

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувачка кафедрою



«18» листопада 2025 р.

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ
МЕТОДАМИ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м209П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

Фірман Дар'я Вікторівна

Керівник: старша викладачка

Федорик Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

Стрільчук Оксана Володимирівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ.....	7
1.1. Поняття психологічної стійкості особистості.....	7
1.2. Особливості розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці.....	15
1.3. Сутність та особливості методів групової терапії.....	22
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	31
2.1. Організація і методи дослідження сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці.....	38
Висновки до другого розділу.....	57
РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ.....	58
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми з формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії.....	58
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії.....	60
3.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості у підлітків.....	71
Висновки до третього розділу.....	75
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На нинішньому етапі розвитку соціуму, коли військова агресія рф посилює почуття страху, позбавляє відчуття захищеності та безпеки, з'являються досить серйозні занепокоєння відносно психічного та фізичного стану особистості, а особливо актуальною стала проблематика дослідження психологічної стійкості людини. Наявна ситуація в державі характеризується наявністю різних ризиків та загроз й підкреслює значну необхідність у розвитку опірності, психологічної стійкості до невизначеності, відчуття загрози, наявності ресурсів психологічних для збереження стійкості та рівноваги особистості.

Війна чинить негативний вплив на усе населення держави, і на тих, що мешкають на територіях, які знаходяться близько до бойових дій, і на тих, які проживають на територіях умовно безпечних. В даній ситуації найбільш вразливою групою являються підлітки та діти.

За даними останніх звітів ЮНІСЕФ 36% підлітків та дітей одержали травматичний досвід від військових дій, менше ніж у 20% умови проживання являються в цілому безпечними, оцінка здоров'я психічного фактично 60% підлітків та дітей можна визначити, як такі, що є незадовільними. Негативні психічні стани підлітків проявляють себе у значних перепадах настрою, збільшеній тривожності, дратівливості, проявах стресу та страху, травматичних переживаннях [11].

Батьки підлітків відмічають досить високий рівень тривожності у власних дітей, значну чутливість до різних гучних звуків та значні проблеми із сном, часто дітям сняться кошмари. Такі ознаки, вказують на необхідність швидкої та невідкладної допомоги фахівців психологічної служби.

Необхідно зауважити, що підлітковий вік являється найбільш кризовим, оскільки саме для даного періоду характерним є підвищеним загального рівня переживань, нестабільність емоційного фону, труднощів, підвищений рівень чутливості, вразливості та разом із тим демонстративність, імпульсивність,

максималізм тощо. У цьому віці проходить становлення головних рис характеру, стійких поведінкових стратегій та способів емоційного реагування індивіда. Це час набуття нових статусів, дорослішання, становлення власного «Я» та освоєння нових ролей. В цей час у підлітків підвищується почуття своєї гідності, значно загострюється реакція на думки людей, які їх оточують, а тому сама дитина потребує значної уваги до себе та прагне, щоб з її рішеннями та думками рахуватися. Розпочата рф війна в Україні ставить додаткові труднощі та виклики і значно збільшує рівень негативних психоемоційних переживань такі як депресія, тривожність, інтрузія.

В результаті особливостей розвитку онтогенетичного та кризи підліткового віку, збільшений стан тривожності у осіб підліткового віку має негативний вплив на усі без виключення сторони їх життя. Саме тому досить актуальними, в наш час, завданням психологів є дослідження, профілактика, а також корекція психоемоційних негативних станів підлітків, встановлення границь їх психологічної пружності, а також проведення відповідних заходів, направлених на збільшення опірності наявним викликам та психологічної стійкості.

Дослідженню психологічної стійкості особистості присвятили свої праці такі зарубіжні вчені, як A. Feder, A. Coen, A. Masten, G. Bonanno, G. Richardson, J. Acosta, L. Campbell-Sills, L. Meredith, M. Folke, M. Ungar, M. Zimmerman, S. Fergus та інші

З поміж вітчизняних вчених слід відмітити, дослідження психологічної стійкості проведені В. Чернобрівкіним, Г. Лазос, Д. Асановим, Е. Грішиним, З. Кіреєвою, І. Шаповал, Л. Царенко, Н. Гусак, О. Кокуном, О. Хаустовою, О. Чиханцовою, Т. Мельничук та іншими.

Не дивлячись на велику кількість праць присвячених обраній проблематиці, дослідники практично не приділяють уваги питанням формування стійкості підлітків різними методами психологічного впливу, що актуалізує значення проведення дослідження у цьому напрямку.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість підлітків.

Предмет дослідження – особливості формування психологічної стійкості підлітків методами групової терапії.

