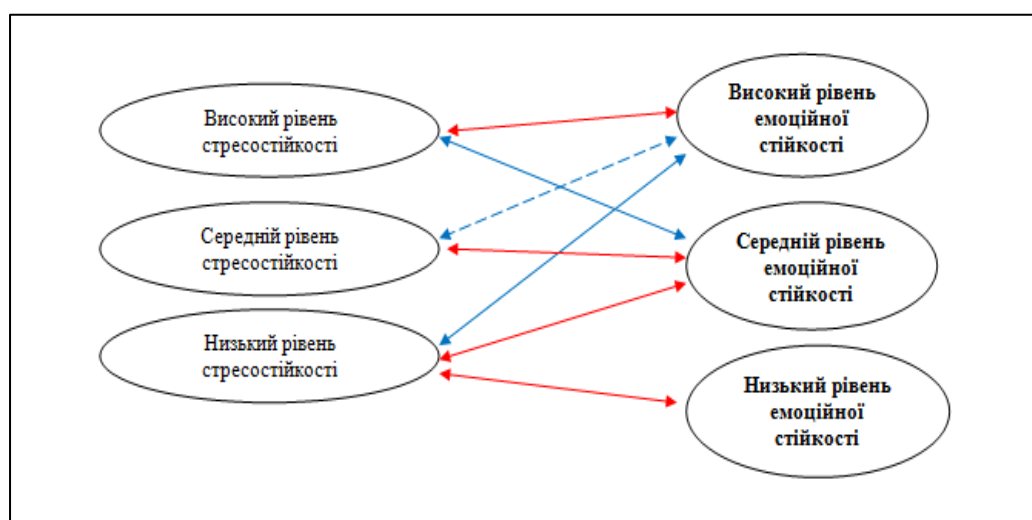


Рис. 2.15. Кореляційна плеяда зв'язків складових стресостійкості та емоційної стійкості молодших підлітків

Також існує слабкий, але значущий 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості та комунікативних і організаторських схильностей досліджуваних ($r= 0,160, p<0,05$ та $r= 0,205, p<0,05$), (див. рис. 2.16). Також виявлено зворотні зв'язки між середнім рівнем емоційної стійкості 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 емоційної стійкості шляхом впливу на чинники, що її обумовлюють, а саме комунікативні та організаторські здібності.

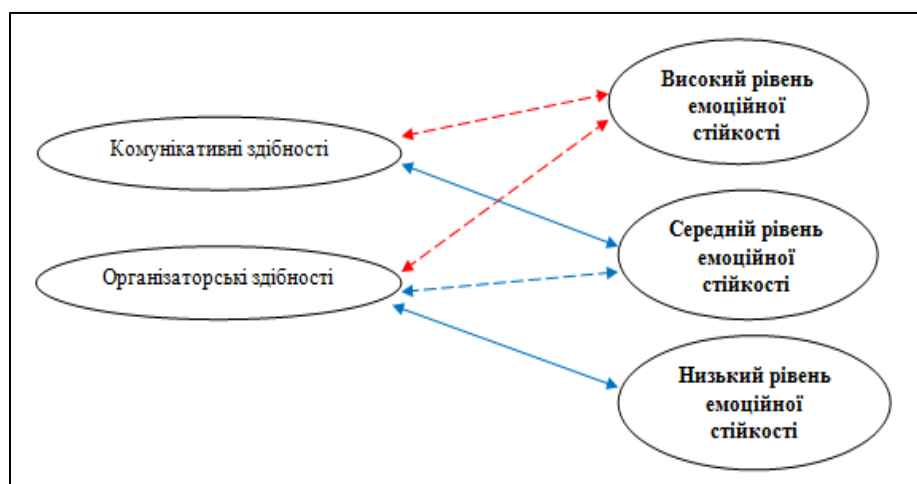


Рис. 2.16. Кореляційна плеяда зв'язків комунікативних і організаторських здібностей та емоційної стійкості молодших підлітків

Специфіка кореляційних зв'язків емоційної стійкості молодших підлітків та її основних чинників у здійсненому дослідженні, в цілому відповідає

специфіці наших наукових припущень.

Отже, можна стверджувати, що високий рівень емоційної стійкості 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 емоційної стійкості у старшій підлітковій групі (учнів 8-9 класів), про що піде мова далі.

Для виявлення специфіки взаємозв'язків між різними рівнями емоційної стійкості та складовими особистісних особливостей старших підлітків, що об'єднують різноманітні гіпотетичні чинники розвитку емоційної стійкості, був проведений кореляційний аналіз за допомогою методів параметричної статистики, зокрема, коефіцієнту лінійної кореляції r -Пірсона. Результати кореляційного аналізу показали значущі залежності між отриманими результатами (див. додаток А, табл. А.2).

Серед складових індивідуально-психологічних особливостей особистості старших підлітків виявлено сильні зворотні взаємозв'язки між високим рівнем емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості та складовими самооцінки і рівня домагань особистості старших підлітків ілюструють наступні дані: виявлено зворотній зв'язок високого рівня емоційної стійкості 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 розвиток емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 ($r= 0,196, p<0,05$).

Міцні кореляційні зв'язки спостерігаються між середнім рівнем емоційної стійкості та складовою емоційної поінформованості ($r= 0,225, p<0,01$); присутній значущий статистичний зв'язок із складовими самомотивації ($r= 0,187, p<0,05$), емпатії ($r= 0,170, p<0,05$) та інтегративного рівня емоційного інтелекту ($r= 0,192, p<0,05$). Усі Складові емоційного інтелекту старших підлітків утворюють міцні зворотні зв'язки із низьким рівнем емоційної стійкості: емоційна обізнаність ($r= -0,280, p<0,01$), керування своїми емоціями ($r= -0,328, p<0,01$), самомотивація ($r= -0,345, p<0,01$), емпатія ($r= -0,312, p<0,01$), розпізнавання емоцій інших людей ($r= -0,217, p<0,01$), інтегративний рівень емоційного інтелекту ($r= -0,374, p<0,01$). Отже, психологічними чинниками розвитку емоційної стійкості 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 емоційної стійкості старших підлітків та враховуватимемо цей результат при проведенні формуючого експерименту дослідження.

У нашому дослідженні ми схилиємося до думки, що високі показники неадаптованості старших підлітків спровоковано рядом їх психо-емоційних особливостей, серед яких низький рівень емоційної стійкості. Це припущення підтверджується результатами здійсненого нами кореляційного аналізу. 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості та здатні забезпечити регулятивну функцію при переживанні особистістю підлітків складних емоціогенних ситуацій.

Проведений нами кореляційний аналіз між показниками емоційної стійкості 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 напряду пов'язана із недостатньою сформованістю особистісного стресозахисного бар'єру старших підлітків. Відповідно ще одним чинником розвитку емоційної стійкості особистості старших підлітків є високий рівень стресостійкості.

Як зазначалося раніше, ми вважаємо, що на розвиток емоційної стійкості 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 емоційної стійкості та комунікативними здібностями ($r=0,165$, $p<0,05$); сильний негативний між низьким рівнем емоційної стійкості (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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості старших підлітків, відіграє значно більший спектр психологічних складових особистості, що несуть у собі різноманітні чинники емоційної стійкості особистості, ніж у групі молодших підлітків. Так, серед індивідуальних психологічних елементів особистості, на розвиток емоційної стійкості 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 емоційної стійкості підлітків, групування чинників емоційної стійкості ми здійснюватимемо за допомогою факторного аналізу даних, що буде представлений у наступному підрозділі нашого дослідження.

2.3.2. Аналіз психологічних чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість особистості підлітка

Дані кореляційного аналізу були доповнені даними факторного аналізу, застосування якого зумовлене наступними міркуваннями. Групові матриці даних дозволяють виокремити меншу кількість факторів порівняно з індивідуальними, оскільки факторами можуть стати тільки ті засади категоризації, які є інваріантними відносно всієї вибірки досліджуваних.

Факторний аналіз виконувався за допомогою пакету статистичних програм SPSS 21 методом головних компонент з наступним Varimax-обертанням із обмеженням факторної ваги компонентів факторів не нижче 0,4.

У результаті проведеного факторного аналізу, ми виділили групи факторів кожного із запропонованих елементів, що обумовлюють чинники емоційної нестійкості підлітків.

Встановлено, що емоційна нестійкість підлітків визначена 10 факторами, які описані нами нижче (див. додаток А, табл. А.3/А.4).

Так, **перший фактор** включає такі змінні: завищений рівень самооцінки (-

0,625), адекватний середній рівень самооцінки (0,434), завищений рівень домагань (-0,628) та реалістичний високий рівень домагань (0,406), що утворюють 29,2% загальної дисперсії. Цей фактор відображає амбівалентність особистості у оцінці власного «Я» та особистісних життєвих прагненнях. Зміст фактору було інтерпретовано як *«дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей»*.

Другий фактор (35,3% загальної дисперсії) налічує такі змінні: середній рівень емоційної стійкості (0,480), завищений рівень самооцінки (-0,466), висока воляова саморегуляція (0,485), низька воляова саморегуляція (-0,432), самоконтроль (0,430). Фактор вказує на протиріччя в самооцінці особистості та прагненні досліджуваних до контролю над власними емоціями. На наш погляд, це зумовлено труднощами кризового вікового періоду, що переживають досліджувані. Неадекватна самооцінка підлітка провокує психологічні механізми захисту, що проявляються у прагненні контролювати себе та свої емоції в емоціогенній ситуації. Для характеристики цього фактору ми визначили поняття: *«особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем»*.

Третій фактор (40,8% дисперсії) значною мірою визначається двома змінними: середній рівень стресостійкості (-0,731) та низький рівень стресостійкості (-0,645). Цей фактор відображає особливості стресостійких потенціалів підлітків з тенденцією до погіршення. Зміст фактору визначається нами як *«низька опірність до стресу»*.

Четвертий фактор (45,9% загальної дисперсії) емоційної нестійкості включає в себе такі змінні: спонтанність (0,419), адекватний високий рівень самооцінки (-0,405), занижений рівень самооцінки (0,483), реалістичний середній рівень домагань (0,446) та занижений рівень домагань (0,469). Фактор відображає прояв розкутого самоствердження, вираженої підліткової імпульсивності на фоні амбівалентності самоствавлення та особистісних прагнень підлітка. В якості характеристики виявленого фактору пропонуємо твердження *«імпульсивність на фоні невпевненості»*.

П'ятий фактор (50,8% загальної дисперсії) емоційної нестійкості підлітків включає в себе такі змінні: завищений рівень самооцінки (-0,414),

адекватний високий рівень самооцінки (0,660), адекватний середній рівень самооцінки (-0,471). Фактор відображає протиріччя самооцінки досліджуваних та позначений нами як *«дисонанс оцінки власного «Я»»*.

Шостий фактор (55,6% загальної дисперсії) наповнений такими змінними: інтроверсія (-0,467) та завищений рівень домагань (-0,414). ТанDEM змінних відображає протиріччя підлітків у прагненні до відкритості, активності і дій та одночасному внутрішньоособистому конфлікті між тим, до чого прагне підліток і тим, що він вважає для себе можливим. Цей фактор визначається нами як *«мотиваційна полярність»*.

Сьомий фактор (60,3% загальної дисперсії) має наступне наповнення: середній рівень емоційної стійкості (-0,500), низький рівень емоційної стійкості (0,422), занижений рівень самооцінки (0,443) та охарактеризований нами як *«емоційна невизначеність»*.

Восьмий фактор (65% загальної дисперсії) емоційної нестійкості включає в себе такі змінні: різниця між рівнем самооцінки і рівнем домагань (0,417), комунікативні здібності (0,487), організаторські здібності (0,450). Ми характеризуємо цей фактор як *«схильність до публічної невпевненості»*.

Дев'ятий фактор (69% загальної дисперсії) емоційної нестійкості включає в себе одну змінну: реалістичний середній рівень домагань (-0,482). Фактор ілюструє нереалістичність прагнень підлітка, що зачасту викликаний підлітковим максималізмом та одночасною невпевненістю у собі, саме тому зміст дев'ятого фактору ми інтерпретуємо як *«невпевненість у власних силах»*.

До останнього, **десятого фактору** емоційної нестійкості (73% загальної дисперсії), увійшли такі змінні: агресивність (0,388) та занижений рівень домагань (-0,416). Фактор вказує на схильність підлітків до надмірності й імпульсивності вираження негативних емоцій, ворожості у поєднанні із гіперболізуванням власних можливостей, що часто призводить до фрустрації. Зміст такого фактора ми інтерпретуємо як *«агресивно-впевнена поведінка»*.

Отже, факторний аналіз дозволив встановити, що існує ряд психологічних чинників, що обумовлюють емоційну нестійкість підлітків, серед яких 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.

Опираючись на теоретичні положення та отримані емпіричні дані, ми визначаємо емоційну стійкість підлітка як інтегративну 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. Емоційна стійкість є динамічною якістю, яку можна розвивати і оптимізувати за допомогою соціально-психологічних методів впливу на психологічні чинники, що обумовлюють емоційну нестійкість осіб підліткового віку.

Виявлення факторів емоційної нестійкості є важливим для нашого формувального експерименту, адже таким чином, нам вдасться, методами соціально-психологічного впливу на виявлені фактори, розвинути та оптимізувати емоційну стійкість підлітків та виокремити психологічні чинники емоційної стійкості підлітків.

Висновки до 2 розділу

1. Визначення рівнів прояву емоційної стійкості 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 емоційної стійкості підлітків, а й категорії гіпотетичних чинників емоційної стійкості, серед яких складові індивідуально-типологічних властивостей особистості, самооцінки та рівня домагань, емоційного інтелекту підлітків, адаптивності, вольової саморегуляції,

стресостійкості, комунікативно-організаторських підлітків.

2. Реалізація емпіричного дослідження емоційної стійкості підлітків здійснена відповідно до поставлених мети та завдань роботи. Нами встановлено, що емоційна стійкість підлітків відрізняється у різних вікових підліткових групах. Так, аналізуючи прояви емоційної стійкості учнів 6-9 класів, можемо стверджувати, що існує певна негативна динаміка прояву емоційної стійкості 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. Отримані результати будуть враховані нами на етапі формувального експерименту.

3. Здійснений додатковий зріз емоційної стійкості підлітків під час глобальної суспільної кризи 2019-2023 рр., показав, що у порівнянні з результатами дослідження емоційної стійкості підлітків у 2015-2016 рр., рівень емоційної стійкості підлітків у 2022-2023 рр. знизився майже на 6%, що є можливим показником прогресування емоційної нестійкості підлітків під час глобальних криз.

4. 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 емоційної стійкості старших підлітків, відіграє дещо більший спектр психологічних складових особистості, що несуть у собі різноманітні чинники емоційної стійкості 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.

5. 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 емоційної стійкості підлітків, шляхом використання методів соціально-психологічного впливу на фактори емоційної нестійкості підлітків.

Зміст 2 розділу представлений в наступних публікаціях:

1. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. Warszawa: RS Global. 2021. Vol. 4, no 32. P. 21–27.

2. Гурак Г. М. Емоційний інтелект як психологічний чинник розвитку емоційної стійкості молодших підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2016. Т. 9. Вип.10. С. 80–88.

3. Гурак Г. М. Особливості взаємозв'язку компонентів локусу контролю з емоційною стійкістю особистості підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного Університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2016. Т. 2. Вип. 3. С. 23–27.

4. Гурак Г. М. Адаптивність як психологічний чинник емоційної стійкості старших підлітків. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету*. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти і науки 14-18 березня 2016 року. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. С. 213-216.

5. Гурак Г. М. Особливості рівневого прояву емоційної стійкості молодших підлітків. *Академія молода: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспір. та молод. уч.*, 15 квітня 2016 р. м. Ірпінь: Видавництво Національного університету ДПС України, 2016. С. 77-80.

6. Гурак Г. М. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та вольової саморегуляції особистості молодших підлітків. *«Вектори психології – 2016»*. Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції (27 квітня 2016 р.). м. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2016. С.104-108.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

У третьому розділі представлено теоретичні засади побудови формувального експерименту, змістові та процесуальні аспекти психологічної корекції та оптимізації рівневого прояву емоційної стійкості старших підлітків, аналізуються кількісні та якісні результати апробації програми з розвитку емоційної стійкості підлітків, формуються практичні рекомендації психологам, педагогам, батькам щодо специфіки взаємодії із підлітками з метою оптимізації їх емоційної стійкості.

3.1. Теоретична модель та обґрунтування програми з розвитку емоційної стійкості підлітків

Підтвердження припущення щодо присутності емоційної нестійкості, яка обумовлюється рядом виокремлених нами специфічних чинників, серед певної групи підлітків, зумовлює необхідність формування системи профілактичних, корекційних та розвиваючих заходів щодо попередження виникнення та оптимізації високого рівня емоційної нестійкості, з урахуванням вказаних особливостей.

Аналіз наукової літератури щодо питання психологічного впливу на емоційну нестійкість підлітків показав, що не існує єдиної стратегії роботи із згаданим психологічним утворенням, оскільки воно є інтегративною властивістю особистості, що об'єднує у собі характеристики психологічного стану і динамічні особистісні риси. Корегувати і впливати на емоційну стійкість складно, якщо використовувати неіндивідуалізований підхід. Відтак, у психології виокремилося кілька підходів до розв'язання проблеми формування емоційної стійкості, відповідно до сфери, у якій вона розглядається (професійна діяльність людини, особистісна взаємодія, віковий аспект тощо). Так, можна виділити дослідження, пов'язані з розробкою спеціальної програми фізичної підготовки для підвищення

емоційної стійкості у військовій психології, комплексним застосуванням фізичних вправ разом з аутотренінгом, створенням різноманітних методик психічної регуляції та саморегуляції станів у психології спорту, авіаційній психології тощо: В. Антонець [7], О. Блінов [19], О. Чебикін [219], А. Черкашин [221] та ін. У навчальній діяльності формування емоційної стійкості здійснюється шляхом професійного відбору, застосуванням системи виховних, навчально-розвиваючих заходів (у взаємозв'язку із віковою категорією особистості), застосуванням методів соціально-психологічного тренінгу Б. Бернард [245], Г. Коваленко [87], О. Коломієць [90], Ю. Кучеренко [108], І. Любомський [119], К. Пилипенко [158], О. Рева [169], І. Султанова [193], В. Троценко [207], Б. Якимчук [235] та ін.

Розвиток психологічних уявлень про природу емоційної стійкості особистості залежить від адекватного застосування у конкретних дослідженнях загальної та спеціальної методології, встановлення зв'язків та відношень між поняттями емоційної стійкості (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 розвиток емоційної стійкості 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) [275].

Враховуючи, що метою нашої роботи є розвиток емоційної стійкості особистості підлітків саме через взаємодію із психологічним чинниками, що на неї впливають, ми виділяємо такі стратегії роботи з вказаною рисою:

1) оптимізація рівня емоційної стійкості шляхом розвитку сприятливих емоційних реакцій на нестандартні життєві ситуації. У цій

стратегії метою корекційного впливу є формування у підлітків навичок опанування власними емоціями, засвоєння патернів поведінки в ситуаціях, які викликають негативні емоційні стани, відмінних від тих, які зазвичай використовує підліток. Під час тренінгових занять підлітки мають можливість отримати пояснення щодо альтернативних поведінкових реакцій, опанувати їх в спеціально створених для цього умовах, перевірити ефективність засвоєння навичок через зворотній зв'язок від групи [302]. Методологічну основу обраної стратегії складають теоретичні положення когнітивно-поведінкового підходу до психологічної корекції [4; 249; 261; 313]; змістовною складовою виступає поведінковий тренінг [302]. Схожі програми оптимізації емоційної стійкості підлітків дозволяють достатньо швидко та ефективно сформувати конкретні навички та поведінкові патерни, проте залишають поза увагою дію особистісних утворень, які здатні позитивно підсилити розвиток дефініції, що розглядається;

2) **оптимізація рівня прояву емоційної стійкості підлітків шляхом якісного впливу на взаємопов'язані з нею особистісні якості.** За допомогою застосування цієї стратегії можливим стає не лише формування, розвиток та укріплення окремих особистісних характеристик особистості підлітка (емоційних, мотиваційних, адаптивних, ціннісних, вольових, регулятивних тощо), а й розвиток, власне, підґрунтя для оптимізації несприятливих показників емоційної стійкості підлітків. Так, серед корекційних програм подібного типу можна виділити програми, в яких оптимізація емоційної стійкості здійснюється опосередковано у взаємозв'язку із змінами рівня рефлексивності через самопізнання, зміни ціннісних установок, самоставлення, зміни негативних проявів вольових процесів [167; 193], саморегулятивних [87] та адаптаційних потенціалів [126], впливу на складові емоційного інтелекту [175], низьку тривожність, негативний настрій [63] розвиток автономності особистості, що поєднується з інтернальністю локусу контролю [61] тощо. Також можливе поєднання вищезазначених ліній в межах однієї програми з використанням різнобічних методів впливу на емоційну сферу підлітка загалом [124].