Мета дослідження: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості формування психологічної стійкості підлітків; розробити та апробувати тренінгову програму з формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретичні основи вивчення проблеми формування психологічної стійкості підлітків методами групової терапії.
2. Емпірично дослідити стан сформованості психологічної стійкості підлітків.
3. Розробити та апробувати тренінг із формування психологічної стійкості підлітків із використанням методів групової терапії.
4. Сформулювати рекомендації для підвищення психологічної стійкості у підлітків.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано такі **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичних та експериментальних даних з проблеми дослідження;
- емпіричні: опитування, анкетування.

У емпіричному дослідженні визначення стану сформованості психологічної стійкості підлітків використовували методику «Тест життєстійкості» (С. Мадді), методику «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса та Р. Даймонда), методику самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко) та тест-опитувальник «Визначення самоставлення особистості» (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Запорізької спеціалізованої школи I-III ступенів №59. У дослідженні взяло участь 40 підлітків, учнів 9-11 класів .

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту поняття «психологічної стійкості», встановленні особливостей розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці та визначенні можливих методів її підвищення.

Практичне значення роботи визначається розробкою тренінгової програми, яка може бути використана психологічною службою шкіл для формування психологічної стійкості особистості у підлітковому віці.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань, з них 18 іноземною мовою) і 8 додатків (на 32 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 116 сторінок, з них основного тексту – 74 сторінки. Робота містить 5 таблиць і 9 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ

1.1. Поняття психологічної стійкості особистості

Психологічна стійкість або резильєнтність, постала фокусом значної уваги науковців не так недавно, останні 40–50 років, коли весь світ увійшов у деяку «зону турбулентності». На зміну світу SPOD (Steady – стійкий; Predictable – передбачуваний; Ordinary – простий; Definite – визначений) прийшов так званий світ VUCA (Volatility – нестабільний; Uncertainty – невизначений; Complexity – складний; Ambiguity – неоднозначний), і післяковідний світ BANI (Brittle – крихкий, Anxious – тривожний, Nonlinear – нелінійний, Incomprehensible – незбагнений), а тому, в наш час, футурологи очікують на наступну фазу світу, якому притаманний активний розвиток роботів, штучного інтелекту, синтетичної їжі із одночасними катаклізмами політичними, природними, соціальними, у котрому переважній більшості всього населення планети буде потрібно лише одне – виживати [19, с.97].

Р. Сміт та Е. Вернер, першими ввели у площину психологічної науки дефініцію «психологічної стійкості» або «резильєнтності» ще у 1955 році. Саме їх дослідження дітей було спрямовано на виявлення рівня безпосередньої психологічної адаптації не дивлячись на різні негативні ситуації в житті та умови у котрих вони знаходились. В той період часу, Р. Сміт та Е. Вернер визначали психологічну стійкість як множину навичок особистісних у неблагополучних обставинах, які склалися в житті. Також, ними був введений термін «позитивна адаптація», який передбачав деяку відсутність наслідків психопатологічних, таких як розлади поведінки, настрою чи афективні та тривожні розлади [48, с. 105].

Розпочинаючи із кінця XX століття дослідження психологічних особливостей феномену «психологічної стійкості», розробки різних заходів

його розвитку набуло великого значення у психології. Проте, не зважаючи на вагомість та актуальність дослідження, і до нашого часу не має однозначного визначення дефініції «психологічна стійкість».

К. Балахтар безпосередньо вказує на доцільність дослідження психологічної стійкості у трьох головних площинах – як здатність чи рису, процес та захисний, адаптаційний механізм індивіда [2, с. 56].

У досить використовуваному за кордоном Словнику Американської Психологічної Асоціації «Стійкість. Психологічний словник АПА» відмічається, що під психологічною стійкістю (резельєнтністю) слід розуміти певний «результат та процес успішної адаптації індивіда до досить складного життєвого досвіду, особливо через емоційну, розумову, а також поведінкову гнучкість та безпосереднє пристосування до внутрішніх та зовнішніх викликів» [32]. Значна кількість чинників має безпосередній вплив саме на те, наскільки добре індивіди здатні пристосовуються до наявних труднощів, з поміж котрих переважаючими є: той спосіб, у котрий люди спостерігають за світом, а також із ним взаємодіють; якість і доступність різних соціальних ресурсів; конкретно визначенні стратегії подолання.

На думку С.К. Шефера, головний парадокс психологічної стійкості, ґрунтується у тому, що ані певний окремо взятий чинник стійкості, ані деяка множина чинників не здатні пояснити дане комплексне явище [45, с. 1172].

Вчені можуть тільки спостерігати безпосередній процес пристосування, що сприяє стійким результатам. Також С.К. Шефер зауважує, що деякою мірою від стресу залежить розвиток психологічної стійкості. На його думку це схоже на проведення «вакцинації від стресу»: періодичний вплив помірно стресових ситуацій, що дають змогу практикуватися, навчатися, а також поліпшувати справляння. Подібний вплив може бути відчутним протягом всього життя як деякий ефект, що пов'язаний із віковими змінами [45, с.1173].

С. Мастен, досліджуючи негативний вплив досвіду індивіда на загальний розвиток психологічної стійкості, зробила висновок, що психологічна стійкість являється природною властивістю людської психіки, що застосовуючи захисні

стандартні механізми, має спроможність досить успішно пристосовуватися до викликів та являється звичайною реакцією на обставини стресогенного характеру [40, с. 308].

А. Федер, також під поняттям «психологічна стійкість», або «резильєнтність» розуміє досить успішне пристосування до загроз, негараздів, травмуючих та стресових життєвих ситуацій [21, с. 400].

А. Шрівастава під поняттям «психологічна стійкість» розуміє характеристику персональну індивіда, що модерує чи пом'якшує негативні наслідки стресу та сприяє кращому пристосуванню [46, с. 39].

На думку А. Сісто, «психологічна стійкість» є процесом динамічним, який собою охоплює позитивне пристосування в аспекті раніше вже пережитих значних негараздів, які мали місце в житті [47, с. 746].

А. Дулін та В. Тан під «психологічною стійкістю» розуміють досить складний, динамічний та багатовимірний, за власною сутністю, комплекс особливостей індивіда.

С. Фергус вважає, що психологічна стійкість є процесом спрямованим на подолання негативних наслідків загального впливу травмуючих подій, відпалої боротьби із травмуючими наслідками після даних подій і уникнення негативних траєкторій розвитку та життя, які безпосередньо пов'язані із ризиковими ситуаціями [33, с. 105]

Дж. Віндл, на основі проведених досліджень встановив, що психологічна стійкість – це процес пристосування індивіда в умовах травмування, виснаження, після загроз, трагедій, при умові знаходження у постійних джерелах стресу (для прикладу, проблеми у сім'ї та у відносинах, серйозні проблеми з власним здоров'ям, постійні стреси під час навчання, на робочому місці та проблеми із фінансами) [49, с. 153]

А на думку Е. Гершоффа, психологічна стійкість – це певна здатність індивіда трансформувати токсичний потенційно стрес у більшою мірою сприятливий і мінімізувати шкідливі психологічні та фізіологічні ефекти таких стресорів, що з'являються у дитинстві [34, с. 152].

На переконання Б. Сандерсона психологічна стійкість втілює якості особистісні, що дозволяють людині зростати перед обличчям власних невдач [19, с. 102].

Досить цікавим в аспекті нашого дослідження є огляд психологічної стійкості відносно дітей зроблений С. Кондлі [42, с. 242]. На основі проведеного аналізу існуючих англomовних джерел відносно дитячої психологічної стійкості вчений зробив висновок, що стійкість дітей, в тому числі підлітків, можна пояснити певною взаємодією між їх складом генетичним та типом підтримки, котру вони одержують.

Так, С. Кондлі аналізуючи роботу Н. Гармезі (N. Garmezy, 1991), виокремлює три головні чинники, які можна вважати достатньо універсальними у можливих дослідженнях дітей та підлітків, а також того, як вони здатні долати перешкоди та вороже середовище. Чинник перший відноситься до особистості та собою охоплює такі головні складові, як темперамент та вроджений інтелект. Наступний другий чинник стосується сім'ї, а також того ступеня підтримки, якого вона може надати безпосередньо дітям і в тому числі підліткам. Чинник третій – це підтримка зовнішня зі сторони інституцій та осіб поза межами особи та сім'ї, що здатні надати допомогу як підліткам, так і в цілому всій сім'ї.

Три основні чинники Е. Вернера (E. Werner, 1989) досить подібні до факторів визначених Н. Гармезі. Дослідниця виокремлює особистісні характеристики підлітків, емоційну інтеграцію в сім'ю, а також ступінь зовнішньої підтримки, яку підліток та сім'я можуть одержати. [19, с.103].

Вітчизняні вчені В. Ключков, О. Кокур та В. Мороз, вказують, що «психологічна стійкість – це фізична, розумова, емоційна, а також поведінкова здатність людини пристосовуватися, процвітати та відновлюватися у ситуаціях викликів, ризику, небезпеки, негараздів та складності», разом із тим, індивід, подолавши власні невдачі, має певну спроможність зростати та вчитися [15, с. 42].

Н. Гусак та В. Чернобровкін стверджують, що психологічна стійкість – це спроможність окремого індивіда або групи індивідів до амортизації (пом'якшення) негативного впливу надзвичайних ситуацій, їх наслідків та дії за допомогою актуалізації наявних ресурсів (як окремо взятих людей, так і громад, груп чи організацій), що попереджають виникнення та загострення психологічних розладів та проблем [9].

Проводячи аналіз вітчизняних та зарубіжних наукових психологічних джерел із питань психологічної стійкості особистості та здійснюючи апробацію та адаптацію психологічних методик відносно діагностики рівня її вираженості, З. Кіреєва, та Б. Бірон надають визначення дефініції «психологічна стійкість» як, із однієї сторони, вольовому позитивному психічному стану, який пов'язаний із мотивацією індивіда, що забезпечує його адекватне пристосування у складних життєвих ситуаціях, із іншої сторони – це ресурс особистісний, який спрямовує певну людину обрати для себе конкретно визначений тип подолання [14, с. 111].