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 емоційної стійкості, 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. Групи виокремлених чинників емоційної нестійкості підлітків наочно представлені нижче (див. рис. 3.1.).

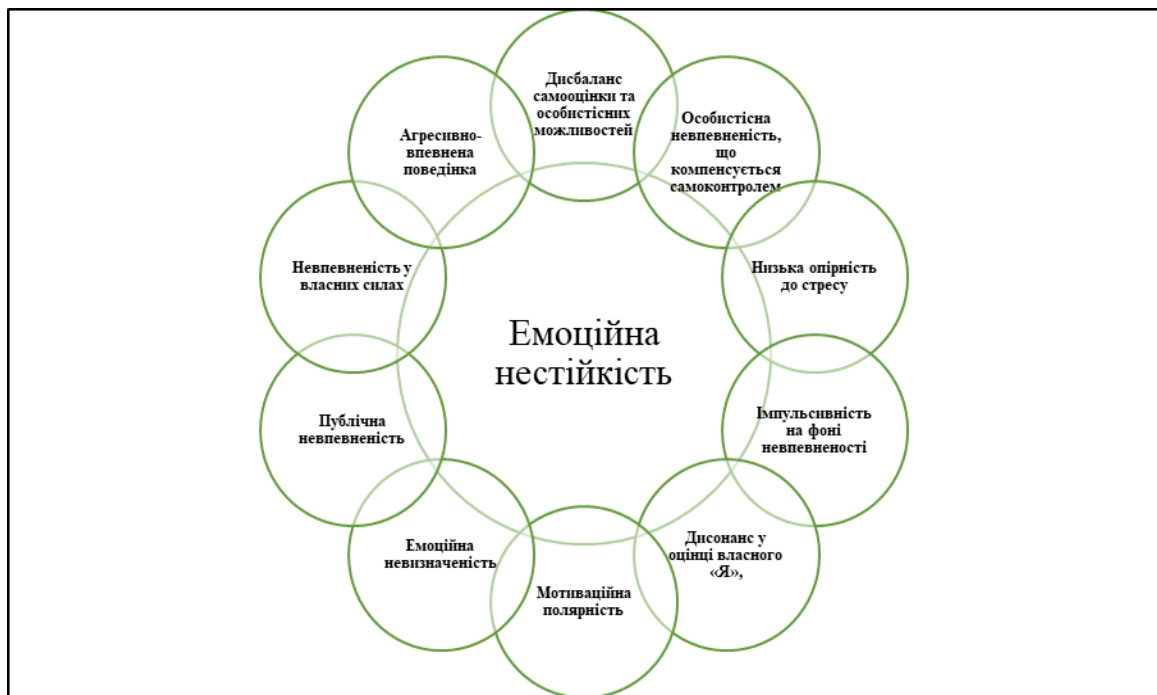


Рис.3.1. Психологічні чинники емоційної нестійкості підлітків

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 емоційної стійкості наведено в ряді досліджень. Так, корекція публічної невпевненості підлітків можлива завдяки покращенню їх комунікативних та організаторських здібностей, що висвітлено у наукових доробках Т. Павленко [149], А. Поденко [159]. Питанню зміни самоствалення, підвищення самооцінки, оптимізації життєвих прагнень та особистісних очікувань підлітків виділено місце у наукових працях А. Горлової [49], І. Рашковської [166], А. Шамне [224]. Питанням психологічного впливу на формування у підлітків адекватного «Я-образу», розвитку самоконтролю поведінки підлітків присвячено чимало наукових доробок Л. Долинської [64]. Корекційно-розвивальні впливи на адаптивні, емоційні, вольові, стресозахисні потенціали особистості підлітків ефективно застосовували І. Бойко [22], І. Васильківський [35], О. Долгополова [62].

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[25].

Я. Андрушко [4], Т. Бобченко [20], В. Зливков [70], Є. Карпенко [84], В. Лефтеров та колеги [117], Т. Яценко [237], серед усіх методичних прийомів тренінгу виділяють такі базові методи, як групова дискусія і ситуативно-рольові ігри, до допоміжних відносять психогімнастику та проєктивний малюнок. А. Борисюк зазначає, що розбіжність у класифікації методів, які використовуються в різноманітних тренінгах для підлітків, не є перешкодою для їх використання в психологічній практиці, оскільки всі вони, за умови професійного застосування та взаємодоповнення, дають позитивний результат [26]. Дослідниця також зазначає, що психологічна корекція шляхом застосування соціально-психологічного тренінгу полягає в індивідуальній та груповій роботі з підлітками, що спрямована на зміни емоційно-особистісних реакцій у поведінці, формування адекватних форм реагування і поведінки в цілому, отримання досвіду саморегуляції, зміни мисленнєвих установок і орієнтацій особистості [25]. Беручи до уваги вищезгадані наукові доробки, ми вважаємо за доцільне використання соціально-психологічного тренінгу як методу впливу на оптимізацію показників емоційної стійкості підлітків та чинників, що її підкріплюють.

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 [124].

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 [2; 12; 76; 107; 153; 236; 248].

Застосування соціально-психологічного тренінгу дає можливість досягнути ряд цілей, які необхідні для оптимізації емоційної стійкості старших підлітків:

1) *розвинути внутрішні емоційні потенціали через зовнішню взаємодію та реакцію на поведінку оточуючих.* Спостерігаючи за поведінкою одне одного, учасники тренінгу, рефлексуючи, здатні виробити нові способи реагування на власні емоції та емоції оточення, краще усвідомити причини виникнення певних емоційних станів та можливостей їх коректування.

2) *скоректувати уявлення учасників про власне «Я».* Підліткова криза характеризується наявністю розриву між розумінням підлітком себе та світу, особистісними прагненнями та реальними можливостями що, у свою чергу, дисбалансиє особистість, підкріплює емоційну нестійкість та спотворює реальну картину «Я» підлітка. Отримавши фідбек від учасників групи, однолітки мають змогу помітити різницю між власним сформованим образом «Я» та враженням, яке справляють на оточуючих, що створює передумови для позитивних змін у самосприйнятті;

3) *створити безпечний простір для саморозкриття та експериментування.* Розвиток емоційної стійкості підлітків можливий за умови перебування у приймаючому та безоцінному середовищі, де кожен негативний чи позитивний емоційний та поведінковий прояв особистості сприймається як об'єкт для розгляду, вивчення, спостереження, аналізу. Експериментування з власними емоційно-поведінковими проявами у безпечному просторі закріплює у підлітків навичку самоаналізу в рамках реального життя, що сприяє кращому розумінню себе та внутрішньому дозволу бути собою поза тренінгом.

4) *надати підліткам сталу психологічну підтримку.* Значна різниця між самооцінкою та рівнем домагань, присутність тривожності, невпевненості у собі, емоційної нестійкості, що притаманні групі старших підлітків, створюють підґрунтя для надмірної самокритики, напруження, внутрішніх страхів саморозкриття, приховування чи замовчування власних переживань. Перелічене, у свою чергу, часто підлітку визнати наявність переживань та відкрито звернутися за допомогою. Знаходячись у тренінговому колі разом з однолітками та тренером, підліток має шанс отримати підтримку, увагу, розуміння того, що він не сам на сам з внутрішніми труднощами. Враховуючи цю обставину, до складу корекційно-розвивальних програм щодо оптимізації емоційної стійкості

мають входити вправи, що передбачають отримання позитивного фідбеку як від групи учасників так і від тренера.

Отже, спираючись на підтверджену в першій частині дослідження гіпотезу щодо присутності низького рівня прояву емоційної стійкості 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 емоційної стійкості, що передбачає роботу не лише із підлітками, а й зі значущими для них дорослими: батьками та педагогами.

Теоретичним підґрунтям формуального експерименту розвитку та оптимізації емоційної стійкості 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 [15; 30].

Запропонована модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків сформована на основі аналізу та узагальнення наукових джерел з досліджуваної проблематики та результатів констатувального експерименту і передбачає роботу як з підлітками, так і з значущими для них дорослими: педагогічним колективом, батьками (див. Рис. 3.2.). Основу розробленої моделі складає соціально-психологічний тренінг, метою якого є розвиток та оптимізація рівнів прояву емоційної стійкості старших підлітків шляхом взаємодії та впливу на виявлені чинники емоційної нестійкості, формування сприятливого та реалістичного уявлення старших підлітків про себе та власні емоційні ресурси, формування та розвиток навичок помічання й довільної зміни власного несприятливого емоційного реагування на життєві події.

Завданнями соціально-психологічного тренінгу є:

- розвиток навичок ефективної комунікації, формування реалістичних уявлень підлітків щодо свого місця в системі міжособистісних стосунків;
- актуалізація досвіду та знань щодо особливостей емоційної сфери, формування навичок розпізнавання, опису та подолання несприятливих емоційних станів;
- комплексне зменшення дії основних чинників виникнення емоційної нестійкості, через взаємодію із емоційною, когнітивною, поведінковою, саморегулятивною, мотиваційною, самоціннісною сферами особистості підлітків.
- включення отриманих навичок до загального життєвого досвіду підлітків.

Структура тренінгу формувалася відповідно до вищевказаних завдань та містить наступні блоки:

I. Вступний блок.

Метою вступного блоку є знайомство підлітків з груповою роботою у взаємодії із психологом, створення безпечного простору для перебування підлітків в атмосфері довіри, підтримки, згуртованості, а також формування навичок ефективної комунікації задля сприятливої динаміки змін групи.

II. Блок «Розвиток навичок ефективної комунікації та організаційних здібностей підлітків».

Оскільки, дисонанс між прагненням до спілкування, взаємодії із однолітками і одночасним страхом демонстрації справжнього «Я» підлітка є однією з ознак підліткової кризи, метою цього тренінгового блоку стала робота, що спрямована на розвиток та пізнання комунікативних та організаційних здібностей підлітків. Крім цього, схильність до публічної невпевненості, яка включає в себе особистісну невпевненість та низькі показники комунікативно-організаторських здібностей є одним із факторів розвитку емоційної нестійкості підлітків. Очевидно, що допомога учасникам тренінгу у подоланні схильності до публічної невпевненості є необхідною умовою оптимізації емоційної стійкості. Це можливо при умові включеності підлітків у тренінгову взаємодію, що спрямована на покращення навичок ефективної комунікації, вміння підлітками

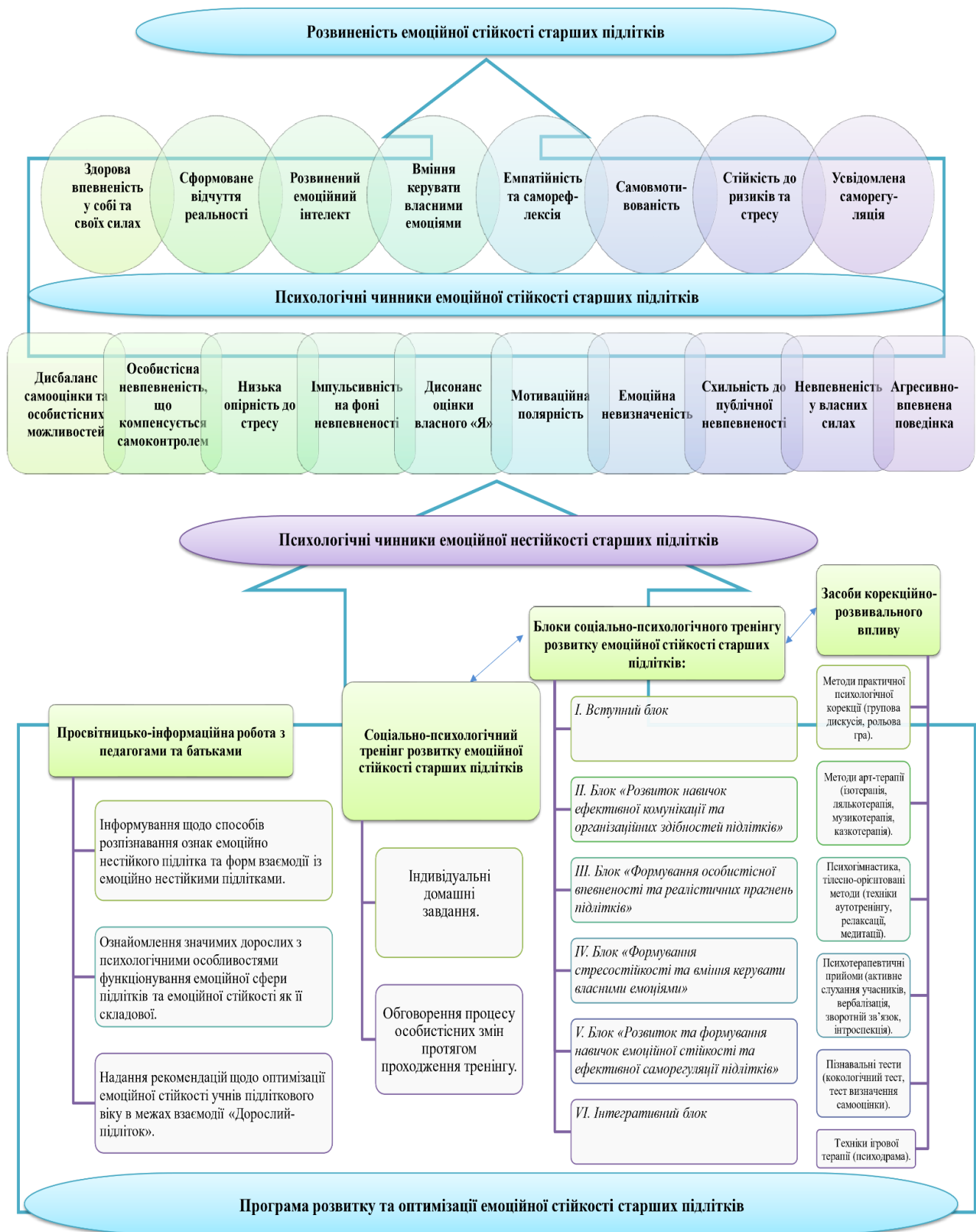


Рис. 3.2. Модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків

озвучувати свої переживання, розуміння присутності різноманітних ролей у групі та їх взаємовпливів. Обмін досвідом вдалої комунікації із лідерами групи, які є носіями організаторських здібностей, стане важливим елементом особистісного росту для тих підлітків, які менш діяльні та комунікабельні, але, водночас, прагнуть до взаємодії та дружби із емоційними, відкритими людьми, яким подобається перебувати в центрі уваги.

III. Блок «Формування особистісної впевненості та реалістичних прагнень підлітків».

Дисонанс самооцінки та рівня домагань у взаємодії із інтровертованістю, агресивністю, спонтанністю, лабільністю, низьким рівнем емоційного інтелекту, дезадаптивністю, низькими показниками складових вольової саморегуляції та стресостійкості формують основну більшість емпірично виокремлених нами чинників емоційної нестійкості. Очевидно, що самооцінка підлітків та їх очікування щодо власної персони відіграють провідну роль у забезпеченні вдалого функціонування емоційних та стресозахисних потенціалів осіб вікової категорії, що розглядається. Основу цього блоку складає актуалізація особистісної впевненості підлітків, формування відчуття реальності та власних можливостей у цій реальності, розвиток адекватної самооцінки та ауто-симпатії, формування адекватних реакцій підлітків на власні успіхи та невдачі, (як частину життєвого шляху особистості), що дозволить оптимізувати емоційну стійкість підлітків.

IV. Блок «Формування стресостійкості та вміння керувати власними емоціями».

Зміст цього блоку складає робота із низькою опірністю підлітків до стресу, що є фактором їх емоційної нестійкості. У фокусі корекційного впливу буде вміння підлітків розрізняти власні емоційні реакції на стрес, вивчення внутрішніх стресозахисних потенціалів, формування навичок екологічного проживання та переживання стресових ситуацій, розвиток гнучкості до ризиків та стресу, саморефлексії, емпатійності тощо.

V. Блок «Розвиток та формування навичок емоційної стійкості та ефективної саморегуляції підлітків».

Блок призначений для формування навичок опису, ранжування та способів вираження підлітками власних емоцій, розвитку саморегулятивних потенціалів підлітків. Знайомство з різнобарвністю прояву емоційної сфери особистості, має допомогти підліткам подолати бар'єри у вираженні своїх емоцій, а також навчити екологічності у проявах таких емоцій як тривожність, агресивність, гнів, невдоволення, страх тощо. Завданням цього тренінгового блоку є також актуалізація позитивного мислення, як засобу підтримки позитивного образу «Я» підлітків, розвиток усвідомленої саморегуляції, ознайомлення учасників із методиками подолання неприємних емоцій, самопідтримки, розслаблення.

VI. Інтегративний блок.

Метою останнього тренінгового блоку є інтеграція досвіду, отриманих знань і навичок, формування реалістичних цілей, визначення напрямків роботи із самовдосконалення та підготовка учасників до завершення роботи в групі.

Розроблена модель розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків передбачає просвітницьку роботу психолога з педагогічним колективом та батьками старших підлітків. Робота з педагогами та батьками підлітків (або родичами, які виконують виховну функцію) включає в себе інформування значимих дорослих щодо психологічних особливостей функціонування емоційної сфери старших підлітків та емоційної стійкості як її складової. Психолог розкриває способи розпізнавання ознак емоційно нестійкого підлітка, описує можливі способи взаємодії дорослих із емоційно нестійкими підлітками, пропонує практичні рекомендації щодо оптимізації емоційної стійкості учнів підліткового віку, які можливо застосовувати в межах як навчального процесу, так і внутрішньо сімейної взаємодії. Слід зазначити, що робота психолога із оточуючими дорослими має виключно просвітницьку мету. Оскільки, для підліткового віку характерне падіння авторитету дорослого на фоні прагнення бути «як дорослий», видимий для підлітків, тісний зв'язок психолога-тренера із педагогічним колективом та батьками може сприяти розвитку недовіри до персони тренера та нівелюванню важливості набутого досвіду у соціально-психологічному тренінгу. Обраний просвітницький метод роботи із значимими дорослими, дозволяє не порушувати умови конфіденційності у підлітковій

тренінговій групі та, одночасно, надає можливість всебічно охопити й підкріпити процес розвитку емоційної стійкості підлітків, шляхом превентивного інформування педпрацівників та родичів.

Змістові та процесуальні аспекти авторської програми оптимізації емоційної стійкості старших підлітків представлені в наступному підрозділі.

3.2. Змістові та процесуальні аспекти програми з розвитку емоційної стійкості підлітків

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

- I. Діагностичний;
- II. Корекційно-розвивальний;
- III. Етап оцінки ефективності корекційно-розвивального впливу.

На діагностичному етапі було проведено перший психодіагностичний зріз з метою визначення рівневого прояву емоційної стійкості 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 емоційної стійкості старших підлітків.

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

Формувальний експеримент проводився за участю підлітків Західного

регіону України (на базі Бережанського ліцею №2 Тернопільської області). 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 емоційної стійкості 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-Уїтні, 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 емоційної стійкості, адже участь в програмі розвитку емоційної стійкості підлітків приймали як старші тінейджери з високим рівнем емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості. 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. Так, Н. Шевченко вважає, що активізацію процесу особистісного саморозвитку найкраще починати на початку підліткового віку [228; 230]. Натомість, Н. Токарева з колегами зазначають, що у середньому та старшому підлітковому віці корекційна робота у групі, із урахуванням групової динаміки через взаємну стимуляцію міжособистісних та внутрішньо особистісних процесів, через взаємопроникнення змісту досвіду людини із міжособистісного простору в простір особистості (закон розвитку вищих психічних функцій), дає позитивний результат [206]. 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 [206].

В. Ілійчук зазначає, що молодші підлітки, порівняно зі старшими, значно менше спілкуються з дорослими і дуже багато з ровесниками. Останні для них важливіші, бо виступають ареною самоствердження. У них дуже яскраво

виділяються більш-менш постійні групи друзів та приятелів. Спілкування відбувається з найширшим спектром запитань. Усі вони цікавлять підлітків з погляду подій: «хто зробив», «що зробив». Для молодших підлітків головне – дія. Тому вони намагаються спілкуватися з ровесниками на вулиці, на гуртках, заняттях спортивної секції – там, де можна щось робити [79]. 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 [14], 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) [229], що безумовно стає хорошим підґрунтям для вдалої психо-корекційної роботи із вибіркою саме цієї вікової групи.

Крім цього, робота із підлітками у групах, як зазначають І. Беркович та М. Сугар, 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 [244].

Отже, групову корекційно-розвивальну роботу щодо оптимізації рівня прояву емоційної стійкості 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 емоційна стійкість.

Серед додаткових якісних характеристик вибірки варто відзначити, що її складають особи, які уже в певній мірі знають одне одного – це учні однієї школи, однокласники, що сприяє налагодженню процесу знайомства та згуртованості групи. За гендерною приналежністю склад вибірки є гетерогенний, як і за проявами загальної успішності у школі, соціального статусу підлітків тощо.