О.О. Апанович вважає, що психологічна стійкість являється невід'ємною та складною якістю людини. В ній поєднано широке коло різнорівневих явищ та комплекс здатностей. Власне буття індивіда є різноплановим та таким, що знаходить втілення у різноманітних аспектах його психологічної стійкості. На план передній виходять три аспекти психологічної стійкості: стабільність; стійкість, домірність, урівноваженість; опірність. Вчений під психологічною стійкістю розуміє здатність протистояти виникаючим в житті труднощам, зберігати віру у фрустраційних ситуаціях.

На його думку, урівноваженість – це певна домірність сили реагування, активності поведження безпосередній силі подразника, значенню деякої події. В свою чергу, опірність – це спроможність чинити опір саме тому, що обмежує волю поведження. Стійкість проявляється у подоланні існуючих труднощів як спроможність зберігати в себе віру, бути достатньо впевненим у своїх можливостях, як спроможність до психічної ефективної саморегуляції [1, с. 169].

Однією із сторін стійкості є значна прихильність до обраних цілей та ідеалів. Стійкість є можливою у тому випадку, коли є екзистенційна визначеність, яка являє собою переживання задоволення власних першочергових потреб, незадоволеність власною самореалізацією, відсутністю привабливих життєвих цілей, відсутністю сенсу життя.

Для переважної більшості людей головними є потреби в самовираженні, самореалізації, самоствердженні. Дані потреби належать до вищих потреб. Однак, не для всіх вони є провідними. Для деякої частини людей головні потреби є значною мірою обмежені потребами у безпеці та прийнятті іншими людьми [1, с. 169].

Відносно цього Е. Грішин відмічає, що психологічна стійкість являється достатньо багатовимірним та складним комплексом особливостей особистості [8, с. 66]. А тому, проводячи аналіз різних наукових досліджень даного психологічного феномену, слід відокремити також серію підходів до його вивчення, а саме когнітивний, екологічний та конструктивістський.

Відповідно до когнітивного підходу основна увага вчених зосереджується на дослідженні саморегуляції поведінки та емоцій у стресовій ситуації та розробці дієвих психологічних технологій відносно підвищення загального рівня стійкості до стресу. Даний підхід передбачає вивчення основних «компетентностей, що здатні допомогти під час формування психологічної стійкості особистості» [23, с. 624].

На переконання багатьох дослідників, у складних життєвих умовах психологічна стійкість може виступати як певна здатність індивіда чи соціальної системи до утворення звичного повноцінного життя, тому що основна концепція резильєнтності в себе включає не лише саме безпосереднє «подолання», а може мати також позитивний результат незважаючи на дійсно високі основні ризики, зі збереженням головних особистісних особливостей та властивостей [16, с. 27].

Проводячи узагальнення думок сучасних психологів, на таких поняття як «саморегуляція» та «адаптація» акцентує увагу О. Хамініч. Вчений вказує, що

дослідження психологічних характеристик психологічної стійкості особистості можна проводити враховуючи основний контекст даних понять [28, с. 163].

Проводячи розгляд наявних основних підходів до визначення та концептуалізації поняття психологічної стійкості, Г. Лазос зауважує, що психологічна стійкість являється концепцією багатовимірною, що в себе включає як біологічні, так і психологічні фактори; розглядається як особистісна характеристика, так і процес динамічний; безпосередньо залежить від цілої низки зовнішніх та внутрішніх факторів (адекватна самооцінка, емоційний інтелект, впевненість, позитивні батьківсько-дитячі відносини, позитивна взаємодія з оточенням тощо); пов'язана із спроможністю людської психіки відновлюватися після несприятливих умов та можливістю посттравматичного зростання особистості [16, с. 29].

Варто також відмітити, що психологічна стійкість являється множиною вроджених особливостей індивіда та характеристикою динамічною, що може змінюватися під загальним впливом різних факторів.

З поміж головних складових, що сприяють загальному розвитку психологічної стійкості Д. Гелерштейн називає: альтруїзм (підвищення своєї ефективності за рахунок підтримки інших), оптимізм (позитивне налаштування відносно майбутнього), моральність (моральні сильні переконання та установки сприяють реабілітаційному процесу), духовність та віра (віра надає мудрості та сили під час подолання існуючих негараздів), почуття гумору (здатність сміятися над своїми невдачами, дає змогу легше переносити наявні труднощі), готовність до зустрічі з власними страхами (сприймається як деяка дія чи значна схильність до неї), готовність покинути комфортну зону (підсилює особистісне зростання), мета та сутність (люди котрі вірять у власну мету та можуть знаходити різноманітні сенси у житті являються більш стійкими до втрат чи стресів), освіта (вдосконалення чи навчання сприяє розвитку резильєнтності), існування прикладу для наслідування (компонент не обов'язковий, проте бажання бути досить схожим на авторитет додає сил людині) [36].

Проводячи аналіз низки різних наукових джерел, можна виокремити головні ознаки високого рівня психологічної стійкості у відповідності до кожного окремо взятого вікового періоду. Так, для прикладу Г. Лазос наводить певні приклади захисних факторів особистості у відповідності до різних вікових періодів. Так, факторами захисту для підліткового та дитячого віку являється: опанувальна поведінка, самоефективність, планування, теплі відносини із дорослими, інтернальний локус контролю, добродушність, самодисципліна, позитивні очікування та здатність до інтегрування досвіду та сприйняття у позитивному ключі [16, с. 30].

У дорослому віці забезпеченню психологічної стійкості сприяють такі особливості, як: життєва стійкість, ефективне застосування таких поведінкових стратегій психоемоційного регулювання як уникання нав'язливих думок, позитивна переоцінка подій, мудрість, пригнічення негативних емоцій, міцність, оптимізм, сила духу, віра тощо. Для літніх людей, основними факторами забезпечення психологічної стійкості є наступні: впевненість у своїх силах та собі, прийняття самого себе і досвіду, змістовність життя, наполегливість, підтримання соціальних стосунків та зв'язків тощо [16, с.31].

Разом із тим, слід зауважити, що визначені фактори захисту (чи механізми або ознаки є основою психологічної стійкості) мають досить вагоме значення з практичної сторони, так як являються основою для створення психокорекційних відповідних програм, направлених на розвиток високого рівня психологічної стійкості, подолання посттравматичних проявів, відновлення вже після пережитих ситуацій стресового спрямування тощо.

Психологічну стійкість необхідно розвивати упродовж всього життя, а особливо розпочинаючи із підліткового віку, тому що вона характеризується як певна здатність достатньо ефективно та добре протистояти негативним життєвим викликам, ефективно долати існуючі труднощі, толерувати стани стресу та справлятися із психоемоційним болем – акцентуючи на вагомості розвитку стресостійкості індивіда.

Таким чином, проведений аналіз, як зарубіжних, такі і вітчизняних наукових джерел, які присвячені розгляду дефініції та психологічних характеристик дає можливість говорити про те, що в наш час, не існує одного єдиного загальноприйнятого визначення даного поняття. Переважна більшість науковців підходять до визначення психологічної стійкості як до системного, складного, багатовимірного поняття і вважають, що психологічна стійкість в себе включає як біологічні, такі і психологічні фактори; розглядається як особистісна характеристика, так і процес динамічний; залежить від цілої низки зовнішніх та внутрішніх факторів (адекватна самооцінка, емоційний інтелект, впевненість, позитивні батьківсько-дитячі відносини, позитивна взаємодія з оточення тощо); пов'язана із спроможністю психіки до відновлення після несприятливих умов та можливістю посттравматичного зростання особистості.

1.2. Особливості розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці

Підлітковий вік – це один із найбільш визначальних періодів онтогенетичного розвитку, що накладає відбиток на все майбутнє життя особи. Труднощі в житті, проблеми чи негаразди особливо складно переживаються в даний період [6, с. 6].

Важливим в психологічній науці є розгляд особливостей розвитку психологічної стійкості підлітків. Психологічні дослідження свідчать, що здатність осіб підліткового віку протистояти негативному впливу, життєвим труднощам чи негараздам, збереження тенденції рухатись тільки вперед, розвиватись, безпосередньо ґрунтується саме на психологічній стійкості індивіда [25, с. 114].

Психологічна стійкість особистості являється досить вагомим фактором її загального розвитку, тому що перебуваючи в однакових умовах, особи підліткового віку які мають окреслені характеристики будуть протистояти негараздам, прямувати вперед, на противагу другим підліткам, яких це може

навіть «зламати». Власне, саме тому, одні особи підліткового віку, що виховуються та зростають у родинях алкоголіків із плином часу самі розпочинають вживати алкогольні напої, а інші, що живуть в подібних умовах – здатні протистояти цьому негативному явищу, займаються активно спортом, ведуть правильний спосіб власного життя. Подібних прикладів можна представити велику кількість. В цьому аспекті важливим є те, що психологами було виділено психологічну стійкість, тому що розвиваючи її можна допомогти стати підлітку на шлях саморозкриття та саморозвитку [1, с. 168].

С. Ваніштендаль у власних дослідженнях дійшов до важливого висновку, що якщо особа підліткового віку добре адаптована до навколишнього середовища, то у неї може одночасно формуватися дві основні протилежні тенденції – і до розвитку, і до супротиву. У випадку, коли окреслений вектор просто втрачає певні життєві обставини чи причини, то в такому разі підліток може втратити поступово свою психологічну стійкість [3, с. 44].