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

Змістовою частиною формульованого експерименту є розроблений з врахуванням специфіки старшого підліткового віку соціально-психологічний тренінг оптимізації високого рівня емоційної стійкості. Зміст програми соціально-психологічного тренінгу представлений в таблиці (див. додаток Б, табл. Б). 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 III 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 емоційної стійкості 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:

1) 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.

2) 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 питань, 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.

3) Управа-розминка: завдання, гра чи управа, спрямована на активізацію уваги, налаштування учасників на роботу, згладжування первинної тривожності чи хвилювання.

4) Основна частина заняття, яка містить рольові ігри, завдання для самопізнання, відпрацювання 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.

5) Управа-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 управами, що вимагали високої емоційної включеності учасників – ведучий пропонує спокійну релаксацію. Якщо ж заняття було достатньо інформативно та емоційно насиченим – ведучий пропонує управу-енергізатор (фізкультхвилинку, активну та веселу коротку гру тощо).

6) 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.

7) 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) [206]. 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 (кокологічний тест, 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 [84]. 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 [161].

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. Наприклад, після проведення вправи «Сад почуттів» [285] (заняття № 9) підлітки активно дискутували щодо того наскільки безпечним для них може бути прояв тих чи інших емоцій. 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 в житті 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 [107]. Рольові ігри, які нами використовувались, дозволяють відтворити минулу або актуальну життєву ситуацію учасників, змодельовати можливу ситуацію в майбутньому, сформувати нові навички допомогти краще відчувати внутрішні потреби. Наприклад, на занятті №8, IV. блоку «Формування стресостійкості та вміння керувати власними емоціями», ми використовували рольову гру «Тух-тібі-дух» [285]. У цій грі учасникам потрібно відіграти роль сердитої людини, а при зустрічі у імпровізованому колі можна було сказати одне одному лише «Тух-тібі-дух» (при цьому продовжувати демонструвати злість). Ведучий може запропонувати поекспериментувати у грі з іншими негативними емоціями: тривогою, страхом, образою тощо. 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. У самозвіті учасниця Наталя зазначила, що за допомогою такої рольової гри почала краще розуміти те, як можна повпливати на певну емоцію, проконтролювати її ніби за певною «формулою». Наталя пише: «Іноді трапляється так, що вираження певної емоції в соціумі може бути недоречним, а знання того як швидко можна змінити свій емоційний стан на більш позитивний – допоможе мені у майбутньому. Наприклад, нещодавно я розізлилася на подругу під час репетиції до виступу, якщо б я знала тоді чарівні слова «Тух-тібі-дух», це дозволило б мені швидше пережити злість і образу, краще проявити себе на репетиції і присвятити свій час тому, що я люблю!». Зазначимо, що крім ситуаційно-рольових ігор, нами використовувались різноманітні вправи та техніки, де елементи рольової гри поєднувалися із завданнями для самопізнання, що передбачали індивідуальне виконання завдань, з їх подальшим обговоренням чи програванням в групі.

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 [82; 170; 189; 194; 196].

У нашому тренінгу ми використовуємо безліч елементів арт-психологічного впливу: *лялькотерапія* (у тренінговий процес введена іграшка-помічник, яка уособлює підтримку та безумовне прийняття кожного учасника тренінгу); *ізотерапія* (робота підлітків із зображувальним мистецтвом присутня у вправах: «Долоня» [81], «Мапа мети» [194], «Фантом» [37], «Прогноз погоди» [285], «Чарівна долоня» [37], «Малювання індивідуального герба» [65], коко-тест «Мешканці морських глибин» [308]); *казкотерапія* (сюди входили завдання «Складання казки про емоційність» [282], перегляд терапевтичних мультфільмів «Ківі» [6] та «Баранець» [5], прослуховування терапевтичних притч тощо); *музикотерапія* (прослуховування музичних композицій, які здатні позитивно впливати на психологічний стан учасників, релаксаційна музика, як частина вправ на релаксацію).

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 [170]. Так, наприклад, у вправі «Крізь вушко голки» (заняття № 2) [287], де учасники із заплющеними очима ходять по кімнаті і намагаються визначити, що відбувається навколо, при цьому потрібно обминати перешкоди, підлітки аналізуватимуть свої тілесні відчуття, власний комфорт/дискомфорт, таким чином навчаючись через тіло краще розуміти себе і свої внутрішні стани та емоції. Вправи «Австралійський дощ» [92], «Повітряні кульки» [68] сприяють вивільненню накопиченого напруження у тілі, покращенню настрою підлітків, вправа

«Посудомийна машина» [178] допомагає учасникам краще відчувати ким вони є і як себе почувають у взаємодії з іншими людьми.

З метою кращого пізнання підлітками власного внутрішнього світу, розкриття потенціалу позитивного мислення налагодження саморегулятивних потенціалів та потенціалів емоційної стійкості 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) [84].

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) [124]. Медитативні техніки – використовуються з метою навчання фізичної і чуттєвої релаксації, зняття психологічної напруги чи стресу [84]. Ці техніки застосовувалися нами у тих блоках тренінгу, де учасники під час виконання інших вправ могли переживати негативні емоції, чи психофізичне напруження (серед використаних технік: «Загублений» [286], «Ти важливий (-ва)!» (авторська), «Храм тиші» [50], «Сад почуттів» [285], «Магія перетворень» (авторська), медитація «Внутрішній голос» [128]. Зауважимо, що у самозвітах більшості учасників тренінгу зазначалося позитивне ставлення до аутогенного тренування та використаних релаксаційних вправ. Наприклад, учасниця однієї з підгруп Тетяна у «Щоденнику емоцій» пише, що після техніки «Храм тиші» відчула значне душевне полегшення і навіть радість: «Дивно, але стало справді легше дихати, я розслабилася і заспокоїлась, хоча день у школі видався досить таки напруженим через контрольну з алгебри...».

В програмі соціально-психологічного тренінгу використовувалися елементи ігрової терапії (техніка створення історій за допомогою гральних карт

[282], адаптована відповідно до мети тренінгової програми) та психодрами (психодраматична техніка «Крамниця мрій» [291]). Адаптована техніка «Складання казки про емоційність» [282] використовувалась на занятті № 7. 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).

Психодраматична техніка «Крамниця мрій» [291] використовувалась в занятті №6, та була спрямована на те, щоб допомогти підліткам поспостерігати за своїм сприйняттям успіхів та невдач. 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. Також, у історії Назара помічаємо характерну для підліткової кризи реакцію, коли прагнення товаришувати і бути серед колективу однолітків переважає над потребою визнання у школі через успішне навчання, хороші бали тощо.

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 II, 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. Наприклад, на занятті №5 у вправі «Хто похвалить себе краще за будь-кого?» [93], де підлітки працювали у парах, їм пропонувалося розповісти про власні досягнення, чесноти, а потім вислухати підкріплюючий позитивний фідбек від партнера. 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. У «Щоденнику емоцій» деякі підлітки ділилися тим, що зазвичай їм складно відкрито хвалити себе, так само як і ніяково приймати позитивні відгуки про себе, проте, наявність таких відгуків (фідбеків) сприйнялася більшістю учасників як корисний момент підтримки у тренінгу. Як форма зворотного зв'язку нами використовувався шерінг (англ. to share – ділитися) – одна із первинних та завершальних вправ кожного заняття, що дає усім присутнім можливість виразити свої почуття, думки, враження, підвести підсумки заняття [124].

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 [210]. Оскільки, специфіка тренінгової програми передбачала глибинну роботу із підлітками, зокрема розвитком їх емоційної стійкості, 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 взаєморозуміння 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. Як зазначає І. Матійків, самодіагностика – це метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань,

вправ, тестів [124]. Самодіагностика за допомогою тестів дозволяє старшим підліткам більше дізнатися про себе та оточуючих. Крім того, експрес-тести, тести з елементами проєкцій викликають неабиякий інтерес старших підлітків, а також сприяють зменшенню напруги, хвилювання на занятті, сприймаються як корисна розвага, пожвавлюють внутрішні процеси комунікації у групі тощо. Використання коко-тестів у роботі практичних психологів з підлітками сьогодні стало мейнстримом. Кокологія – модна японська гра, автором якої є І. Сайто [308]. 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 фактори 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).

Також, з метою діагностики самооцінки та рівня домагань, як провідних складових чинників емоційної стійкості підлітків нами використовувався тест-проєкція «Дерево» (діагностично на занятті №5 та контрольно на занятті № 11) [211]. На занятті №5, яке спрямоване на актуалізацію особистісної впевненості підлітків, розвиток адекватної самооцінки, учасники за допомогою тесту самодіагностують наявний рівень самооцінки та рівень домагань. На занятті № 11 учасники та ведучий здійснюють певний зріз особистісного росту підлітків

за час проходження тренінгу. Учасники можуть порівняти теперішній результат тесту з минулим, відслідкувати зміни, проаналізувати їх, або ж навпаки, зустрітися з тим, що змін не відбулося. Для ведучого цей зріз дозволить відслідкувати динаміку внутрішніх змін учасників та опосередковано оцінити ефективність тренінгової програми, що застосовувалась).

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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості 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 емоційної стійкості підлітків (див. Рис. 3.2.).

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 розвиток емоційної стійкості 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. Матеріали, які використовувались у ході інформаційно-просвітницької роботи наведені в Додатку В.

Після впровадження програми соціально-психологічного тренінгу в контрольній та експериментальній групах було проведено повторний психодіагностичний зріз, результати якого представлені в підрозділі 3.3.

3.3. Результати реалізації експериментальної програми з розвитку емоційної стійкості підлітків 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 емоційної стійкості та рівневих зрушень у індивідуально-типологічних складових, що формують, виявлені нами попередньо, чинники емоційної стійкості підлітків, був проведений після завершення тренінгової програми.

Для виявлення змін в рівнях прояву емоційної стійкості 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.

Таблиця 3.1

Кількісні зміни в рівнях емоційної стійкості підлітків до та після проведення формувального експерименту

Рівень емоційної стійкості	Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
	До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий	6	20	6	20	6	20	4	13	7	23	3	10
Середній	13	43	14	47	1	4	16	53	20	67	4	14
Низький	11	37	10	33	1	4	10	34	3	10	7	24

Згідно даних таблиці 3.1 у контрольній групі суттєвих змін не фіксуємо. Натомість, у експериментальній групі кількість досліджуваних з низьким рівнем емоційної стійкості зменшилась з 34% до 10%, відповідно на 14% зросла кількість досліджуваних з середнім рівнем емоційної стійкості та з 13% до 23% (на 10%) зросла кількість досліджуваних з високим рівнем емоційної стійкості. Нагадаємо, що в основу нашого дослідження покладене припущення, що саме завдяки комплексному корекційному-розвиваючому впливу на особистість підлітка та виявлені чинники емоційної стійкості, можна підвищити і показники його емоційної стійкості. Отримані результати вказують на значне збільшення кількості старших підлітків, у яких фіксується середній рівень емоційної

стійкості, 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 (див. додаток Г, табл. Г.1) у контрольній групі суттєвих змін не фіксуємо, невеличкі зміни помічаємо у прояві агресивності: акцентуованість 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 «акцентуованість 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 акцентуованість (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 акцентуованість риси за цією шкалою зменшилася на 13.3%. Після застосування корекційно-розвиваючих заходів на 10% зменшився прояв акцентуованості агресивності старших підлітків, норма вираження агресивності зросла на 7% (з 46.6% до 53%).

Якщо до реалізації «Програми соціально-психологічного тренінгу розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків» за шкалою «Ригідність» у експериментальній групі ми спостерігали 40% прояву цієї риси як акцентуованої, 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 акцентуованість 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%), знизилася показники акцентуованості тривожності (на 20%) та надлишкової вираженості тривожності (на 10%).

Показники акцентуованості 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 емоційної стійкості, ми вважаємо, що їх оптимізація за допомогою використання психокорекційних заходів, опосередковано вплинула на підвищення показників середнього рівня прояву емоційної стійкості 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 (див. розділ 2), 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 емоційної стійкості 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 (див. табл. 3.2)

Таблиця 3.2

Кількісні зміни в показниках самооцінки, рівня домагань, різниці між самооцінкою та рівнем домагань до та після проведення формувального експерименту

Показник/Рівні прояву		Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
		До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Самооцінка	Занижений рівень	4	13.3	3	10	1	3.3	4	13.3	1	3.3	3	10
	Адекватний середній рівень	8	26.6	8	26.6	0	0	7	23.3	12	40	5	16.6
	Адекватний високий рівень	7	23.3	9	30	2	6.6	10	33.3	14	46.6	4	13.3
	Завищений рівень	11	36.6	10	33.3	1	3.3	9	30	3	10	6	20
Рівень домагань	Занижений рівень	1	3.3	1	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Адекватний середній рівень	5	16.6	4	13.3	1	3.3	2	6.6	3	10	1	3.3
	Адекватний високий рівень	10	33.3	10	33.3	0	0	12	40	20	66.6	8	26.6
	Завищений рівень	14	46.6	15	50	1	3.3	16	53.3	7	23.3	9	30
Різниця	Низький (слабка різниця)	4	13.3	3	10	1	3.3	3	10	1	3.3	2	6.6
	Середній (помірна різниця)	15	50	13	43.3	2	6.6	13	43.3	22	73.3	9	30
	Високий (сильна різниця)	11	36.6	14	46.6	3	10	14	46.6	7	23.3	7	23.3

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 вмю 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 вмти 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 здійснию 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

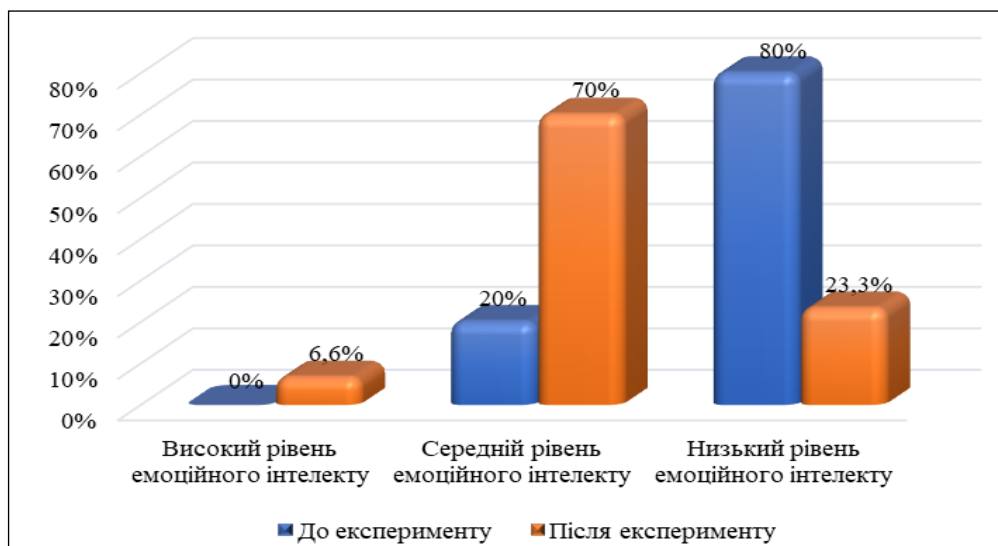
ситуацією й викривленими уявленнями підлітків про себе та провокувати негативні емоційні стани, наприклад: «Ти маєш бути найкраща (-ший)» змінюється на «Я є така як є. Я можу бути собою!», формулювання: «Програш означає, що я поганий (-на)» стає думкою: «Не завжди програш це погано. Програш дозволяє зробити аналіз і не повторювати помилок» тощо.

Динаміка складових емоційного інтелекту та його рівнів у контрольній та експериментальній групах представлена нижче (див. додаток Г, табл. Г.2 та рис. 3.3.). 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 (див. рис. 3.3) 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%).

Рис.3.3. Кількісні зміни в показниках інтегративного емоційного інтелекту до та після проведення формувального експерименту у експериментальній групі (N = 30)



Отже, можемо допустити, що після участі в тренінгу старші підлітки стали краще розуміти свої емоції та емоції інших людей. Про це свідчать і деякі самозвіти підлітків у їх «Щоденниках емоцій». Наприклад, після 7-го тренінгового заняття учениця 9-го класу Люда (15 років) у своєму щоденнику пише: «Я завжди чула від батьків просто, що я закрита дитина і тиха. Насправді мені часто хотілося показати свої емоції, наприклад, коли хочеться плакати. Я думала, що якщо заплачу, то про мене подумають, що я плакса, або й взагалі не дружитимуть зі мною... Або вчора Тарас (однокласник, 15 років) мене розізлив на перерві, бо голосно кричав, але я вдала, що мені байдуже. Коли на тренінгу я озвучила йому свою злість, виявилось, що він (у своїх записах Тарас теж згадує цю ситуацію) навіть не пам'ятає цього моменту і якби я сказала, що мені неприємний той крик – він би припинив голосні розмови. Так само я думала, що якщо людина постійно радісна, то в неї все Ок. Коли Емілія (учасниця тренінгу, 14 років) розказувала, що в неї є теж проблеми, то я не могла повірити. Вона завжди усміхнена, а виявляється, що це не завжди означає, що вона щаслива і не

має проблем...». Цей уривок з щоденника учасниці тренінгу, засвідчує, що Люда стала не лише задумуватися над тим, що вона відчуває і як проявляє свої емоції, а й звернула увагу на те, як свої емоції проявляють її оточуючі.

Порівняння психодіагностичних зрізів свідчить про незначні зміни в показниках адаптивності у контрольній групі. Проте, у експериментальній групі загальна адаптованість зросла з 16% до 43.3% (див. рис. 3.4), здебільшого через підвищення середнього рівня адаптованості на 23.3% (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Кількісні зміни в показниках адаптивності до та після проведення формувального експерименту

Шкали/Рівні		Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
		До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Адаптованість	Високий	1	3.3	1	3.3	0	0	1	3.3	2	6.6	1	3.3
	Середній	4	13.3	5	16.6	1	3.3	4	13.3	11	36.6	7	23.3
Неадаптованість	Низький	6	20	5	16.6	1	3.3	5	16.6	7	23.3	2	6.6
	Неочевидний	4	13.3	5	16.6	1	3.3	4	13.3	5	16.6	1	3.3
	Очевидний	8	26.6	7	23.3	1	3.3	7	23.3	4	13.3	3	10
Дезадаптованість	Ситуативний	4	13.3	4	13.3	0	0	5	16.6	1	3.3	4	13.3
	Стійкий	2	6.6	2	6.6	0	0	2	6.6	0	0	2	6.6
	Критичний	1	3.3	1	3.3	1	3.3	2	6.6	0	0	2	6.6

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%).

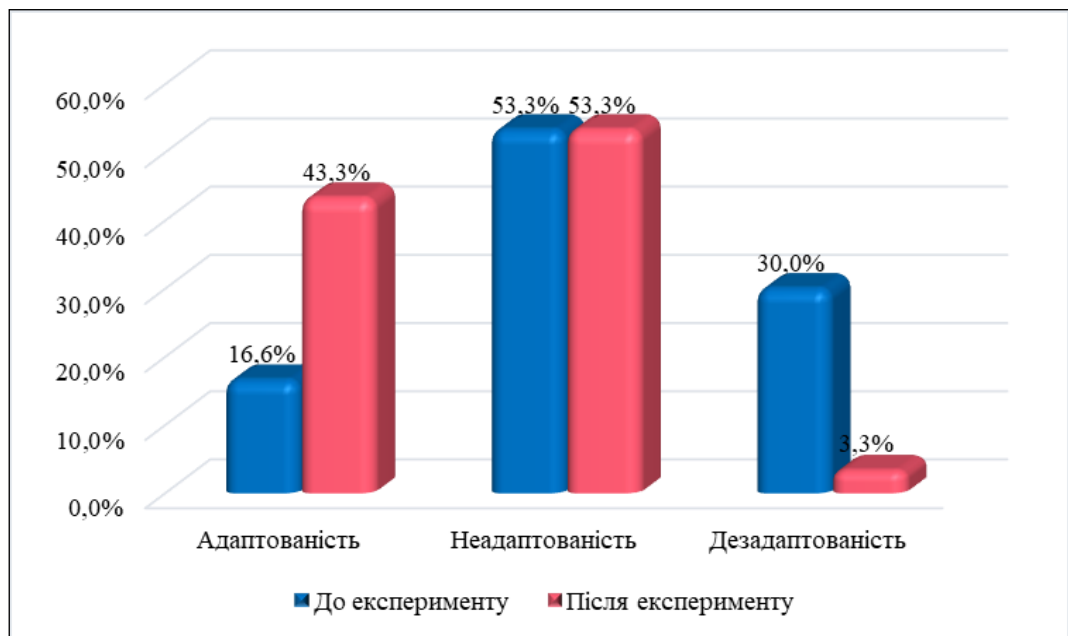


Рис. 3.4. Кількісні зміни в показниках адаптивності до та після проведення формувального експерименту у експериментальній групі (N=30)

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 комфортно 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 (див. табл. 3.4) 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%. Помічаємо зміни і у складових вольової саморегуляції: якщо до експерименту за субшкалою «Наполегливість» більше половина (56,6%)

старших підлітків проявляла низький рівень прояву, то після – 70% досліджуваних проявляла високий рівень наполегливості. За субшкалою «Самоконтроль» високий показник збільшився на 20%, низький зменшився на 16.6%.