Однак, ще однією особливістю психологічної стійкості являється те, що вона може перебувати у так званому «сплячому режимі». А це значить, що у складних життєвих умовах, спроможність розвиватись та протистояти негараздам, будувати своє життя, може швидко активуватись.

Г.В. Войтович, опираючись на проаналізовані дані багатьох психологічних досліджень, визначає, що існує деяка гендерна відмінність у психологічній стійкості осіб підліткового віку [4, с. 346]. Так, він встановив, що саме у підлітковому віці особи жіночої статі мають значно більшу вразливість до виникнення депресивного стану, ніж підлітки чоловічої статі, та являються набагато самокритичнішими. Також вчений відмічає, що жіночі стилі боротьби зі стресом ґрунтуються на основі стосунків із іншими, окреслене може проявлятися у тенденції дівчат підлітків, ділитись особистим життям із власними подругами, а стилі копінгю – хлопців підлітків орієнтовані на розв’язання проблем, іншими словами являються інструментальними.

Дані дослідження, яке було проведено Ю. Сошиною, котра порівнювала основні характеристики психологічної стійкості осіб підліткового віку із

девіантною та нормотиповою поведінкою, показали, що існує досить значна відмінність у певних факторах, що сприяють утворенню та розвитку психологічної стійкості.

Так, вчена встановила, що показники соціальної адаптації є набагато нижчими у підлітків із девіантною поведінкою, вони мають значно менше розуміння та підтримки зі сторони власного оточення, слабо виражені чи відсутні плани відносно власного майбутнього, низькі показники самооцінки. Однак, не дивлячись на окреслені особливості, підлітки із девіантною поведінкою мають власні адаптаційні можливості – це структура навичок та вмінь, почуття гумору, уявлення про сутність життя, тощо [25, с. 118].

В наш час, у психологічній літературі панує переконання, що у підлітковому віці утворюються досить важливі риси, що на пряму пов'язані із психологічною стійкістю індивіда – це утворення стійких моделей поведінки у конкретно визначених ситуаціях. У випадку, коли ситуація вирішується, проте із відтінком негативним (для прикладу, невдача чи суперечка), то це спричиняє до утворення нових якостей особистості. Перед особою підліткового віку постає важливе завдання визначити для себе найбільш оптимальне та прийнятне вирішення проблеми, котре може бути достатньо конструктивним у вигляді співробітництва чи компромісу, чи у формі деструктивній – уникання, зухвала чи агресивна поведінка, тощо. Варіант перший, свідчить про психологічну стійкість особистості підлітка.

К.О. Матвієнко було визначено, що характеристикою психологічної стійкості підлітків є високий рівень загального розвитку адаптаційних властивостей. Ці особи підліткового віку є впевненими у своїх силах, мають досвід розв'язання складних проблем або переживання ускладнених ситуацій життя, володіють навичками поведінкової та емоційної регуляції [18, с.210].

О.О. Литвиненко вказує на те, що особам підліткового віку із розвинутою психологічною стійкістю властиво позитивне ставлення до інших, позитивне самоставлення, відповідальність, домінуюча тенденція до раціональних та

конструктивних способів поведінкової регуляції в різних ситуаціях, адекватна самооцінка [17, с. 297].

І. Моїсеєва встановила, що психологічно стійкі підлітки мають наступні особливості – конструктивна поведінка (спокійна, ввічлива, відкрита), відсутність досить частих сплесків емоцій, прагнення допомагати іншим людям, інтелект не нижче середнього рівня, високий рівень самооцінки, позитивне сприйняття людей, які навколо, орієнтація на досягнення поставлених цілей, задоволення своїми досягненнями, навички планування часу та самоорганізації [21, с. 144].

Проводячи узагальнення наукових точок зору вчених, можна зробити висновок, що головними факторами, що сприяють формуванню психологічної стійкості є психологічні, генетичні та соціальні.

О.А. Чиханцова, враховуючи дослідження психологічної стійкості проведене С. Мадді, зробила висновок, що психологічна стійкість як індивідуальна властивість розпочинає свій шлях розвитку ще у ранньому дитинстві та частково продовжує розвиватися у підлітковому віці [29, с. 104]. Формування психологічної стійкості у підлітків дуже пов'язана із взаємостосунками із батьками, де дуже вагому роль у цьому має постать значимого дорослого для дитини, оскільки саме він «створює розвивальне середовище, що сприяє ефективній активізації психологічних ресурсів підлітків» [29, с. 104].

Власне, саме такий значимий дорослий являється посередником та провідником між підлітком та цінностями, соціальним середовищем тощо.

О.А. Чиханцова відмічає, що «розвиток усіх без виключення психічних функцій підліткам допомагає йому сформувати адекватну самооцінку, що в подальшому дасть можливість їм освоїти різноманітні стратегії спрямовані на подолання наявних труднощів, тактики саморегуляції свого емоційного стану, а через відповідні навички взаємодії із оточенням розвинути власну комунікативну компетентність» [29, с. 105].