Таблиця 3.4

Кількісні зміни в показниках вольової саморегуляції та її складових до та після проведення формувального експерименту

Шкали/Рівні		Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
		До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Вольова саморегуляція	Високий	11	36.6	12	40	1	3.3	12	40	18	60	6	20
	Низький	19	63.3	18	60	1	3.3	18	60	12	40	6	20
Наполегливість	Високий	14	46.6	14	46.6	0	0	13	43.3	21	70	8	26.6
	Низький	16	53.3	16	53.3	0	0	17	56.6	9	30	8	26.6
Самоконтроль	Високий	18	60	17	56.6	1	3.3	17	56.6	23	76.6	6	20
	Низький	12	40	13	43.3	1	3.3	13	43.3	7	23.3	5	16.6

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 (див. табл. 3.5) 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.

Таблиця 3.5

**Кількісні зміни в показниках стресостійкості до та після проведення
формульованого експерименту**

Рівні стресостійкості	Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
	До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий	3	10	2	6.6	1	3.3	2	6.6	6	20	4	13.3
Середній	17	56.6	18	60	1	3.3	17	56.6	20	66.6	3	10
Низький	10	33.3	10	33.3	0	0	11	36.6	4	13.3	7	23.3

Усні самозвіти старших підлітків під час проходження тренінгової програми, також засвідчують те, що учасники стали відчувати себе менш напруженими, менш дратівливими, більш саморефлексивними. Наприклад, 13-річна Іра у своєму «Щоденнику емоцій» пише, що якщо на початку тренінгу (1-4 заняття) будь-яка стресова чи конфліктна ситуація у групі в неї викликала роздратування, невпевненість та плач, то зараз (після 11 заняття) дівчина зрозуміла, що дає собі шанс на переоцінку стресової ситуації та себе у ній: «Якщо я розумію, що ситуація стресова, я не одразу кидаюся в плач, так як я зазвичай роблю. Спочатку намагаюся видихнути і подивитися як я можу вирішити ситуацію, або як би вирішувала її, наприклад, моя мама. Ще я зрозуміла, що можу попросити допомоги у друзів. Тобто, не одразу панікую, а спочатку думаю, що можна зробити...». 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.

Динаміка комунікативно-організаторських здібностей після проведення формульованого експерименту представлена в таблиці 3.6, згідно якої у контрольній групі суттєвих змін не встановлено. 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 (див. Додаток А, табл. А.4), що сприяє виникненню емоційної нестійкості підлітків. Помічаємо, що після соціально-психологічного тренінгу одночасної оптимізації зазнали і показники емоційної стійкості (див. табл. 3.1) 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 обгрунтовано висловлювати та відстоювати власні думки, бажання, чіткіше розставляти пріоритети, виконуючи певні завдання тощо.

Таблиця 3.6

Кількісні зміни в показниках комунікативно-організаторських здібностей до та після проведення формувального експерименту

Шкали/Рівні		Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
		До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Комунікативні	Дуже високий	4	13.3	4	13.3	0	0	4	13.3	5	16.6	1	3.3
	Високий	9	30	9	30	0	0	8	26.6	11	36.6	3	10
	Середній	8	26.6	9	30	1	3.3	11	36.6	11	36.6	0	0
	Низький	8	26.6	7	23.3	1	3.3	6	20	3	10	3	10
	Дуже низький	1	3.3	1	3.3	0	0	1	3.3	0	0	1	3.3

Організаторські	Дуже високий	3	10	2	6.6	1	3.3	1	3.3	3	10	2	6.6
	Високий	11	36.6	11	36.6	0	0	10	33.3	13	43.3	3	10
	Середній	10	33.3	11	36.6	1	3.3	14	46.6	12	40	2	6.6
	Низький	5	16.6	5	16.6	0	0	5	16.6	2	6.6	3	10
	Дуже низький	1	3.3	1	3.3	0	0	0	0	0	0	0	0

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 емоційної стійкості старших підлітків ($t = 2,45$, $p < 0,01$) та окремих її чинників (див. табл. 3.7)

Таблиця 3.7

Емпіричні значення t-критерію Стьюдента після проведення корекційного впливу в експериментальній групі

Показник	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень значущості (P)
Емоційна стійкість	2,45	0,01
Високий рівень емоційної стійкості	-0,90	0,37
Середній рівень емоційної стійкості	-0,87	0,38
Низький рівень емоційної стійкості	2,26	0,02
Складові чинників емоційної стійкості підлітків		
Екстраверсія	1,43	0,15
Спонтанність	0,61	0,54
Агресивність	1,25	0,21
Ригідність	-0,63	0,52
Інтроверсія	0,18	0,85
Сензитивність	2,45	0,01
Тривожність	2,99	0,01
Лабільність	2,01	0,04
Самооцінка	-0,51	0,60
Рівень домагань	2,68	0,01
Різниця між самооцінкою та рівнем домагань	2,00	0,05
Емоційна поінформованість	-3,12	0,01

Керування своїми емоціями	-4,71	0,01
Самотивація	-2,86	0,01
Емпатія	-3,22	0,01
Розпізнавання емоцій	-4,29	0,01
Загальний рівень емоційного інтелекту	-5,02	0,01
Адаптивність	-3,32	0,01
Вольова саморегуляція	-1,96	0,05
Наполегливість	-1,79	0,07
Самоконтроль	-1,61	0,11
Стресостійкість	3,05	0,01
Комунікативні здібності	-0,90	0,36
Організаторські здібності	-1,54	0,12

*Примітки: курсивом виділено статистично значущі взаємозв'язки (0,01)

Таким чином, аналіз показників емоційної стійкості 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: збільшилися показники загального рівня емоційного інтелекту (емоційної поінформованості, вміння керувати своїми емоціями, емпатії, вміння розпізнавати емоції інших людей, самотивації), 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 емоційної стійкості старших підлітків можна вважати ефективною, а припущення про можливість розвитку емоційної стійкості старших підлітків шляхом впливу на

чинники, що обумовлюють емоційну нестійкість, засобами активного соціально-психологічного навчання доведеним. Наші висновки підтверджують позитивні самозвіти учасників групи, які були написані ними у запропонованих «Щоденниках емоцій» після завершення формувального експерименту (див. додаток Б.1). Також, отримані результати дозволили нам сформулювати рекомендації щодо оптимізації емоційного стану для старших підлітків, що представлені у додатку Б.2.

Висновки до 3 розділу

1. Теоретичним підґрунтям формувального експерименту є особистісно-орієнтований підхід, що передбачає особистісне зростання як процес поєднання в свідомості людини універсальної та індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю вчинків особистості.

2. Корекція та розвиток емоційної стійкості особистості підлітків може здійснюватися як безпосередньо, шляхом опанування навичками адекватного емоційного реагування, так і опосередковано, шляхом впливу на основні чинники емоційної нестійкості підлітків.

3. Розроблена модель та авторська програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості підлітків, спрямована на корекцію основних чинників виникнення емоційної нестійкості (оптимізацію дисбалансу самооцінки та особистісних можливостей підлітків, особистісної невпевненості, що компенсується самоконтролем, низької опірності до стресу, імпульсивності на фоні невпевненості, дисонансу у оцінці власного «Я», мотиваційної полярності, емоційної невизначеності, публічної невпевненості, невпевненості у власних силах, агресивно-впевненої поведінки тощо). Запропонована програма передбачає формування та розвиток навичок самоусвідомлення власних емоційних станів та адекватного емоційного реагування підлітків на нестандартні життєві ситуації. Корекційні заходи здійснювалися за допомогою засобів активного соціально-психологічного навчання, зокрема, соціально-психологічного тренінгу та окремих психологічних рекомендацій для підлітків

та їх найближчого оточення.

4. Результатом впровадження системи корекційних заходів, спрямованих на розвиток та оптимізацію рівня емоційної нестійкості підлітків, є зміна розподілу досліджуваних за рівнями прояву емоційної стійкості. Так, у старших підлітків експериментальної групи суттєво знизився рівень емоційної нестійкості; прослідковується значне збільшення кількості старших підлітків, у яких фіксується середній рівень емоційної стійкості, на 10 % збільшилися показники високого рівня емоційної стійкості.

5. Спрямований корекційний вплив засобами активного соціально-психологічного навчання дозволяє зменшити дію чинників емоційної нестійкості. Так, спостерігаємо зниження тривожності, лабільності, сензитивності старших підлітків. Позитивна динаміка відбулася у проявах елементів емоційного інтелекту: збільшились показники загального рівня емоційного інтелекту, а також емоційної поінформованості, вміння керувати своїми емоціями, самомотивації, емпатії, вміння розпізнавати емоції інших людей, зросли показники адаптивності, вольової саморегуляції, стресостійкості, нормалізувався рівень домагань, що зумовило зменшення різниці між зазначеним показником і рівнем самооцінки та збалансувало особистісне відчуття реальності у старших підлітків.

6. Ефективність запропонованої програми проявилась у якісних змінах поведінки підлітків. У самозвітах учасники зазначають, що стали більш впевненими у собі, менше хвилюються через думку оточуючих, більше думають про свій внутрішній стан, відчувають себе усвідомленіше, стали терпимими до власних недоліків та недоліків оточуючих, використовують навички опанування власними емоціями, навчилися говорити про свої емоції та почуття.

7. Сформульовані методичні рекомендації для учнів та їх найближчого оточення спрямовані на розвиток та оптимізацію емоційної стійкості і є ефективними за умови їх комплексного використання всіма учасниками навчально-виховного процесу.

Зміст 3 розділу представлений в наступних публікаціях:

1. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 46. С. 74–79.

2. Гурак Г. М. Психологічні особливості підвищення емоційної стійкості підлітків в кризових умовах життєдіяльності *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* [Електронне видання]: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 20 квітня 2023 року. Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. С. 81–84.

ВИСНОВКИ

У дисертації представлено результати теоретико-емпіричного дослідження проблеми рівневого прояву емоційної стійкості підлітків та психологічних детермінант її розвитку; визначено критерії діагностування, рівні розвитку і динаміку прояву емоційної стійкості та особистісних якостей, які взаємопов'язані із нею; виявлено особливості взаємозв'язку цих якостей з емоційною стійкістю підлітків в цілому, а також з урахуванням вікового критерію; виявлено ряд груп психологічних чинників, які впливають на рівень розвитку емоційної стійкості підлітків; означено поняття «емоційна стійкість підлітка»; розроблено модель та апробовано програму розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків.

1. Кризовість сучасного життя в Україні підкреслила необхідність осмислення психічного розвитку сучасних тінейджерів, зокрема, їх емоційної стійкості, що потенційно здатна забезпечити емоційне та соціальне благополуччя підлітка в процесі життєдіяльності. Емоційна стійкість є властивістю, що характеризує особистість у процесі напруженої діяльності, психологічні механізми якої, гармонійно взаємодіючи між собою, сприяють успішному досягненню поставленої мети. Згаданий феномен являє собою системну якість особистості, що набувається індивідом і що виявляється у нього в єдності емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин, в умовах напруженої й нормальної життєдіяльності, залежить від певних зовнішніх, внутрішніх та інших чинників і проявляється по-різному на різних вікових етапах особистості. Одночасно, емоційна стійкість підлітків є не тільки одним з ефективних патернів розвитку їх особистості, а й допомагає їм вибудувати концепцію стабільної емоційної поведінки на будь-якому рівні відносин із навколишнім середовищем.

2. Емпірично виявлено особливості рівневого прояву емоційної стійкості підлітків, доведено, що існує певна негативна динаміка прояву емоційної стійкості підлітків, що полягає у лінійному зменшенні її показників у досліджуваних віком від 11 до 15 років (від молодшого до старшого підліткового віку), що пов'язується нами із особливостями переживання підлітками вікової

кризи. Встановлено, що старші підлітки більш схильні до емоційної нестійкості, ніж молодші. Здійснений додатковий зріз емоційної стійкості підлітків під час глобальної суспільної кризи (пандемія, повномасштабна війна) 2019-2023 рр., показав, що у порівнянні з результатами дослідження емоційної стійкості підлітків у 2015-2016 рр., рівень емоційної стійкості підлітків у 2022-2023 рр. знизився практично на 5,75%, що є можливим показником прогресування емоційної нестійкості підлітків під час глобальних криз.

3. Проведений кореляційний аналіз показав, що серед індивідуальних психологічних елементів особистості, на розвиток емоційної стійкості підлітків впливають інтроверсія та ригідність (низька емоційна чутливість), позитивні прояви самооцінки та рівня домагань, високі показниками усіх складових емоційного інтелекту, адаптивності, усіх складових вольової саморегуляції особистості, високої стресостійкості, комунікативних та організаторських схильностей. До чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість підлітків належать 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. Виявлено, що у групі старших підлітків існує дещо більший спектр психологічних складових особистості, що несуть у собі різноманітні чинники емоційної стійкості особистості, ніж у групі молодших підлітків. Застосування факторного аналізу дозволило виявити, згрупувати та означити психологічні чинники, 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. Звідси, емоційна стійкість підлітка визначається нами як інтегративна, динамічна психологічна 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.

4. Теоретичним підґрунтям формувального експерименту став особистісно-орієнтований підхід, що передбачає особистісне зростання як процес поєднання в свідомості людини універсальної та індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю вчинків особистості, що здатна до змін певних індивідуальних сторін за відносно короткий проміжок часу, різноманітними методами активного соціально-психологічного навчання. Авторська модель і програма розвитку та оптимізації емоційної стійкості старших підлітків, спрямована на корекцію виокремлених нами психологічних чинників виникнення емоційної нестійкості. Запропоновані корекційні заходи передбачають всебічний вплив на розвиток у підлітків навичок самоусвідомлення власних емоційних станів та адекватного емоційного реагування на нестандартні життєві ситуації. Корекційні заходи здійснювалися за допомогою засобів активного соціально-психологічного навчання (соціально-психологічний тренінг та окремі психологічні рекомендації для підлітків та їх найближчого оточення).

5. Результатом впровадження системи корекційних заходів, спрямованих на оптимізацію рівня емоційної нестійкості старших підлітків, є зміна розподілу досліджуваних за рівнями прояву емоційної стійкості. Так, у підлітків експериментальної групи суттєво знизився рівень емоційної нестійкості; прослідковується значиме збільшення показників високого рівня емоційної стійкості та значне збільшення кількості підлітків, у яких фіксується середній (оптимальний) рівень емоційної стійкості. Спрямований корекційно-розвивальний вплив засобами активного соціально-психологічного навчання дозволив також зменшити дію психологічних чинників емоційної нестійкості: спостерігаємо зниження тривожності, лабільності, сензитивності старших підлітків; є позитивна динаміка у проявах елементів емоційного інтелекту;

зросли показники адаптивності, вольової саморегуляції, стресостійкості, нормалізувався рівень домагань, що зумовило зменшення різниці між зазначеним показником і рівнем самооцінки та збалансувало особистісне відчуття реальності у підлітків. Вдалося описати психологічні чинники емоційної стійкості старших підлітків, серед яких: здорова впевненість у собі та своїх силах, сформоване відчуття реальності розвинений емоційний інтелект, емпатійність, саморефлексія, вміння керувати власними емоціями, самовмотивованість, гнучкість до ризиків та стресу, усвідомлена саморегуляція тощо.

За результатами апробації запропонованої програми сформульовано методичні рекомендації для підлітків та їх найближчого оточення: педагогів та батьків, що спрямовані на оптимізацію емоційної стійкості та є ефективними за умови їх комплексного використання всіма учасниками навчально-виховного процесу.

Дослідження не охоплює всіх аспектів проблеми розвитку емоційної стійкості підлітків. Враховуючи кризовість останніх років у нашій державі (довготривалі карантинні заходи, пов'язані із COVID-19, повномасштабне воєнне вторгнення РФ на територію України у 2022 році, перспективними напрямками досліджень у запропонованій тематиці є дослідження емоційної стійкості сучасних підлітків із врахуванням пережитих подій (2020-2023 рр.); глибше дослідження гендерного аспекту емоційної стійкості підлітків, превентивне включення запропонованої тренінгової програми розвитку емоційної стійкості підлітків у закладах освіти та психологічних центрах роботи із підлітками, розробка стратегії роботи із емоційно нестійкими підлітками, із врахуванням воєнного стану в країні, великою кількістю підлітків-емігрантів, внутрішньо переміщених осіб тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей у 1,5,10 класах / за ред. Червонна Т. Київ: Шкільний світ, 2008. 128 с.
2. Активні методи в роботі практичного психолога: навчальний посібник / Долинська Л. та ін. Київ: УДПУ ім. М. П. Драгоманова, 1994. 81 с.
3. Амінієва Р. А. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 10–15.
4. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекції: навч. посіб. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2021. 236 с.
5. Анімаційний фільм «Баранчик» (Boundin' (with subtitles). Pixar. 2003. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=673xA09miX8> (дата звернення: 08.10.2015).
6. Анімаційний фільм «Ківі» URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xcRICEIZQWI> (дата звернення: 04.05.2022).
7. Антонець В. Ф. Емоційна стійкість як складова психологічної підготовки юних волейболістів до ефективної змагальної діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 19-32.
8. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167–174.
9. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 480 с.
10. Аршава І. Ф. Роль емоційної стійкості у збереженні здоров'я людини. *Створення психологічних умов для збереження здоров'я молоді в процесі навчання: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2011. С.156–161.

11. Аршава, І. Ф., Носенко, Е. Л. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: Монографія. Дніпропетровськ: Ввд-во ДНУ, 2008. 468 с.
12. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: НУЦЗУ, 2016. 251 с.
13. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. Вишніця: Видавництво «Черемош», 2015. 432 с.
14. Безкоровайна О. В. Теоретико-методичні засади виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: дис. . д-ра пед. наук: 13.00.07. Київ, 2010. 460 с.
15. Бех І. Д. Виховання особистості. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч. посіб.: у 2 кн. Кн. 1. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
16. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів: методичний посібник. Вінниця: ММК, 2015. 39 с.
17. Белоусова Р. В. Комунікативні якості осіб з різним типом локусу контролю. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал.* 2012. № 6. С. 22–26.
18. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
19. Блінов О. А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 20.02.02. Київ, 1999. 275 с.
20. Бобченко Т. Р. Психологічні тренінги: основи тренінгової роботи: навч. посібн. для вnz. Київ: Юрайт, 2020. 132 с.
21. Богуш А. М., Варяниця Л. О., Гаврик Н. В. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: монографія. Луганськ: Альма-матер, 2006. 368 с.
22. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07. Київ, 2002. 243 с.

23. Больман С. Ю. Залежність самоставлення від особистісного профілю людини. «UChoice: 4P» *Ukrainian Choice: Public Policy, Politics, Psychology: матер. Третьої міждисципл. наук-практ. конфер.* 2017. С. 59-62.
24. Борзик О. Б. Буктренинг з формування гармонійних міжособистісних відносин майбутніх фахівців: практ. посіб. Харків: Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2021. 204 с.
25. Борисюк А. С. Тренінг як засіб корекції агресивної поведінки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць.* 2018. Т.1. № 3(47). С. 46–52.
26. Борисюк А. С., Двіжона О. В Профілактика та корекція важковиховуваності: цикл тренінгових вправ. Чернівці: Книги – XXI, 2006. 88 с.
27. Борщенко Н. О. Використання засобів арт-терапії у формуванні емоційної стійкості дітей дошкільного віку. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2021-1-195-159-163>. (дата звернення 20.10.2022).
28. Бочарова С. П. Психология управления. Харьков: «Фортуна-прес», 1998. 464 с.
29. Брецько І. І. Основні детермінанти розвитку емоційної сфери дитини дошкільного віку. *Наука майбутнього: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених.* 2020. Вип.1(5). С. 25–30.
30. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
31. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 1994. 19 с.
32. Вальдамірова О. П. Емоційна сфера дошкільника та її корекція. *Освіта Донбасу.* 2003. № 4. С. 61–66.
33. Вареніч В. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість працівників соціальної сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць.* 2018. Вип. 17. ч. 2. С. 155–159.

34. Василенко О. А., Сенча І. А. Математично-статистичні методи аналізу у прикладних дослідженнях: навч. посіб. Одеса: ОНАЗ ім. О. С. Попова, 2011. 166 с.
35. Васильківський І. П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку: дис. ... док. філософії : 011. Київ, 2021. 361с.
36. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад.: В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2004. 1440 с.
37. Виховання здорового способу життя: тренінг для підлітків / уклад: О. В. Головіна, О. С. Лісова. Чернівці: Рута, 2003. 66 с.
38. Вовченко О. А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ», 2021. 450 с.
39. Водолазська Т. В. Формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_6 (дата звернення 09.06.2016).
40. Вознюк О. В., Дубасенюк О. А. Цільові орієнтири розвитку особистості у системі освіти: інтегративний підхід: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. 684 с.
41. Войтович О. В. Формування емоційної стійкості майбутнього вихователя в процесі професійної підготовки. *Інноватика у вихованні*. 2018. Вип. 7(2). С. 230–238.
42. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. 2016. № 3. С. 117-134.
43. Воропаєва Н. М. Роль учителя у формуванні й розвитку дитячого інтелекту. *Таврійський вісник освіти*. 2008. № 2. Вип. 22. С. 160–164.
44. Генковська В. М. Особенности саморегуляции как формы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: дис. ... канд. психол. Наук: 19.00.01. Киев, 1990. 149 с.
45. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського*

національного університету імені В. О. Сухомлинського. 2017. Вип. 1 (17). С. 51–56.

46. Гладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07. Київ, 2019. 277 с.

47. Голев С.В., Голева О.С. Організаційна психологія (Психологія організацій): курс лекцій. Херсон, 2017. 895 с.

48. Гордієнко Н. В. Емоційна стійкість як необхідний показник професіоналізму майбутнього вчителя. *Педагогіка вищ. та серед. шк.: зб. наук. пр.* 2010. Вип. 27. С. 78–82.

49. Горлова А. В. Психолого-педагогічне консультування підлітків як засіб формування їх адекватної самооцінки. *Педагогічні науки.* 2009. Вип. 51. С. 137–143.

50. Гошовська Д. Т. Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій: методичні рекомендації до курсу. Луцьк, 2023. 58 с.

51. Грабчак Н. М. Стрес як ресурс Інститут модернізації змісту освіти. URL: <https://imzo.gov.ua/vseukrains-kyy-konkursavtors-kykh-prohram-praktychnykh-psykholohiv-i-sotsial-nykh-pedahohiv-novitekhnolohii-u-noviy-shkoli/avtors-ki-prohramy/> (дата звернення: 11.02.2020).

52. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Сер. Психологічні науки.* 2015. № 128. С. 72–75.

53. Гурак Г. М. Адаптивність як психологічний чинник емоційної стійкості старших підлітків. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету. Матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософської освіти і науки.* 2016. С. 213–216.

54. Гурак Г. М. Емоційний інтелект як психологічний чинник розвитку емоційної стійкості молодших підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* 2016. Т. 9. Вип.10. С. 80–88.

55. Гурак Г. М. Особливості взаємозв'язку компонентів локусу контролю з емоційною стійкістю особистості підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного Університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Т. 2. Вип. 3. С. 23–27.
56. Гурак Г. М. Особливості рівневого прояву емоційної стійкості молодших підлітків. *Академія молода: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. студ., аспір. та молод. учнів*. 2016. С. 77–80.
57. Гурак Г. М. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційної стійкості та вольової саморегуляції особистості молодших підлітків. *«Вектори психології – 2016». Матеріали Міжнародної молодіжної наукової конференції*. 2016. С.104–108.
58. Гурак Г. М. Психологічні особливості підвищення емоційної стійкості підлітків в кризових умовах життєдіяльності. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2023. С. 81–84.
59. Гурак Г. М., Долинська Л. В. Технологія корекційно–розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 74–79.
60. Дерев'янка С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 96–104.
61. Дмишко О. С. Психологічні детермінанти розвитку локус-контролю підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Львів, 2012. 238 с.
62. Долгополова О. В. Психологічні особливості статеворольових чинників соціальної тривожності у підлітків та їх корекція: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків: Харківський національний педагогічний університет ім. Г. С. Сковороди, 2016. 20 с.
63. Долинська Л. В. Формування «Я-образу» підлітка активними соціально-психологічними методами навчання. *Соціалізація особистості: Міжкафедральний зб. наук. ст.* 1998. С. 117–130.

64. Долинська Л. В., Демидова. Т. А. Підготовка молоді до сімейного життя: соціально- психологічний тренінг. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2002. 73 с.
65. Долинська Л. В., Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності у старшокласників гімназій та ліцеїв. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. пр.* 2016. № 3(48). С. 173-179.
66. Дроботун О. С. Вплив хронічного соматичного захворювання на особистісні зміни підлітків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* 2014. Вип. 2.12. С. 85-89.
67. Дьоміна Г. А. Професійно-особистісний розвиток емоційної стійкості майбутнього фахівця соціальної сфери. *Вісник Інституту розвитку дитини (додаток): методичні та практичні матеріали (III Міжнародної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених: Дитинство. Освіта. Соціум.* 2014. Вип. 5. С. 119–122.
68. Заболотна Н. М., Мельник О. В., Косарук О. М. Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді: науково-методичне видання. Вінниця: «ФОП Рогальська І. О.», 2019. 124 с.
69. Занюк С. С. Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх. Луцьк, 1998. 124 с.
70. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
71. Злотніков А. Л. Детермінанти емоційної стійкості. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія.* 2001. Вип. 7. С. 74 – 78.
72. Злотніков А. Л. Особливості емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2004. 20 с.
73. Іванова В. В., Щербанич Я. В. Емоційне благополуччя дитини-дошкільника як передумова розвитку її емоційної стійкості. *Науковий вісник*

Мукачівського державного університету. 2014. №17 (12). С.53–59. DOI: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/3036> (дата звернення: 12.12.2022).

74. Іванова В. В. Прояви агресивності у підлітковому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 5. С. 5–16.

75. Іванова В. В. Психолого-педагогічні умови й засоби подолання емоційного неблагополуччя дітей старшого дошкільного віку. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. 2022. №1(32). С.26–33. DOI: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/9151> (дата звернення: 12.12.2022).

76. Івашнюва С. В. Як підготувати та провести ефективний тренінг: практичний poradnik. Харків: Ранок, 2019. 80 с.

77. Ігнатович О. М. Психодіагностичне забезпечення профорієнтації в системі педагогічної освіти. Кіровоград: ІмексЛТД, 2014. 228 с.

78. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2014. 200 с.

79. Ілійчук В. І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфліктної поведінки. Київ: Либідь, 1996. 22 с.

80. Ільїна Ю. Ю. Адаптивність особистості як умова перцептивноінтерактивної компетентності. *Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави»*. 2018. С. 315–317.

81. Ільїна Ю. Ю. Згуртованість групи як фактор адаптованості у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (1 травня – 11 червня 2023 року)*. 2023. С. 30–32.

82. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

83. Карвацька Н. С., Пліхта Н. Д., Карвацька Т. Г. Особистісні особливості як основа виникнення пограничних психічних розладів. *Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників медичної науки*. 2014 DOI:

<http://dspace.bsmu.edu.ua/bitstream/123456789/8867/1/%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B0%20%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D1%96%D0%B2%2028%20%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8F2014.pdf> (дата

звернення: 03.05.2016).

84. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.

85. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2001. 249 с.

86. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.

87. Коваленко Г. С. Формування емоційної стійкості студентів вищих навчальних педагогічних закладів. *Педагогіка вищої та середньої школи* : зб. наук. праць. 2010. Вип. 29. С. 260–266.

88. Ковальчук В. І. Формування емоційної стійкості атлетів в умовах навчально-тренувальної діяльності. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2004. № 15. С. 199–203.

89. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2003. 23 с.

90. Коломієць О. Г. Вікові особливості формування емоційної стійкості особистості. *Вісник Інституту розвитку дитини. Філософія, педагогіка, психологія: збірник наукових праць*. 2011. Вип. 18. С. 26–30.

91. Колоскова Ж. В. Розвиток емоційної стійкості майбутнього вчителя музичного мистецтва в класі вокалу. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 204. С. 138–143. DOI: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-204-138-143> (дата звернення: 20.12.2022).

92. Комплексна програма корекційно-відновлювальних та розвивальних занять для роботи зі студентською молоддю. URL: <http://www.xktei.km.ua/files/kpc.pdf>. (дата звернення: 27.06.2018).

93. Комплексна програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику:

інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. 528 с.

94. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 6. Вип. 17. С. 129–138. DOI: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i17/17.pdf> (дата звернення: 13.08.2022).

95. Котова Л. М. Емоційна стійкість музикантів-інструменталістів у процесі дії зовнішніх стрес-факторів. *Теоретичні та практичні питання культурології: зб. наук. ст.* 2000. Вип. 3. С. 211–218.

96. Кочерга О. В. Сензитивність як психофізіологічний стан людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. Зб. наук. праць*. 2012. №17. С. 71–74.

97. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра. Київ: Освіта, 1998. 237 с.

98. Кочубей Т., Семенов А. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2020. DOI: 10.31499/2307-4906.0.2013.197828 (дата звернення: 11.10.2021).

99. Кравченко Т. П. Підвищення емоційної стійкості студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наук. праць*. 2018. Вип. 2 (96). С. 45–48.

100. Кравчук Н. П. Особливості формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість вчителя: проблеми теорії і практики*. 2018. Вип. 31 (41). С.119–123.

101. Кравчук С. Л. Психологічні особливості автономності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3. С. 179–187. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2016_3_27 (дата звернення: 17.10.2019).

102. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної лабільності та емоційної стійкості особистості юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 308–325. DOI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_26 (дата звернення 04.09.2017).

103. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2014. Вип. 26. С. 467–481.

104. Крайнюк В. М. Порівняльний аналіз індивідуальнопсихологічних властивостей стресостійкості рятувальників у посттравматичний період. Наука. Освіта: Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України. Спецвипуск: Психологія особистості, досвід минулого – погляд у майбутнє. 2004. С.142–146.

105. Крайнюк В. М. Практикум з психології: курс лекцій. Київ: КиМУ, 2002. 157 с.

106. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. Вип. 1. С. 22–28. DOI: http://www.tpssp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2016/7.pdf (дата звернення: 22.08.2019).

107. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. і допов. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.

108. Кучеренко Ю. С. Виховання емоційної стійкості у студентів вищих технічних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Харків, 2013. 20 с.

109. Лапшинська (Гурак) Г. М. Вікові особливості емоційної стійкості учнів. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 р.* 2014. С. 61–63.

110. Лапшинська (Гурак) Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 56. № 1121. С. 23–27.

111. Лапшинська (Гурак) Г. М. Огляд особливостей емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *«Психологія переживання кризових подій. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції»*. 2014. URL: http://www.ndu.edu.ua/images/stories/2014/konf_psy/lapshynska.pdf (дата звернення 09.06.2020).

112. Лапшинська (Гурак) Г. М. Особливості емоційної стійкості особистості на різних вікових етапах. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 11. Вип. 11, ч. 2. С. 19–26.

113. Лапшинська (Гурак) Г. М. Особливості емоційної стійкості особистості під час кризи підліткового віку. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 11. Вип. 13. С. 297–302.

114. Лапшинська (Гурак) Г. М. Теоретизування щодо розгляду психологічних чинників розвитку емоційної стійкості особистості. *International scientific-practical conference of teachers and psychologists: materials of proceedings of the International Scientific and Practical Congress «The generation of scientific ideas»*. 2014. Vol. 2. P. 133–139.

115. Лемак М. В. Методичне видання психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород: Вид-во Олександрі Гаркуші, 2011. 186 с.

116. Лемко Г. І. Соціально-педагогічні чинники саморегуляції особистості. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/12036/1> (дата звернення: 09.12.2022).

117. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.

118. Лобанова А. С. Робота з підлітками-девіантами: соціологічний та психологічний аспекти: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во «Каравела», 2017. 470 с.

119. Любомський І. О. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Теорія та практика сучасної психології*. 2017. №1. С. 53–57.

120. Малхазов О. Р Самовладання у соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2020. № 3. С. 155–162. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-19> (дата звернення: 12.03.2023)

121. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.

122. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2 (12). С. 132–147.

123. Малхазов О. Р. Чинники нейротизму і тривожності особистості в соціально-психологічному супроводі розвитку емоційної стійкості. *Збірник наукових статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*. 2019. Вип 1–2 (13–14). С. 274–298.

124. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

125. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.

126. Мацегора Г. М. Емоційна стійкість як фактор соціально-психологічної адаптації у ранньому юнацькому віці. URL: <http://intkonf.org/matsegora-gm-emotsiy-na-stiykist-yak-faktor-sotsialno-psihologichnoyi-adaptatsiyi-u-rannomu-yunatskomu-vitsi/> (дата звернення: 01.09.2022).

127. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. Основи психології та педагогіки. Психологія: лабораторний практикум. Вінниця: ВІТУ, 2011. 139 с.

128. Медитації українською. Медитація «Внутрішній голос». 2021. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Fa3ng8woOe4>. (дата звернення: 21.05.2020).

129. Мельничук М. М. Становлення індивідуальності особистості в контексті міфів та символів культури. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 50–61.
130. Мельничук С. К. Психологічні особливості розвитку впевненості у собі в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. 200 с.
131. Методичні матеріали для забезпечення самостійної та індивідуальної роботи студентів з дисципліни «Арт-терапевтична реабілітація та експериментально-психологічний театр». Луцьк: СНУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с.
132. Мільчевська Г. С. Соціально-психологічні особливості старшого підліткового віку. *Теоретичні та практичні наукові інновації: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* 2013. Ч. 3. С. 31–33.
133. Мозговий В. І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2006. 178 с.
134. Моргун З. К. Функціональні властивості системи зсідання крові в залежності від особливостей психофізіологічного статусу людини: автореф. дис. ... канд. біологічн. наук: 03.00.13. Сімферополь, 1993. 18 с.
135. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2012. 20 с.
136. Нагорна А. О. Стресозахисна функція емоційного інтелекту. *Психологічні перспективи*. 2012. № 20. С. 161–171.
137. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип.3. С. 93–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.18> (дата звернення 18.05.2023).
138. Неурова А. Б. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Івано-Франківськ, 2016. 402 с.

139. Новікова Ж. М. Зв'язок самооцінки з особистісною тривожністю у людей похилого віку. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2011. Вип. 38. С. 84–94.
140. Новікова Ж. М. Психологічні особливості емоційно-вольової регуляції осіб похилого віку: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 269 с.
141. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
142. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 178 с.
143. Носенко Ю. Г., Сухих А. С. Психолого-педагогічні особливості навчання учнів основної школи здоров'язбережувальному використанню програмно-апаратних засобів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2016. Т. 2, Вип. 37 (70). С. 160–172.
144. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85–94.
145. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 73–77.
146. Опанасюк І. В. Співвідношення понять «емоційна спрямованість», «емоційна стійкість», «емоційна культура» у структурі емоційного інтелекту. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19. Ч. 1. С. 114–121.
147. Основи тренерської майстерності: навч.-метод. посіб. / І. М. Матійків та ін. Львів: Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.
148. Павелків Р. В. Криза підліткового віку та підходи до її аналізу. *Вікова психологія*. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/75327-83-kryza-pdltkovogo-vku-ta-pdhodi-do-analzu.html> (дата звернення: 22.11.2021).
149. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 249 с.

150. Павлик Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці. Київ: Логос, 2015. 383 с.
151. Павлик Н. В. Самоконтроль як чинник гармонізації психологічного здоров'я особистості. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/732494/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9D%D1%96%D0%A1.2022%20\(2\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/732494/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%20%D0%9D%D1%96%D0%A1.2022%20(2).pdf) (дата звернення: 09.06.2023).
152. Панок В. Г., Титаренко Т. М., Чепелева Н. В. Основи практичної психології: підручник. 3-є вид. Київ: Либідь, 2006. 536 с.
153. Перепелюк Т. Д. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навчальний підручник. Умань: видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2015. 255 с.
154. Періг І. М., Дроздюк В. Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів*. 2017. С. 212–213.
155. Періг І. М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання. Тернопіль: СМП «Тайп», 2015. 116 с.
156. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 273 с.
157. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика. *Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології*. 2009. С. 137–147.
158. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 206 с.
159. Поденко А. В. Розвиток організаторських здібностей особистості в підлітковому віці: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2007. 180 с.
160. Подляшаник В. В. Професійна діяльність в екстремальних умовах: психологічне забезпечення відповідальності фахівця. *Професійна психологія: реалії та перспективи розвитку*. 2008. С. 233–237.

161. Практикум із групової психокорекції: підручник / С.Д. Максименко та ін. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
162. Праченко О. К. Розвиток гендерної толерантності при вирішенні міжособистісних конфліктів у юнацькому віці: дис. ... кан. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 238 с.
163. Прокопович Т. А. Емоційна стабільність як умова прояву соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2015. 208 с.
164. Психологія розвитку / Калашникова Л. В. та ін. Кіровоград: РВЦ КДПУ імені В. Винниченка, 1999. 332 с.
165. Психологія спілкування: збірник тренінгів / Савенкова Л. О. та ін. Київ: КНЕУ, 2013. 187с.
166. Рашковська І. В. Психолого-педагогічні умови становлення ідеального «Я» підлітка: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
167. Рева О. М. Методологічні основи формування емоційної стійкості у осіб ранньої юності. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2002. Т.4, ч.3. С. 215–224.
168. Рева О. М. Особливості емоційної стійкості у старших школярів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб.наук.праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. 2001. Т.3, ч.1. С.233–238.
169. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2005. 199 с.
170. Рібцун Ю. В. Психогімнастика. *Енциклопедія освіти: довідково-аналітичне вид. Нац. акад. пед. наук України*. 2021. С. 836–837.
171. Романчук О. К. Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть. URL: <https://theukrainians.org/oleh-romanchuk/> (дата звернення: 09.08.2023).

172. Руденок А. І., Максимчук К. І. Спонтанність як важлива складова самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології : Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 318–325.
173. Рудь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2005. 22 с.
174. Рудюк Н. Г., Дубчак Г. М. Практикум з психології : навчальний посібник. 2-ге вид. Чернівці: Книги-XXI, 2009. 360 с.
175. Саванова Г. І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. Лисичанськ, 2021. 70 с.
176. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
177. Сазонова О. В. Дослідження співвідношення емоційної зрілості та стійкості з домінуючими копінг-стратегіями у студентів ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць*. 2012. Вип. 37 (61). С. 230–234.
178. Самойлюк О. М. Від сором'язливості до успіху крокуємо разом: програма тренінгу. Полтава: Аграрно-економічний коледж Полтавської державної аграрної академії, 2010. 24 с.
179. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: 2017. 72 с.
180. Сафін О. Д. Емоційний компонент психологічної готовності військовослужбовця як його особистісний ресурс: проблема формування. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 68(4). С. 139–145. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-139-1451> (дата звернення: 19.01.2023)
181. Седих К. В., Моргун В. Ф. Делінквентний підліток: навч. Посіб. з психопрофілактики, діагностики та корекції протиправної поведінки підлітків для студентів психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних спеціальностей та інтернів-психіатрів. 3-е вид., доп. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2019. 272 с.

182. Семенов А. А. Емоційна стійкість як детермінанта збереження психологічного здоров'я молодшого школяра. *Здоров'я дитини – основа майбутнього життя людини: зб. матеріалів всеукр. наук. конф.* 2013. С. 78–80.
183. Семиченко А. В. Психологія емоцій. Київ: Магістр, 1998. 128 с.
184. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf> (дата звернення 22.06.2022)
185. Серєда І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи самоєфективності: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з вивчення курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.
186. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Харків: УкрДУЗТ, 2017. 42 с.
187. Сідун О. Ю. Сугестивність як детермінанта узалежнених форм поведінки в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 270 с.
188. Соловійова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 109–113.
189. Станішевська В. І. Арт-терапія: навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. 172 с.
190. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі саморегуляції психологів. *Габітус*. 2020. Вип. 20. С. 56–61.
191. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–319.
192. Султанова І. В. Теоретизування щодо визначення змісту поняття «емоційна стійкість». *Психологія і суспільство: Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис*. 2011. № 4. С. 115–118.
193. Султанова І. В. Формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2013. 20 с.

194. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії: скринька майстра. Київ: Астамір-В, 2022. 224 с.
195. Таций В. М. Особливості розвитку психологічної захищеності особистості. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2011. Вип. 17. С. 148–154.
196. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс / Уклад. І. В. Бабій. Умань, Алмі. 2014. 75 с.
197. Тептюк Ю. О. Психологічні особливості розвитку емоційно-мотиваційного компонента стресостійкості соціальних працівників різних вікових категорій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 12 (57). С. 111–121.
198. Тептюк Ю. О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2017. № 2(37). С. 47–51.
199. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 272 с.
200. Тептюк Ю. О., Кобець О. В. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у закладі вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони*. 2023. №5.
201. Терещенко Л. А., Карабаєва І. І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том 10, № 33. С. 214–234.
202. Техніка «Відвідна труба». URL: <https://gazette.com.ua/edu/tekhnika-upravlinnya-emotsijnimi-reaktsiyami-cherez-zminu-povedinki.html> (дата звернення: 05.08.2022).
203. Тимошенко Н. Є. Тренінг комунікативності: програма навчальної дисципліни. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2013. 45 с.
204. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.

205. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів *Актуальні проблеми психології*. 2011. №1 (31). с. 179–184. DOI: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4765/1/O_Tkachyshyna_APP_31_IL..pdf (дата звернення: 13.10.2015).
206. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
207. Троценко В. В. Педагогічні умови формування емоційної стійкості в дітей 6- і 7-річного віку в процесі занять фізичною культурою: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Переяслав-Хмельницький, 2001. 163 с.
208. Троценко В. В., Троценко Т. Ю. Ефективність впливу фізичних вправ на підвищення емоційної стійкості дітей старшого дошкільного віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(3). С. 313–316.
209. Федик О. В. Психофізіологія. Матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ, 2019. 123 с.
210. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
211. Формування просоціальної поведінки учнів в умовах превентивного виховного середовища загальноосвітнього навчального закладу: монографія / Кириченко В.І. та ін. Тернопіль: ТзОВ «Терно-граф», 2016. 244 с.
212. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
213. Хомик Н. О. Комплексна програма корекційно-відновлюваних та розвивальних занять для роботи зі студентською молоддю (зі скарбнички практичного психолога). URL: <http://www.xktei.km.ua/files/kpc.pdf>. (дата звернення: 12.10.2015).

214. Цимбал І. І. Соціальна адаптація старших підлітків в умовах спеціалізованої школи гуманітарного профілю: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Луганськ, 1999. 19 с.
215. Чайка Г. В. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статево-віковий аспект. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 1 (54). С. 84–90.
216. Чебикін О. Я., Кримова Н. О. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів: Монографія. Одеса: Вид-во ТОВ «Лерадрук», 2016. 190 с.
217. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.
218. Чебыкин А. Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические механизмы ее формирования у спортсменов. *Психологический журнал*. 1984. Т. 5. № 4. С. 83–89.
219. Чебыкин А. Я. Проблема эмоциональной устойчивости. Одесса: Южноукраинский педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 1995. 195 с.
220. Чебыкин А. Я., Мельничук И. В. Генезис эмоциональных особенностей у детей разного возраста и пола. Одеса: ЮНЦ АПН України, 2004. 147 с.
221. Черкашин А. І. Формування емоційної стійкості фахівця пожежної охорони до впливу стрес-факторів підвищеної інтенсивності: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 1995. 24 с.
222. Четверікова Н. В. Актуальність проблеми збереження емоційної стійкості педагогів в умовах інклюзивної освіти: сучасний вимір. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 3 (2). С. 107–113.
223. Чижиченко Н. М. Психологічні особливості розвитку оптимізму в ранньому юнацькому віці: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.

224. Шамне А. В. Теорія і практика психосоціального розвитку особистості у підлітковому та юнацькому віці: дис... доктора психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 502 с
225. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
226. Шевенко А. М. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю: метод. реком. Київ, 2016. 157 с.
227. Шевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки: підручник. Львів: Новий світ 2000, 2020. 264 с.
228. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Шлях до Я-відкриття. Уроки психології для 8-х класів. Запоріжжя: Інтерпрінт, 2007. 124с.
229. Шевченко Н. Ф., Поталова С. В. Формування відповідальності у підлітків, які виховуються в інституційних закладах опіки. *Психологічний журнал*. 2019. Вип. 5 (8). С. 334–348.
230. Шевченко Н. Ф., Сошина Ю. М. Ціннісно-сміслові настановлення підлітків: монографія. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 226 с.
231. Шмідзен І. Ю., Юхименко І. В. Теоретичні аспекти дослідження взаємозв'язку мотивації та локусу контролю особистості. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. 2021. №1. С. 36–39.
232. Шульженко О. Є. Емоційна стійкість майбутнього фахівця як психологічний чинник його готовності до корекційної роботи з аутичними дітьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ, 2021. 18 с.
233. Шульженко О. Є. Показники емоційної стійкості студентів як компонента психологічної готовності до роботи з аутичними дітьми. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 32. Ч. 2. С. 307–314.
234. Щербакова І. М., Стадник Г. А. Психодіагностика професійного самовизначення особистості: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. 324 с.

235. Якимчук Б. А., Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. Київ, 2020. Вип. 4. С. 78–88.
236. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.
237. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
238. Abdel-Fattah H. Emotional Intelligence and Emotional Stability in Crises. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*. 2020. Vol. 4. P. 56–62.
239. Aleem S. Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2005. Vol. 31. P.100–102.
240. Aronstam D. Emotional intelligence: a new concept in the classroom. *The Pre-School Years*. 1996. Vol. 26(2). P. 48–51.
241. Bachel B. What Do You Really Want? How to Set a Goal and Go for It! A Guide for Teens. Huntington Beach: Free Spirit Publishing. 2016. 160 p.
242. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25. URL: <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf> (date of access: 06.08.2020).
243. Barry H. Emotional Resilience: How to safeguard your mental health. London: Orion Spring, 2018. 288 p.
244. Berkovitz I. H., Sugar M. Adolescent psychotherapy, group psychotherapy, family psychotherapy. New York: Brunner/ Mazel, 1975. 286 p.
245. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community. Minneapolis: University of Minnesota, 1991. 22 p.
246. Brose A., Scheibe S., Schmiedek F. Life contexts make a difference: Emotional stability in younger and older adults. *Psychology and Aging*. 2013. Vol. 28, no. 1. P. 148–159. URL: <https://doi.org/10.1037/a0030047> (date of access: 09.07.2018).
247. Brown L. Building social and emotional competence in middle schools. *Educare News*. 2002. Vol.131. P. 40–43.

248. Buckley R., Caple J. *The Theory and Practice of Training*. New-York: Kogan Page, 2009. 368 p.
249. Burns R. B. *Self-Concept Development and Education*. London: Holt, Rinehart and Winston, 1982. 441 p.
250. Burr D. A., Castrellon J. J., Zald D. H., Samanez-Larkin G. R. Emotion dynamics across adulthood in everyday life: Older adults are more emotionally stable and better at regulating desires. *Emotion*. 2021. Vol. 21, no. 3. P. 453–464. URL: <https://doi.org/10.1037/emo0000734> (date of access: 29.05.2021).
251. Campbell A., Rushton J. Bodily communication and personality. *The British Journal of Social and Clinical Psychology*. 1971. Vol. 17, no 1. P. 31–36.
252. Cannon W. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches Into the Function of Emotional Excitement*. Connecticut: Martino Fine Books, 2016. 326 p.
253. Cappella J., Palmer M. The structure and organization of verbal and non-verbal behavior: Data for models of production. *Handbook of Language and Social Psychology*. 1990. P. 141–161.
254. Cattell R. B., Scheier, I. H. *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*. New York: Ronald Press, 1961. 535 p.
255. Chaturvedi M., Chander R. Development of emotional stability scale. *Industrial Psychiatry Journal*. 2010. Vol. 19 (1). P. 37–40.
256. Chaubey S., Kumari M., Dubey S. A study on emotional stability among children in Sultanpur city. *International Journal of Home Science*. 2017. Vol. 3 (2). P. 284–288. URL: <https://www.homesciencejournal.com/archives/2017/vol3issue2/PartE/3-2-39.pdf> (date of access: 12.09.2022).
257. Cheng H., Montgomery S., Treglown L., Furnham A. Emotional stability, conscientiousness, and self-reported hypertension in adulthood. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 115. P. 159–163. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886916300897> (date of access: 21.02.2020).

258. Craig G. J., Baucum D. Human Development. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001. 736 p.
259. Ding R. Communicating Emotional Distress Experienced By Adolescents Between Adolescents and Their Mothers: Patterns and Links with Adolescents' Emotional Distress. *Journal of Affective Disorders*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.05> (date of access: 18.04.2023).
260. Ekman P. Emotions Inside Out: 130 Years after Darwin's The Expression of the Emotions in Man and Animals. *New York Academy of Sciences*. 2003. URL: <https://doi.org/10.1196/annals.1280.002> (date of access: 15.06.2022).
261. Ellis A. How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything. Yes, Anything! New York: Carol Pub. Group, 1990. 232 p.
262. Erickson E. H. Childhood and society. New York: Norton, 1950. 448 p.
263. Eysenck H. J., Eysenck S. B. C. Manual of the Eysenck Personality Questionnaire. London: Holder&Stoughton, 1975. 47 p.
264. Eysenck S.B.G., Eysenck H.J., Barrett, P. A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*. 1985. Vol. 6(1). P. 21–29.
265. Fourniev G. Typologie descroyance sent petenues par les jeunes de 16 a 25 ans sans emploi a regard de l'insertion socio professionnelle. *Orientât Se. et prof*. 1994. Vol. 22, no. 1. P. 65–83.
266. Furnham A. Language and personality. *Handbook of Language and Social Psychology*. 1990. P. 73–95.
267. Goleman D. Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ. London: Bloomsbury, 2020. 352 p.
268. Gramzow R. Patterns of Self-regulation and Big Five. *European Journal of Personality*. 2004. Vol. 18. P. 367–385.
269. Guilford J. P. Creativity. *American Psychologist*. 1950. Vol. 15. P. 444–454.
270. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2021. Vol. 4 (32). P. 21–27.

271. Has Mukh M. C., Yogesh A. J. Emotional Stability and Self-Concept in Children. *Remarkings An Analisation*. 2018. Vol. 2. P.117–120 URL: <http://www.socialresearchfoundation.com/upoadreserchpapers/5/193/1803090824061st%20hasmukh%20m%20chavda.pdf> (date of access: 06.09.2020).

272. Hay I., Ashman A. F. The Development of Adolescents' Emotional Stability and General Self-Concept: The interplay of parents, peers, and gender The Development of Adolescents' Emotional Stability and General Self-Concept: The interplay of parents, peers, and gender. *International Journal of Disability, Development and Education*. 2010. Vol. 50, no. 1. P. 77–91. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1034912032000053359> (date of access: 06.10.2023).

273. Henderson N. Fostering resiliency in Children and Youth: Four Basic Steps for Families, Educators, and Other Caring Adults. San Diego, 1999. P. 20–74.

274. Hills P. Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*. 2001. Vol. 31 (8). P. 1357–1364.

275. Izard C. E. The psychology of emotions. New York: Plenum Press, 1991. 472 p.

276. Izard C. E., Blumberg S. H., Oyster C. K. Age and sex differences in the pattern of emotions in childhood anxiety and depression. Elsevier Science Publishers B.V., 1985. P. 317–324.

277. Izard C. E. Translating emotion theory and research into preventative interventions. *Psychological Bulletin*. 2002. Vol. 128 (5). P. 796–824. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.796> (date of access: 06.05.2023).

278. Izard C. E., Schwartz, G. M. Patterns of emotion in depression. *Depression in young people: Developmental and clinical perspectives*, 1986, 33–70.

279. Jagannarayan N., Jayachitra T. A., Hegde I. An Empirical Study on the Presence of Empathetical Feelings in College Students. *International Journal of Advance and Innovative Research*. 2020. Vol. 7 (3). P. 59–70. URL: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3971441 (date of access: 30.01.2023).

280. James W. Psychology: The Briefer Course Paperback. New York: Dover Publications, 2001. 368 p.
281. Jordan P. J. Troth A. C. Managing emotions during team problem solving: Emotional intelligence and conflict resolution. *Human performance*. 2004. Vol. 7, no 2. P. 195–218.
282. Kaduson H. Cangelosi D. Schaefer C. Prescriptive Play Therapy: Tailoring Interventions for Specific Childhood Problems. New York: The Guilford Press, 2019. 276 p.
283. Klaus W. Vopel. Die heilende Pause. Hamburg: Iskopress, 2005. 80 p.
284. Klaus W. Vopel. Handbuch für Gruppenleiter/innen: Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele. Hamburg: Iskopress, 1994. 245 p.
285. Klaus W. Vopel. Kinder können kooperieren. Interaktionsspiele für die Grundschule. Hamburg: Iskopress, 1999. 140 p.
286. Klaus W. Vopel. Kunsttherapie für Kinder. Hamburg: Iskopress, 2014. 142 p.
287. Klaus W. Vopel. Teamfähig werden 1. Spiele und Improvisationen. Hamburg: Iskopress, 2014. 188 p.
288. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *J. of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37. P. 1–11.
289. Kulas H. Locus of control in adolescence. *A longitudinal study. Adolescence*. 1996. Vol. 31. P. 721–729.
290. Lazarus R. S. Folkman S. The concept of coping / ed. by Monat A., R. S. Lazarus. *Stress and Coping*, 1991. P. 189–206.
291. Leutz G. Psychodrama. Theorie und Praxis: Das klassische Psychodrama nach. Berlin – Heidelberg – New York: Springer-Verlag, 1974. 230 p.
292. Luthar S. S. Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*. 2007. Vol. 19. P. 931–955.
293. Luthar S.S. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*. 2000. Vol. 3. P. 543–562.

294. Maccoby E. E. The role of parents in the socialization of children: An historical overview. *Developmental Psychology*. 1992. Vol. 28, 1006–1017.
295. Macfarlane J. W., Marjorie P.A. Developmental study of the behavior problems of normal children between twenty-one months and fourteen years. *Univer. Calif. Publ. Child Develpm.* 1954. Vol. 2. P. 1–122.
296. Mairesse F., Walker M. Towards personality-based user adaptation: psychologically informed stylistic language generation. *User Modeling and User-Adapted Interaction*. 2010. Vol. 20, no 3. P. 227–278. URL: <https://doi.10.1007/s11257-010-9076-21-52> (date of access: 06.05.2021).
297. Marshall K. Resilience Research for Prevention Programs. Minneapolis: University of Minnesota, 2001. P. 5–15.
298. Mayer J. D. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychol. Inq.* 2004. Vol. 15, no 3. P. 197–215.
299. Measelle J. R., John O. P., Ablow J. C., Cowan P. A., Cowan C. P. Can Children Provide Coherent, Stable, and Valid Self-Reports on the Big Five Dimensions? A Longitudinal Study From Ages 5 to 7. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 89, no 1. P. 90–106. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.1.90> (date of access: 08.05.2022).
300. Michael W. Passer. Psychology: The Science of Mind and Behaviour. Boston: McGraw-Hill Higher Education, 2009. 1036 p.
301. Piaget J. Experimental Psychology Its Scope and Method (Psychology Revivals): History and Method. London: Psychology Press, 2014. 246 p.
302. Rathus J. H. DBT Skills Manual for Adolescents. New York: The Guilford Press, 2014. 392 p.
303. Reber A. Dictionary of Psychology. London: Penguin Books, 2009. 904 p.
304. Reykowski J. Eksperymentalna psychologia emocji. Warszawa: Ksiazka i Wiedza, 1974. 579 s.
305. Rice F. The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. 11th ed. Boston: Allyn & Bacon, 2005. 558 p.
306. Ronald S. F. Help for the hopeless child. Washington: Ronald S Federici & Associates, 1998. 180 p.

307. Rushton J. P., Fulker D. W., Neale M. C, Nias D. K., Eysenck H.J. Altruism and aggression: The heritability of individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986. Vol. 50. P. 1192–1198.
308. Saito I., Nagao T. *Kokology 2: More of the Game of Self-Discovery*. New York: Fireside, 2001. 176 p.
309. Selye H. *Stress Without Distress*. New York: Lippincott Williams & Wilkins, 1974. 171 p.
310. Shehu J., Mokgwathi M. M. Health locus of control and internal resilience factors among adolescents in Botswana: a case-control study with implications for physical education. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 2008. Vol. 30, no. 2. P. 95-105. URL: <https://ubrisa.ub.bw/jspui/handle/10311/1210> (date of access: 06.12.2021).
311. Smitson W.S. The Meaning of Emotional Maturity. *Mental Hygiene*. 1974. Vol. 58, no 1. P. 9–11.
312. Terman L. M., Tyler L. E. Psychological sex differences. *Manual of child psychology*. (2nd Ed.) New York, 1954. P. 1064–1114.
313. *The Evolution Of Psychotherapy: The Second Conference* / ed. by Jeffrey K. Zeig. New York: Routledge, 2014, 353 p.
314. Viliūnas V. Foniniai emociniai išgyvenimai. *Psichologija*. 1997. Vol. 16. P. 48–56. URL: <https://www.journals.vu.lt/psichologija/article/view/9028/6773> (date of access: 06.12.2021)
315. Waxer P. Nonverbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage. *Journal of Abnormal Psychology*. 1977. Vol. 86, no 3. P. 306–314.

**Взаємозв'язки рівнів емоційної стійкості та її гіпотетичних чинників
за критерієм Пірсона в групі молодших підлітків (учнів 6-7 класів)**

№	Складові, що об'єднують чинники емоційної стійкості	Показники	Взаємозв'язки із рівнями емоційної стійкості					
			Високий рівень емоційної стійкості		Середній рівень емоційної стійкості		Низький рівень емоційної стійкості	
			г	р	г	р	г	р
1.	Складові індивідуально-типологічних властивостей особистості	Екстраверсія	-0,318	0,01	0,360	0,01	-0,173	0,05
		Спонтанність	-0,599	0,01	0,436	0,01	0,436	0,01
		Агресивність	-0,323	0,01	0,260	0,01	0,215	0,01
		Ригідність	0,163	0,05	-0,098	0,24	-0,110	0,17
		Інтроверсія	0,327	0,01	-0,278	0,01	-0,187	0,05
		Сензитивність	-0,366	0,01	0,295	0,01	0,164	0,05
		Тривожність	-0,479	0,01	0,419	0,01	0,340	0,01
		Лабільність	-0,432	0,01	0,397	0,01	0,133	0,10
2.	Складові самооцінки особистості	Завищений рівень самооцінки	-0,163	0,05	0,124	0,13	0,066	0,42
		Адекватний високий рівень самооцінки	0,148	0,07	-0,124	0,12	-0,103	0,21
		Адекватний середній рівень самооцінки	0,173	0,05	-0,089	0,27	-0,095	0,24
		Занижений рівень самооцінки	-0,167	0,05	0,086	0,29	0,176	0,05
3.	Складові рівня домагань особистості	Завищений рівень домагань	-0,262	0,01	0,244	0,01	0,045	0,58
		Реалістичний високий рівень домагань	0,225	0,01	-0,200	0,05	-0,046	0,57

		Реалістичний середній рівень домагань	0,132	0,10	-0,129	0,12	- 0,074	0,36
		Занижений рівень домагань	-0,069	0,40	0,037	0,65	0,098	0,23
		Різниця між рівнем самооцінки і рівнем домагань	-0,131	0,11	0,125	0,13	0,030	0,71
4.	Складові емоційного інтелекту особистості	Емоційна обізнаність	0,019	0,81	-0,022	0,78	- 0,055	0,50
		Керування емоціями	0,254	0,01	-0,204	0,05	- 0,252	0,01
		Самомотивація	0,110	0,17	-0,054	0,51	- 0,218	0,01
		Емпатія	0,063	0,44	-0,043	0,59	- 0,052	0,52
		Розпізнавання емоцій інших людей	-0,006	0,94	-0,019	0,81	- 0,045	0,58
		Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0,117	0,15	-0,082	0,31	- 0,177	0,05
5.	Складові адаптивності особистості	Адаптивність	0,326	0,01	-0,265	0,01	- 0,251	0,01
6.	Складові вольової саморегуляції особистості	Висока вольова саморегуляція	0,309	0,01	-0,170	0,05	- 0,320	0,01
		Низька вольова саморегуляція	-0,346	0,01	0,206	0,05	0,306	0,01
		Наполегливість	0,185	0,05	-0,084	0,30	- 0,204	0,05
		Самоконтроль	-0,042	0,61	0,101	0,22	- 0,143	0,08
7.	Складові стійкості до стресу особистості	Високий рівень стресостійкості	0,477	0,01	-0,445	0,01	- 0,154	0,06
		Середній рівень стресостійкості	-0,183	0,05	0,223	0,01	- 0,146	0,07
		Низький рівень стресостійкості	-0,360	0,01	0,248	0,01	0,369	0,01
8.	Складові комунікативних та організаторських	Комунікативні здібності	0,165	0,05	-0,225	0,01	- 0,042	0,61

	схильностей особистості	Організаторські здібності	0,205	0,05	-0,161	0,05	-0,213	0,01
--	--------------------------------	---------------------------	-------	------	--------	------	--------	------

Таблиця А.2

Взаємозв'язки рівнів емоційної стійкості та її гіпотетичних чинників за критерієм Пірсона в групі старших підлітків (учнів 8-9 класів)

№	Складові, що об'єднують чинники емоційної стійкості	Показники	Взаємозв'язки із рівнями емоційної стійкості					
			Високий рівень емоційної стійкості		Середній рівень емоційної стійкості		Низький рівень емоційної стійкості	
			г	р	г	р	г	р
1.	Складові індивідуально-типологічних властивостей особистості	Екстраверсія	-0,085	0,30	-0,101	0,21	0,196	0,05
		Спонтанність	-0,566	0,01	-0,195	0,05	0,693	0,01
		Агресивність	-0,074	0,36	-0,092	0,26	0,165	0,05
		Ригідність	0,355	0,01	0,117	0,15	-0,470	0,01
		Інтроверсія	0,267	0,01	-0,073	0,37	-0,156	0,06
		Сензитивність	-0,626	0,01	-0,055	0,50	0,558	0,01
		Тривожність	-0,349	0,01	-0,011	0,89	0,332	0,01
		Лабільність	-0,655	0,01	0,270	0,01	0,273	0,01
2.	Складові самооцінки особистості	Завищений рівень самооцінки	-0,005	0,95	-0,090	0,27	0,102	0,21
		Адекватний високий рівень самооцінки	0,084	0,31	0,099	0,22	-0,188	0,05
		Адекватний середній рівень самооцінки	-0,019	0,81	0,024	0,77	-0,007	0,93
		Занижений рівень самооцінки	-0,098	0,23	-0,051	0,53	0,146	0,07
3.	Складові рівня домагань особистості	Завищений рівень домагань	-0,105	0,20	-0,065	0,43	0,158	0,06
		Реалістичний високий рівень домагань	0,003	0,97	0,119	0,14	-0,152	0,06
		Реалістичний середній рівень домагань	0,105	0,20	-0,014	0,86	-0,046	0,57
		Занижений рівень домагань	0,102	0,21	-0,109	0,18	0,049	0,55

		Різниця між рівнем самооцінки і рівнем домагань	-0,223	0,01	0,070	0,39	0,114	0,16
4.	Складові емоційного інтелекту особистості	Емоційна поінформованість	0,033	0,68	0,225	0,01	-0,280	0,01
		Керування емоціями	0,214	0,01	0,146	0,07	-0,328	0,01
		Самомотивація	0,166	0,05	0,187	0,05	-0,345	0,01
		Емпатія	0,150	0,06	0,170	0,05	-0,312	0,01
		Розпізнавання емоцій інших людей	0,206	0,05	0,037	0,65	-0,217	0,01
		Інтегративний рівень емоційного інтелекту	0,196	0,05	0,192	0,05	-0,374	0,01
5.	Складові адаптивності особистості	Адаптивність	0,229	0,01	-0,073	0,37	-0,087	0,28
6.	Складові вольової саморегуляції особистості	Висока вольова саморегуляція	0,246	0,01	0,094	0,25	-0,321	0,01
		Низька вольова саморегуляція	-0,186	0,05	-0,049	0,55	0,210	0,01
		Наполегливість	0,297	0,01	-0,018	0,82	-0,267	0,01
		Самоконтроль	0,234	0,01	-0,011	0,89	-0,220	0,01
7.	Складові стійкості до стресу особистості	Високий рівень стресостійкості	0,143	0,08	0,032	0,69	-0,190	0,05
		Середній рівень стресостійкості	0,018	0,82	0,106	0,19	-0,100	0,22
		Низький рівень стресостійкості	-0,179	0,05	-0,156	0,06	0,316	0,01
8.	Складові комунікативних та організаторських схильностей особистості	Комунікативні здібності	0,165	0,05	0,114	0,16	-0,259	0,01
		Організаторські здібності	0,108	0,18	0,102	0,21	-0,226	0,01

Примітки до таблиць: *r* – значення критерію; *p* – рівень значущості; курсивом виділено статистично значущі взаємозв'язки.

Матриця факторних навантажень

Матриця компонент ^а												
Змінні	Компонента											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Високий рівень емоційної стійкості	,628	-,495	,065	-,348	-,006	-,040	,143	-,001	,150	,047	,097	,101
Середній рівень емоційної стійкості	-,156	,421	-,050	,480	-,112	,275	-,005	-,221	-,500	-,011	-,277	-,216
Низький рівень емоційної стійкості	-,612	,069	-,014	-,174	,166	-,271	-,165	,275	,422	-,069	,240	,144
Екстраверсія	-,076	,405	-,105	,260	-,250	-,117	,154	,329	,209	-,155	-,011	-,079
Спонтанність	-,089	,322	-,256	,124	,015	,419	,213	,206	,024	-,136	,166	,250
Агресивність	-,264	,322	-,304	-,004	,055	,124	,224	,320	-,040	-,036	,032	,388
Ригідність	,396	-,089	-,136	-,118	,048	,365	,320	,084	-,333	,177	,037	,083
Інтроверсія	,195	-,323	,093	-,078	,291	-,013	-,024	-,467	-,060	-,083	,207	,167
Сензитивність	-,520	,243	,032	,191	,152	-,286	-,189	,029	,237	-,017	-,085	-,170
Тривожність	-,488	,332	,013	,220	,134	,016	-,130	,012	,077	-,049	,239	-,027
Лабільність	-,405	,397	-,022	,385	,129	-,200	-,108	,126	-,065	,085	-,187	-,066
Завищений рівень самооцінки	,053	,276	-,625	-,466	,094	,065	-,414	,005	-,150	-,038	,019	-,179
Адекватний високий рівень самооцінки	,189	-,075	,036	,280	-,388	-,405	,660	-,007	,033	-,177	,027	,052
Адекватний середній рівень самооцінки	-,008	-,200	,434	,211	,264	,037	-,471	,066	-,218	-,029	,043	,353
Занижений рівень самооцінки	-,329	-,039	,313	,011	,121	,483	,157	-,029	,443	,346	-,126	-,203
Завищений рівень домагань	-,101	,436	-,628	-,214	,150	-,225	,156	-,414	,076	,147	-,054	,090
Реалістичний високий рівень домагань	,141	-,396	,406	,357	-,090	-,209	-,114	,346	-,327	,014	,262	-,093
Реалістичний середній рівень домагань	,025	-,054	,362	-,159	-,154	,446	-,162	,051	,330	-,338	-,482	,194
Занижений рівень домагань	-,131	-,102	,077	-,061	,058	,469	,157	,216	,069	,128	,352	-,416
Різниця між рівнем самооцінки і рівнем домагань	-,333	-,008	,311	,341	,271	-,122	,246	-,394	,188	,417	-,038	,173
Емоційна обізнаність	,464	,503	,325	,004	,091	-,065	-,003	-,094	-,002	-,197	,018	-,024
Керування емоціями	,637	,308	,201	-,032	,022	,020	-,024	,046	,063	-,014	-,129	,131
Самотивація	,642	,452	,197	,036	-,008	,002	,041	-,024	,007	-,068	-,032	,066
Емпатія	,539	,476	,249	-,056	,120	-,009	,007	-,141	,061	-,023	,180	-,138

Розпізнавання емоцій інших людей	,500	,511	,253	-,103	,144	-,020	-,017	-,029	,106	-,008	,240	-,168
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	,721	,581	,316	-,037	,089	-,016	,008	-,059	,052	-,081	,075	-,031
Адаптивність	,462	-,101	-,240	-,194	-,210	-,123	-,040	,041	,145	-,103	-,042	-,128
Висока вольова саморегуляція	,596	-,246	-,345	,485	,222	,088	-,065	,060	,211	-,077	-,062	-,050
Низька вольова саморегуляція	-,514	,263	,270	-,432	-,218	-,065	,032	-,044	-,295	,058	,078	,097
Наполегливість	,498	-,181	-,368	,370	,254	,113	-,072	-,060	,134	-,060	,101	,103
Самоконтроль	,397	-,189	-,395	,430	,221	,091	-,069	-,047	,030	-,111	,092	-,018
Високий рівень стресостійкості	,457	-,347	,002	-,137	,174	-,309	,009	,172	,002	,097	-,301	-,229
Середній рівень стресостійкості	-,070	,132	-,085	,233	-,731	,181	-,301	-,291	,178	,102	,262	,125
Низький рівень стресостійкості	-,413	,155	,086	-,156	,645	,042	,299	,168	-,168	-,209	-,033	,021
Комунікативні здібності	,472	,264	-,083	,020	-,073	-,090	-,041	,393	,017	,487	-,077	,154
Організаторські здібності	,511	,256	-,062	-,020	,005	-,036	-,201	,213	-,042	,450	-,049	,160
Метод виділення: Аналіз методом головних компонент.												
а. Виокремлених компонент: 12												

Узагальнені факторні навантаження для досліджуваної групи (> ,400)

Фактор	Назви шкал (чинникове наповнення фактору)	Факторні навантаження
Фактор 1 «Дисбаланс самооцінки та особистісних можливостей»	Завищений рівень самооцінки	-,625
	Адекватний середній рівень самооцінки	,434
	Завищений рівень домагань	-,628
	Реалістичний високий рівень домагань	,406
Фактор 2 «Особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем»	Середня емоційна стійкість	,480
	Завищений рівень самооцінки	-,466
	Висока воляова саморегуляція	,485
	Низька воляова саморегуляція	-,432
	Самоконтроль	,430
Фактор 3 «Низька опірність до стресу»	Середній рівень стресостійкості	-,731
	Низький рівень стресостійкості	,645
Фактор 4 «Імпульсивність на фоні невпевненості»	Спонтанність	,419
	Адекватний високий рівень самооцінки	-,405
	Занижений рівень самооцінки	0,483
	Реалістичний середній рівень домагань	,446
	Занижений рівень домагань	,469
Фактор 5 «Дисонанс оцінки власного «Я»»	Завищений рівень самооцінки	-,414
	Адекватний високий рівень самооцінки	,660
	Адекватний середній рівень самооцінки	-,471
Фактор 6 «Мотиваційна полярність»	Інтроверсія	-,467
	Завищений рівень домагань	-,414
Фактор 7 «Емоційна невизначеність»	Середній рівень емоційної стійкості	-,500
	Низький рівень емоційної стійкості	,422

	Занижений рівень самооцінки	,443
Фактор 8 «Схильність до публічної невпевненості»	Різниця між рівнем самооцінки і рівнем домагань	,417
	Комунікативні здібності	,487
	Організаторські здібності	,450
Фактор 9 «Невпевненість у власних силах»	Реалістичний середній рівень домагань	-,482
Фактор 10 «Агресивно-впевнений»	Агресивність	,388
	Занижений рівень домагань	-,416

**Програма соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної стійкості
старших підлітків**

№	Теми занять	Структура занять	Тривалість занять (год.)
I. Вступний блок			
1.	<u>Знайомство.</u> Мета: знайомство учасників групи, обговорення мотивації участі в тренінгу, вироблення правил групової роботи.	1. Вступний шерінг. 2. Вправа «Знайомство» [37], знайомство із іграшкою-помічником, ознайомлення із темою тренінгу. 3. Обговорення та встановлення правил групової роботи. 4. Обговорення очікувань від роботи в групі. 5. Вправа «Пошук схожості» [37]. 6. Вправа «Глибини взаєморозуміння» (авторська). 7. Вправа «ChatMosaic: Твій образ у світі онлайн-друзів» (авторська). 8. Домашнє завдання: завести щоденник емоцій. Кожного тренінгового дня заповнювати його. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
2.	<u>Актуалізація норм взаємодії.</u> Мета: актуалізація норм взаємодії, ухвалених на попередньому занятті, розвиток згуртованості, створення атмосфери довіри та психологічної безпеки.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Вправа «Порядковий рахунок» [12]. 4. Вправа «Крізь вушко голки» [287]. 5. Техніка «Загублений» [286]. 6. Вправа «Острів» [181]. 7. Вправа «Долоня» [181]. 8. Домашнє завдання: заповнити 2 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
II. Блок «Розвиток навичок ефективної комунікації та організаційних здібностей підлітків»			
3.	<u>Легка комунікація.</u> Мета: розвиток навичок активної комунікації та комунікативної взаємодії учасників.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Вправа «Бюро скарг» (авторська). 4. Вправа «Таємнича історія» (авторська). 5. Пізнавальний коко-тест «Солодоці для ласунів» [308]. 6. Техніка «Фідбек-дзеркало» (авторська).	2

		7. Домашнє завдання: заповнити 3 день у щоденнику емоцій. 8. Рефлексія. Ритуал прощання.	
4.	<u>Організаторські здібності.</u> Мета: розуміння особливостей ролей у групі; розгляд основних властивостей лідера як носія організаторських схильностей.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Вправа «Таємниця Джованні» [213]. 4. Вправа «Вийди з шкаралупи» [165]. 5. Вправа «Він мій!» [165]. 6. Техніка «Мапа мети» [194]. 7. Домашнє завдання: заповнити 4 день у щоденнику емоцій. 8. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
III. Блок «Формування особистісної впевненості та реалістичних прагнень підлітків»			
5.	<u>Впевнена поведінка особистості.</u> Мета: актуалізація особистісної впевненості підлітків, розвиток адекватної самооцінки та ауто симпатії.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Тест-проекція «Дерево» [211]. 4. Вправа «Хто я?» [107]. 5. Вправа «Хто похвалить себе краще за будь-кого?» [93]. 6. Притча «Ворона і павич» [93] або мультфільм «Баранець» [5]. 7. Вправа-релаксація «Ти важливий (-ва)!» (авторська). 8. Домашнє завдання: заповнити 5 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
6.	<u>Актуалізація реалістичних прагнень.</u> Мета: формування уявлень про успіхи та невдачі як частину життєвого шляху особистості.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Перегляд мультфільму про реалізацію власних прагнень «Ківі» [6]. 4. Техніка «Крамниця мрій» [], [131; 291]. 5. Вправа «Зірки з неба» [283]. 6. Вправа «Уникнення невдачі» [69]. 7. Вправа «Сходінки до цілі» [241]. 8. Домашнє завдання: заповнити 6 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
IV. Блок «Формування стресостійкості та вміння керувати власними емоціями»			
7.	<u>Карта різноманітності емоцій підлітків.</u> Мета: розвиток вміння розрізняти власні емоції та керувати ними.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Вправа «Спектр емоцій: поглиблене сприйняття та внутрішнє відчуття» (авторська). 4. Вправа «Фантом» [37]. 5. Техніка «Складання казки про емоційність» [282]. 6. Вправа «Позитивна перспектива» (авторська).	2

		7. Вправа «Повітряні кульки» [68]. 8. Домашнє завдання: заповнити 7 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	
8.	<u>Стресу – ні!</u> Мета: розвиток стресостійкості.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Коко-тест «Мешканці морських глибин» [308]. 4. Вправа-гра «Тух-тібі-дух» [285]. 5. Вправа «Прогноз погоди» [285]. 6. Вправа «Нарубай дров» [285]. 7. Вправа «Храм тиші» [50]. 8. Домашнє завдання: заповнити 8 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
V. Блок «Розвиток та формування навичок емоційної стійкості та ефективної саморегуляції підлітків»			
9.	<u>Я – керівник власних емоцій.</u> Мета: розвиток саморегулятивних потенціалів підлітків.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Вправа «Танці-протилежності»[285]. 4. Вправа-провокація «Стаканчик» [51]. 5. Вправа «Сад почуттів» [285]. 6. Техніка «Купол»[205]. 7. Техніка «Вивідна труба» [202]. 8. Домашнє завдання: заповнити 9 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
10.	<u>Позитивне мислення.</u> Мета: формування позитивного мислення, підтримка позитивного образу «Я».	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Міні-лекція «Позитивне мислення та оптимізм». 4. Техніка «Магія перетворень» (авторська). 5. Техніка «Вікно Джохарі»[203]. 6. Вправа «Вчинки для позитивного майбутнього»[16; 185]. 7. Аудіозапис-медитація «Внутрішній голос» [128]. 8. Домашнє завдання: заповнити 10 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	2
VI. Інтегративний блок			
11.	<u>Аналітична інтроспекція.</u> Мета: аналіз набутих навичок саморозуміння, відслідкування самовдосконалення особистості.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Вправа «Посудомийна машина» [178]. 4. Вправа «Чарівна долоня» [37]. 5. Тест-проекція «Дерево» [211]. 6. Вправа «Дякую сусіду» [43]. 7. Вправа «Австралійський дощ» [92].	2

		8. Домашнє завдання: заповнити 11 день у щоденнику емоцій. 9. Рефлексія. Ритуал прощання.	
12.	<u>Підведення підсумків.</u> Мета: ефективно закриття групи, завершення роботи в групі.	1. Вступний шерінг. 2. Обговорення домашнього завдання та теми основного заняття. 3. Вправа «Малювання індивідуального герба» [65]. 4. Вправа «Валіза, смітник, м'ясорубка» [156]. 5. Вправа «Емоційний ланцюжок» [13]. 6. Вправа «Павутинка» [24]. 7. Домашнє завдання. Заключний самозвіт учасника у щоденнику емоцій. 8. Рефлексія. Ритуал прощання.	1-2

**Самозвіти учасників формувального експерименту, які були
написані ними у «Щоденниках емоцій»**

Приклади висловлювань окремих учасників тренінгу після його завершення:

- Людмила: «Я раніше бачила по телевізору, що тренінги такого типу, як у нас пройшов ефективні та допомагають людині краще себе зрозуміти. Зараз я в цьому переконалася остаточно. До тренінгу мені постійно здавалося, що я незграба і всі це помічають, це дуже сильно впливало на мене. Але сьогодні я відчуваю, що це більше була моя вигадка про себе, бо в реальності я маю багато друзів, які підтримують і я з ними можу бути відверта...».

- Руслан: «...помітив, що я менше хвилююся і навіть на уроці літератури, колись я переживав, коли виступав перед класом, зараз мені легше даються виступи, бо я дізнався, що мого провалу ніхто не чекає. Я любив виступати завжди (*читати вірші – авт.*), але хвилювання долати було важко, а зараз – точно легше».

- Єремія: «Мені здалося, що після вправ на тренінгу, що я почала себе більше любити і приймати такою як я є. І я перестала ніби прикидатись кимось...».

- Юлія: «...емоції точно прийшли в норму. Навіть вдома, якщо мама мене просила щось зробити я одразу кричала на неї і одночасно боялася, що вона мене покарає, забере планшет. Зараз я вже не накидаюся на маму, бо думаю, що може дійсно я можу їй допомогти, вона ж цілий день на роботі...»

- Андрій: «...стало спокійніше на душі – це точно! На тренінгу я зміг виговоритися вам, Галю. Після цього я зрозумів, звідки мої емоційні гойдалки в житті і що я сам можу керувати тим, на скільки сильно «розгойдуватись». Ось ці ваші слова стали якимось ключем до мого заспокоєння. А ще помітив, що я не один такий зі своїми «тарганами в голові»».

- Софія: «Зараз я точно краще розумію себе та інших. Найбільш цінним було заняття, де ви (*ведуча – авт.*) розповідали про емоції і про те, що психіка людини – це як мама, а всі емоції і негативні і позитивні – це її діти. І що як мама любить і слухняну дитину і нечемну, так і психіка «любить» всі емоції і що прояв цих емоцій і приймання їх це важливо... Я з тих пір коли соромно, чи злюся на щось, чи вдома плачу, то так і кажу іншим, що переживаю за щось, наприклад. Тобто не ховаю все в собі, а кажу. Або коли на контрольній з біології розхвилювалася і мало не заплакала, то так вчителю і сказала, що мені страшно помилитися. Вчитель мене підтримав словами і я дійсно Почула його слова і досить непогано склала тести...»

- Галина: «...не можу сказати точно, що саме змінилося, але змінилося все в кращу сторону. Вправи були ніби легкі, веселі, деякі сумні... Але я стала впевненіша в собі після них 100%».

Рекомендації старшим підліткам, щодо оптимізації їх емоційного стану

Мабуть, ви уже не одноразово чули, що той вік, у якому ви зараз – особливий? Його називають кризовим, перехідним, складним, пубертатним... І ми не будемо оригінальними, якщо визнаємо, що підлітковий вік справді може сприйматися як непростий і тими, хто зараз у ньому перебуває, і тими, хто уже дорослий. Проте, ми чітко наполягатимемо на тому, що ті, хто переживає свою підліткову кризу емоційно, бурхливо, яскраво, а можливо, навпаки «закрито», спокійно і тихо – не аномальні істоти, а цілком звичайні люди. Люди, які знайомляться із своєю дорослістю, новими почуттями та емоціями у ній. Коли у житті людини багато нового, то відповідно (і абсолютно нормально), вся увага і є на цій новизні. Аби новизна якомога легше увійшла у ваше життя – слід її досліджувати, а не відвертатися від неї.

Задумайтеся над тим, хто є головними і значимими людьми у вашому житті. Задумалися? А тепер випишіть цих людей у колонку, на аркуші паперу, залишивши трішки місця зверху на заголовок. Записали? Погляньте на свій список, можливо, там когось бракує? Чи вписали ви туди себе: «Я»? Якщо ні – впишіть Себе під номером 1., або у заголовок, адже найголовніша людина у вашому житті – це ви самі. Саме вам зараз і протягом життя вирішувати, що робити з собою та своїм життям, своїм тілом та емоціями.

Визначивши, за допомогою цієї легкої вправи те, хто найзначиміша людина у вашому житті, стане легше приймати себе та свої найрізноманітніші прояви у тому числі емоційні. Подумайте, як часто ви відчуваєте, що перебуваєте немов би на емоційних гойдалках? Плачете, через кілька хвилин – посміхаєтеся, любите, минає час і людина вже дратує, гнівається, а потім приходиться відчуття провини? Спробуйте пригадати коли з вами відбувалося щось схоже востаннє? Ви могли явно показувати свій стан, чи переживати його на самоті. Що відчували? Що говорили вам оточуючі?