На думку А. Терещенко, низький рівень сформованості психологічної стійкості у підлітків може спричинити [26, с. 375]:

- виникнення проблеми у міжособистісних відносинах;
- появи стану невпевненості у собі та безпорадності;
- відсутність подальших перспектив;
- зростання рівня тривожності;
- незадоволеність своїм життям;
- невпевненість у власному майбутньому.

Отже, у підлітковому віці має місце досить активний загальний розвиток та формування особистості. В цьому віці з'являються такі новоутворення як прагнення до самоствердження, відчуття дорослості, формування саморегуляції, а досить активна участь у подоланні різних проблем, труднощів, складних життєвих обставин сприяє утворенню психологічної стійкості підлітків. Феномен психологічної стійкості в осіб підліткового віку включає не лише супротив, активне розв'язання існуючих проблем, вміння справлятися з негативними факторами середовища чи стресами, а і прагнення до розквіту та розвитку не дивлячись на досить складні життєві обставини.

Розвиток психологічної стійкості у осіб підліткового віку у воєнний час пов'язаний також із загальним розвитком:

- відповідних рис особистості;
- специфічних навичок та умінь збереження ментального здоров'я,
- подолання та профілактики посттравматичних симптомів,
- спроможності приймати необхідні рішення та будувати дієві алгоритми проживання та виходу із обставин кризового характеру,
- специфічної активної життєвої позиції [20, с. 236].

Дослідники підлітковий вік характеризують як один із найскладніших та найважливіших етапів життя індивіда, що є особливо чутливим та нестабільним через стрімкі фізіологічні та гормональні зміни, статеве дозрівання, розвиток вищих психічних функцій, формування ідентичності, соціально-культурне становлення, кризові зіткнення із сім'єю та самим собою. Підліток вже не

дитина, проте ще й не доросла людина. Він робить спроби бути самостійним й прагне до самоповаги, проте, стикається постійно із заборонами, контролем, вимогами дорослих, що в свою чергу спричиняє до виникнення та розвитку психологічної напруженості, конфліктів та бурхливих емоцій, непокірності, бажання діяти на противагу наявним усталеним вимогам, намагається швидше подорослішати. Власне, саме по даній причині даний віковий період ще має назву в наукових колах «перехідний вік», «критичний вік» тощо.

Переважає частина дослідників стверджує, що саме початок підліткового віку безпосередньо пов'язаний із виникненням перших статевих ознак та закінчується безпосереднім входженням у світ дорослих – соціальним та емоційним дозріванням, утвердженням та відкриттям власного неповторного та унікального «Я» [24, с. 175–177].

Саме у підлітковому віці досить активно відбувається формування таких вольових якостей, як рішучість, ініціативність, витримка, самоконтроль [24, с. 193]. А процеси щодо оволодіння особистісною саморефлексією уможливають дієве застосування прийомів самодисципліни, самопереконавання, саморегуляції тощо, що дає змогу сформувати психологічну стійкість. Остання не є абсолютно та прямо пов'язаною із віковими змінами. Особи підліткового віку можуть значною мірою різнитися у відповідності до власного виховання, пережитого життєвого досвіду та цілої низки різноманітних чинників [5, с. 88].

Важливим є те, що вчителі, батьки, шкільні психологи для досягнення зворотнього зв'язку та порозуміння із особами підліткового віку, повинні враховувати їх досить легку ранимість та збільшену емоційність. Ці люди мають викликати емпатію підлітка, налагодити із ним довірливе спілкування, терпляче показувати своє прагнення до підтримки та допомогти. Власне, це є не простим завданням в існуючих стресових умовах усього українського соціуму, коли взнаки даються постійна небезпека для здоров'я та життя; коли чимала частина українців являються біженцями та внутрішніми переселенцями, які втратили власні помешкання та буденний уклад життя; коли хтось із рідних

людей бере участь у захисті України, знаходиться у полоні, загинув, зник безвісти, покалічений чи поранений.

У нормальному стані, в підлітків механізми психологічного самозахисту підтримують стан психічного внутрішнього гомеостазу, адаптованості міжособистісної. Множина механізмів психологічного самозахисту із переважанням якогось з них встановлюється цілою низкою різних факторів, з поміж котрих тип стресу, темперамент, зразки захисту батьків, особистий досвід задоволення своїх потреб, вік та інші.

Необхідно також пам'ятати, що навіть у доволі спокійних гарних життєвих умовах особи підліткового віку знаходиться постійно у стресовому стані через значну активність залоз внутрішньої секреції, спонтанність фізіологічних, соматичних, конституційних змін [13, с. 34].