Відчувати схожі емоційні гойдалки у перехідному віці – більше норма, аніж ні. Часто підлітки остерігаються, соромляться, тривожаться чи якимось по-іншому переживають те, ким вони є і ким їх бачать інші і це ще більше сприяє як емоційній нестійкості, так і загальній невпевненості у собі, дискомфорту. Спробуйте розділити аркуш А4 на дві колонки. У першій запишіть список ситуацій, у яких вам зазвичай не комфортно, у сусідній – список ситуацій, де вам спокійно, де ви можете зі всім справитися. Погляньте на ці два списки, який з них більший? У списку ви можете помітити два інструменти, якими ви можете керуватися у власному житті. Єдиний момент: який інструмент поведінки обирати – це ваш вибір. Тобто, у ситуації, коли вам неспокійно через певну подію чи ситуацію ви можете обрати між тим, щоб продовжувати хвилюватися, а можете знайти внутрішні сили у собі і керувати своїми емоціями, коли це необхідно.

Часто емоційні гойдалки виникають тоді, коли людина ставить собі надто високі цілі, а досягнути їх реально не може, або ж існує якийсь інший внутрішній конфлікт, який людині важко вирішити. Подумайте, чи варта та чи інша ситуація високої сили емоцій? Що ви отримаєте від ситуації, якщо будете надто нервувати, тривожитися, злитися і т. п.? Також емоційна нестійкість часто не усвідомлюється підлітком, як така, що існує як прояв у тій чи іншій ситуації. «Вивести» розуміння про свій емоційний стан у зону свідомості – уже хороший крок для того, аби справитися із емоційними гойдалками. Тобто, коли я знаю, що я схильний (-на) до емоційної нестійкості, і я відчуваю так звані «емоційні гойдалки», то я можу це помітити і, відповідно, дозволити собі реагувати по-іншому, змінити звичну тактику поведінки.

В ситуаціях, де ви помітили, що емоції важко контролювати, чи емоція змінюється одна за одною, можна:

- усвідомити, що зараз ви буквально «гойдаєтесь на гойдалці» та уявити, як амплітуда руху цієї гойдалки зменшується. На рівні тіла варто звернути увагу на дихання, зробити кілька глибоких вдихів та видихів, потерти долоні, міцно обійняти себе, немов би для опанування, зробіть кілька ковтків води.

- скористатись логікою від зворотного і уявити, скільки набагато гірших ситуацій з вами не трапилось, або скільки емоційно важких ситуацій ви уже пережили та умовно «залишилися стояти на ногах».

- добре спрацює метод запитань собі: «Чому саме я переживаю зараз?», «Про що моє переживання насправді?», «Як я можу «відкласти» емоцію та коли «повернусь» до неї, щоб пережити?».

- якщо є можливість відкрито розказати комусь (подрузі, або другу) про свій стан – розповідайте. При цьому уявляйте, як разом із словами, напруження виходить з вас і розчиняється у просторі. Допоможе також прописування: викладіть свої переживання на папері.

- пам'ятайте, що якщо щось пішло не так, ви з чимось не справилися – це не вирок на усе життя, адже програний бій не означає, що програна уся війна. Не бійтесь помилятися чи чути критику. Помилки свідчать про те, що Ви робите зусилля, щоб досягнути бажаного, отримуєте новий досвід та розвиваєтеся.

Цей перелік ви можете доповнити самостійно.

Емоції – це друзі людини, а не вороги. Психіка – це умовна мама усіх-усіх емоцій, негативні і позитивні емоції – її діти! Чи виганятиме квочка чорне курча з курника, за те, що воно чорне? – питання риторичне! Вона прийматиме його як просте курча просто іншого кольору. Так само і з емоціями. Коли здається, що якусь емоцію не слід проявляти, або ж вам соромно, що ви надмірно проявили певну емоцію, вона «якась не така», пам'ятайте, в той момент ви, як господар своїх емоцій, робили те, що могли! Не слід сварити себе чи картати. Помітивши іншу свою грань дозвольте їй існувати і жити, встановіть для цієї грані правила, навчіться помічати її як особливу, допоміжну. Таким чином, ви не просто дозволяєте своїм емоціям Бути, ви стаєте на поріг гармонії, помічаєте, що унікальна людина – це та, яка багатогранна у своїх проявах, а що як не багатогранність людини є ознакою її дорослішання?

Матеріали інформаційно-просвітницької роботи з педагогами та батьками підлітків-учасників програми соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної стійкості

Впровадження моделі оптимізації емоційної стійкості старших 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.

Інформаційно-просвітницька робота щодо ознайомлення педагогів та батьків (або родичів, які виконують виховну функцію) з психологічними особливостями схильності до емоційної нестійкості підлітків здійснюється у три лекційні етапи:

I. Етап «Ознайомлення значимих дорослих з психологічними особливостями функціонування емоційної сфери підлітків та емоційної стійкості як її складової».

У сучасному світі, де підлітки стикаються зі значними викликами та стресами, розвиток їх емоційної стійкості стає важливим завданням для батьків, педагогів та психологів. Розуміння психологічних особливостей функціонування емоційної сфери підлітків та їх емоційної стійкості може бути ключовим для надання їм підтримки та допомоги. Підлітковий період відзначається значними змінами в емоційній сфері. Підлітки поступово розвивають свій емоційний інтелект, що дозволяє їм розпізнавати, розуміти та виражати свої емоції. Водночас, фізіологічні зміни, які відбуваються у цей період, можуть призводити до більшої емоційної нестійкості та непередбачуваності.

Важливо враховувати, що емоційна стійкість є однією з ключових складових емоційної сфери підлітків. Це вміння керувати та адаптуватися до емоційних викликів та стресових ситуацій. Розвиток емоційної стійкості

допомагає підліткам підтримувати позитивний емоційний стан, управляти негативними емоціями та зберігати психологічну стійкість навіть у складних ситуаціях.

Емоційна стійкість включає в себе декілька аспектів, таких як:

- Самосприйняття емоцій: воно відображає, наскільки людина усвідомлює, розуміє та приймає свої емоції без надмірної реакції або пригнічення.
- Контроль емоцій: вміння регулювати свої емоції та виражати їх на адекватний спосіб. Людина з високим рівнем емоційної стійкості здатна контролювати себе навіть під час стресових ситуацій і уникати екстремальних реакцій.
- Адаптація до стресу: емоційно стійка людина може легше пристосовуватися до стресових подій та реагувати на них без значних негативних наслідків для свого психологічного благополуччя. Вона виявляє високий рівень життєвої задоволеності та здатність відновлюватися після стресових ситуацій.
- Оптимізм: люди з високою емоційною стійкістю часто мають позитивний настрій та оптимістичну перспективу на життя. Вони більш схильні дивитися на проблеми як на виклики, цілі, а не на загрози, і шукають конструктивні шляхи розв'язання проблем.

Існує кілька способів розвитку емоційної стійкості у підлітків. Важливо навчити їх навичкам саморегуляції та стресостійкості. Це можна досягти шляхом навчання технік релаксації, свідомого сприйняття, позитивного мислення та конструктивного вирішення проблем. При цьому, батьки та педагоги можуть стати прикладом та підтримкою для підлітків, демонструючи емоційну стійкість у власному житті та надаючи підтримку у складних моментах.

Розуміння психологічних особливостей функціонування емоційної сфери підлітків та емоційної стійкості допоможе нам як батькам, педагогам та психологам краще розуміти їх потреби та надавати їм підтримку у розвитку емоційної стійкості. Зосереджуючись на цих аспектах, ми можемо створити

сприятливе середовище, де підлітки зможуть розвивати свою емоційну стійкість та досягати психологічного благополуччя.

II. Етап «Інформування щодо способів розпізнавання ознак емоційно нестійкого підлітка та форм взаємодії із емоційно нестійкими підлітками».

В сучасному світі, підлітковий період може бути складним для багатьох молодих людей, оскільки він супроводжується значними змінами як на фізичному, так і на емоційному рівні. Деякі підлітки стикаються з емоційною нестійкістю, що може виявлятися у різних формах. Розуміння та виявлення ознак цієї нестійкості є важливим кроком у підтримці та спілкуванні з емоційно нестійкими підлітками. Пропонуємо розглянути основні чинники емоційної нестійкості та способи їх розпізнавання, а також розглянемо ефективні форми взаємодії з цими молодими людьми.

Один з головних чинників емоційної нестійкості підлітків полягає у *дисбалансі самооцінки та особистісних можливостей*. Підлітки, які стикаються з низькою самооцінкою, можуть проявляти ознаки емоційної нестійкості, такі як тривога, почуття неповноцінності або незадоволення собою. Розпізнавання цих ознак може бути здійснене шляхом уважного слухання підлітка та спостереження за його емоційним станом. Надання підтримки та позитивного підходу до них може сприяти зміцненню їх самооцінки та зменшенню емоційної нестійкості.

Особистісна невпевненість є ще одним фактором емоційної нестійкості підлітків. Вони можуть відчувати сумніви у своїх здібностях та боятися здійснювати нові кроки. Розпізнавання цих ознак можна провести, спостерігаючи за їхньою поведінкою та реакціями на нові ситуації. Важливо створювати безпечне середовище, в якому підлітки можуть відчувати підтримку та поступово розвивати свою особистість.

Низька опірність до стресу та імпульсивність на фоні невпевненості також можуть викликати емоційну нестійкість у підлітків. Вони можуть реагувати на стресові ситуації негативними емоціями, або вчиняти необдумані кроки. Розпізнавання цих ознак може бути складним завданням, оскільки

підлітки можуть намагатися приховати свої емоції. Прояв терпіння та розуміння в таких ситуаціях може сприяти оптимізації їхньої емоційної нестійкості.

Дисонанс у оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах та агресивно-впевнена поведінка є іншими проявами емоційної нестійкості підлітків. Вони можуть демонструвати мінливість своїх настроїв, невизначеність щодо своїх почуттів та боятися виступати публічно. Розпізнавання цих ознак може вимагати уваги до словесної та невербальної комунікації підлітків. Заспокоюючі методи та можливість вираження своїх емоцій, застосування активного слухання можуть бути корисними для емоційно нестійких підлітків.

Форми взаємодії з емоційно нестійкими підлітками повинні базуватися на принципах співчуття, толерантності та підтримки. Важливо проявляти зацікавленість у їхніх емоційних станах та давати підліткам можливість вільно висловлюватися. Розуміння та прийняття їхніх почуттів можуть допомогти зміцнити взаємодію та побудувати довіру. Крім того, розвиток навичок емоційного інтелекту може сприяти підтримці емоційно нестійких підлітків.

Батькам та педагогам, не обов'язково бути «тонкими психологами», аби «ненауковими» шляхами розпізнати емоційну нестійкість підлітків, адже розпізнавання цієї особливості підлітка може включати спостереження за їхнім емоційним станом, активне слухання їхніх почуттів та реакцій на стресові ситуації. Ефективна взаємодія з емоційно нестійкими підлітками передбачає сприяння їхньому самовизначенню та підтримку їхніх особистісних можливостей. Важливо пам'ятати, що кожен підліток унікальний, і способи взаємодії можуть варіюватися в залежності від особистих потреб та контексту.

III етап. «Надання рекомендацій щодо оптимізації емоційної стійкості учнів підліткового віку в межах взаємодії «Дорослий-підліток»».

Рекомендації для батьків:

1) Будьте прикладом емоційної стійкості: пам'ятайте, що ви виступаєте важливим прикладом для своєї дитини. Намагайтесь демонструвати спокій, розуміння та позитивний підхід до різних життєвих ситуацій.

2) Підтримуйте їх самооцінку: заохочуйте свою дитину вірити у себе і

власні здібності. Допоможіть їй зрозуміти, що невдачі та помилки є частиною процесу розвитку і можуть бути використані для зростання.

3) Вчіть підлітка стратегіям саморегуляції: залучіть свою дитину до виконання спільно технік релаксації, дихальних вправ, йоги та ін. стратегій саморегуляції, які можуть допомогти заспокоїтись під час стресових ситуацій.

4) Стимулюйте позитивне мислення: обговоріть разом зі своєю дитиною техніки фокусування на позитивних аспектах життя, разом розгляньте перешкоди як можливості для розвитку. Допоможіть підлітку переформулювати негативні думки на більш конструктивні. Так, можна скористатися історіями з власного життя, розповісти підлітку про ті переживання і труднощі, які були у вас, коли ви були у цьому ж віці. Поділіться: як вам вдалося подолати певні труднощі? Такі розмови дозволяють сформувати довіру та взаєморозуміння між батьками та особами пубертатного віку.

5) Створіть сприятливу підтримуючу атмосферу: забезпечте дитині відчуття безпеки та підтримки у своєму родинному середовищі. Підтримуйте відкриту комунікацію та надайте можливість відкрито ділитися своїми емоціями та досвідом.

6) Розвивайте навички розв'язання проблем: навчіть свою дитину аналізувати ситуації, розробляти альтернативні рішення та приймати відповідальність за свої дії. Допоможіть їй зрозуміти, що вона контролює своє життя і може впливати на свої результати.

7) Будьте терплячими та розуміючими: пам'ятайте, що розвиток емоційної стійкості є процесом, який вимагає часу та практики. Будьте терплячими зі своїми дітьми і надайте їм підтримку, коли вони зіткнуться з труднощами.

8) Займайтеся власним психологічним розвитком та просвітою: читайте відповідну літературу, відвідуйте тренінги та семінари для батьків, де можна обговорювати конкретні випадки та розглядати стратегії, що допоможуть підтримати емоційну стійкість підлітків у повсякденному житті.

Рекомендації для вчителів:

1) Виявляйте емпатію та розуміння: підлітки часто мають складні

емоції і переживання. Спробуйте поставитися до їхніх почуттів з розумінням і покажіть їм, що ви їх слухаєте та розумієте. Будьте терплячими і надайте їм можливість висловити свої думки та почуття.

2) Створіть позитивну атмосферу в класі: підтримуйте позитивну та сприятливу атмосферу в класі, де учні почуваються комфортно та безпечно. Стимулюйте позитивні міжособистісні відносини між учнями, поширюйте взаєморозуміння та взаємопідтримку.

3) Вчіть проявляти емоції здоровим способом: допоможіть підліткам розвивати навички стримування емоцій та емоційної саморегуляції. Навчіть їх визначати та розпізнавати свої емоції, а потім використовувати позитивні стратегії для їх керування, такі як глибоке дихання, візуалізація, практика медитації тощо.

4) Розвивайте соціальні навички: підтримуйте розвиток соціальних навичок учнів, таких як комунікація, співпраця, розв'язання конфліктів та спільна робота в групі. Це допоможе їм впоратися зі стресом, розвивати позитивні стосунки та впевненість у собі.

5) Поширюйте позитивне мислення: спонукайте підлітків зосередитися на своїх сильних сторонах та досягненнях. Підкреслюйте їхні успіхи та нагадуйте їм про їхні позитивні якості. Допоможіть їм розвивати оптимістичне мислення та віру у власні можливості.

6) Забезпечуйте підтримку та доступ до ресурсів: надайте підліткам інформацію про ресурси та підтримку, які вони можуть використовувати, якщо виникають емоційні труднощі. Розкажіть про психологічну літературу, шкільні та позашкільні програми, консультативні служби або групи підтримки, в які вони можуть звернутися за допомогою.

7) Самі будьте прикладом емоційної стійкості: пам'ятайте, що ваша власна емоційна стійкість може впливати на підлітків. Практикуйте здорові стратегії саморегуляції і добре відносьтесь до власних емоцій, щоб стати позитивним прикладом для своїх учнів.

Дані матеріали можуть допомогти підтримувати емоційну стійкість підлітків в класі. Важливо пам'ятати, що кожен підліток унікальний, тому

звертайте увагу на індивідуальні потреби кожного учні та відповідайте на них з позитивним відгуком, розумінням та підтримкою.

**Показники індивідуально-типологічних властивостей особистості
досліджуваних підлітків до та після проведення формувального
експерименту**

Шкали/Рівні		Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
		До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Екстраверсія	Маловираженість риси	1	3	2	7	1	3.3	3	10	3	10	0	0
	Норма вираженості риси	6	20	6	20	0	0	8	27	15	50	7	23.3
	Акцентуованість риси	17	57	16	53	1	3.3	16	53	10	33.3	6	20
	Надлишкова вираженість риси	6	20	6	20	0	0	3	10	2	7	1	3.3
Спонтанність	Маловираженість риси	4	13.3	4	13.3	0	0	4	13.3	4	13.3	0	0
	Норма вираженості риси	13	43.3	12	40	1	3.3	15	50	20	67	5	16.6
	Акцентуованість риси	12	40	13	43.3	1	3.3	10	33.3	6	20	4	13.3
	Надлишкова вираженість риси	1	3.3	1	3.3	0	0	1	3.3	0	0	1	3.3
Агресивність	Маловираженість риси	3	10	3	10	0	0	1	3.3	2	7	1	3.3
	Норма вираженості риси	8	27	12	40	4	13.3	14	46.6	16	53	2	7
	Акцентуованість риси	19	63	15	50	4	13.3	15	50	12	40	3	10
	Надлишкова вираженість риси	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ригідність	Маловираженість риси	8	26.6	7	23.3	1	3.3	8	26.6	2	7	6	20
	Норма вираженості риси	10	33.3	11	36.6	1	3.3	10	33.3	17	56.6	7	23.3
	Акцентуованість риси	11	36.6	12	40	1	3.3	12	40	11	36.6	1	3.3
	Надлишкова вираженість риси	1	3.33	0	0	1	3.3	0	0	0	0	0	0
Інтроверсія	Маловираженість риси	7	23.3	5	16.6	2	6.6	4	13.3	4	13.3	0	0
	Норма вираженості риси	6	20	9	30	3	10	12	40	12	40	0	0
	Акцентуованість риси	16	53.3	14	46.6	2	6.6	11	36.6	10	33.3	1	3.3
	Надлишкова	1	3.33	2	6.6	1	3.3	3	10	4	13.3	1	3.3

	вираженість риси												
Сензитивність	Маловираженість риси	1	3.33	1	3.33	0	0	1	3.33	2	6.6	1	3.3
	Норма вираженості риси	8	26.6	9	30	1	3.3	7	23.3	14	46.6	7	23.3
	Акцентуованість риси	19	63.3	19	63.3	0	0	19	63.3	12	40	7	23.3
	Надлишкова вираженість риси	2	6.6	1	3.33	1	3.3	3	10	2	6.6	1	3.3
Тривожність	Маловираженість риси	2	6.6	3	10	1	3.3	3	10	2	6.6	1	3.3
	Норма вираженості риси	5	16.6	5	16.6	0	0	4	13.3	14	46.6	10	33.3
	Акцентуованість риси	20	66.6	18	60	2	6.6	19	63.3	13	43.3	6	20
	Надлишкова вираженість риси	3	10	4	13.3	1	3.3	4	13.3	1	3.33	3	10
Лабільність	Маловираженість риси	1	3.33	2	6.6	1	3.3	1	3.33	4	13.3	3	10
	Норма вираженості риси	6	20	5	16.6	1	3.3	6	20	11	36.6	5	16.6
	Акцентуованість риси	20	66.6	21	70	1	3.3	20	66.6	14	46.6	6	20
	Надлишкова вираженість риси	3	10	2	6.6	1	3.3	3	10	1	3.33	2	6.6

Таблиця Г.2

Кількісні зміни в показниках парціального емоційного інтелекту до та після проведення формувального експерименту

Шкали/Рівні		Контрольна група (N=30)						Експериментальна група (N=30)					
		До екс.		Після екс.		Різниця		До екс.		Після екс.		Різниця	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Емоційна поінформованість	Високий	2	6.6	2	6.6	0	0	1	3.3	6	20	5	16.6
	Середній	12	40	11	36.6	1	3.3	11	36.6	16	53.3	5	16.6
	Низький	16	53.3	17	56.6	1	3.3	18	60	8	26.6	10	33.3
Керування емоціями	Високий	1	3.3	1	3.3	0	0	1	3.3	8	26.6	7	23.3
	Середній	7	23.3	6	20	1	3.3	5	16.6	15	50	10	33.3
	Низький	22	73.3	23	76.6	1	3.3	24	80	7	23.3	17	56.6
Самотивація	Високий	1	3.3	1	3.3	0	0	1	3.3	4	13.3	3	10
	Середній	14	46.6	13	43.3	1	3.3	12	40	15	50	3	10

	Низький	15	50	16	53.3	1	3.3	17	56.6	11	36.6	6	20
Емпатія	Високий	1	3.3	1	3.3	0	0	2	6.6	3	10	1	3.3
	Середній	13	43.3	13	43.3	0	0	10	33.3	16	53.3	5	16.6
	Низький	16	53.3	16	53.3	0	0	18	60	11	36.6	7	23.3
Розпізнавання емоцій інших людей	Високий	3	10	3	10	0	0	3	10	8	26.6	5	16.6
	Середній	7	23.3	6	20	1	3.3	6	20	16	53.3	10	33.3
	Низький	20	66.6	21	70	1	3.3	21	70	6	20	15	50