У підлітків переважає ситуативна поведінка, котра вже із їх дорослішанням змінюється із захисної на значно конструктивнішу. Для захисної поведінки характерною є неусвідомлюваність, що може бути достатньо емоційною і навіть наближеною до афекту. Копінг-поведінка та психологічний захист являються вагомими формами процесів адаптації та реагування підлітків на ситуації стресу [13, с. 40].

Охарактеризувати психологічну стійкість підлітків можна, як підсистему деякої психологічної безпеки. Така стійкість дозволяє психологічному процесу удосконалюватися, перетворюватися, не порушуючи цілісності усього розвитку та діяльності підлітків, та сприяє нагромадженню значного досвіду у процесі життєдіяльності [1, с. 169].

Непорозуміння, неприємності, конфлікти являються частиною життя кожної людини не дивлячись на вік. У підлітків через збільшену емоційність та ще достатньою мірою не сформовані механізми саморегуляції дані складнощі сприймаються досить гостро та можуть мати значні деструктивні наслідки.

Різноманітні складні ситуації являються органічною частиною виховання та соціалізації і є необхідними для формування впевненої здорової в собі особистості із життєвим досвідом вирішення протиріч, подолання різних

викликів тощо. Отже, навіть у час мирний формування психологічної стійкості до наявних труднощів є вагомою складовою життєдіяльності підлітків.

Таким чином, проводячи узагальнене бачення науковців на формування психологічної стійкості підлітків, можемо виділити її основні особливості: властивості адаптаційні особистості осіб підліткового віку, впевненість у своїх силах, досвід досить вдалого вирішення життєвих труднощів та негараздів, поведінкова та емоційна саморегуляція, адекватна самооцінка, відповідальність, достатній рівень розвитку інтелекту, орієнтація на досягнення поставлених цілей, навички планування і самоорганізації часу, тощо.

1.3. Сутність та особливості методів групової терапії

Групова терапія – це лікування декількох клієнтів одночасно одним чи кількома терапевтами. даний підхід можна застосовувати для лікування різних станів, включаючи, проте, не обмежуючись ними, тривогу, травму, депресію, посттравматичний стресовий розлад і синдром дефіциту уваги, гіперактивності.

Головні терапевтичні фактори групової терапії охоплюють альтруїзм, універсальність, згуртованість та міжособистісне навчання, сприяючи розвитку навичок вирішення проблем та особистісному зростанню людей [50, с.112].

Груповий метод являється особливо дієвим для глибокої взаємодії із особистістю клієнта, виявлення саме тих головних характеристик, що стають на перешкоді для адаптації та являються причиною основних психосоматичних проблем.

Існує багато методів класифікації терапевтичних груп. Розглянемо певні з них [41, с. 24].

За змістом та фокусом терапевтичні групи поділяються на:

1. Психоуніверсальний: такі, які зосереджені на наданні інструментів та інформації.
2. Процес-центровані, які зосереджені на корисності відносин в групі та емоційному вираженні.

За розміром терапевтичні групи поділяються на:

1. Малі групи: часто від 5 до 10 учасників, що дозволяє більше взаємодіяти між собою та згуртовуватися.

2. Великі групи: можуть безпосередньо сприяти утворенню підгруп та розподілу поставлених завдань.

За структурною ознакою учасників терапевтичні групи поділяються на:

1. Групи однорідні: учасники мають досить подібні проблеми або особливості.

2. Групи неоднорідні: учасники здатні значно відрізнитися за власною статтю, соціальним становищем, віком тощо.

За механізмом участі учасники терапевтичні групи розподіляються на:

1. Відкриті терапевтичні групи: дозволяє всім новим учасникам приєднуватися в будь який час. Це є корисним для тих осіб, які здійснюють пошук швидкої підтримки.

2. Терапевтична замкнута група: утворюється із фіксованої загальної кількості учасників, що зобов'язуються відвідувати дану групу впродовж певного часового періоду .

За тривалістю терапевтичні групи є:

- 1.Короткострокові: такі, що тривають від кількох тижнів до кількох місяців.

2. Довгострокові: такі, що можуть тривати цілими роками, при цьому забезпечуючи досить глибокий загальний підхід до існуючих проблем.

Групова терапія передбачає організацію психологічних тренінгів, під час котрих головний акцент робиться на безпосередній взаємодії між всіма учасниками. Дане середовище сприяє розкриттю важливих патернів поведінки, що можуть бути невиявленими під час сесій індивідуальних. Терапевт досить активно працює із всією групою та допомагає зрозуміти кожному динаміку взаємодій, при цьому пояснюючи всю сутність патологічних процесів, а також обговорюючи всі можливі стратегії проведення роботи із існуючими проблемами [35, с. 196].

Головні напрямки у груповій роботі в себе включають такі аспекти, як саморозкриття, самопізнання, робота із емоційними реакціями, а також їх проявами, осмислення глибоких емоційних травм [50, с. 246].

Часто учасниками групової терапії є особи, що мають погану психологічну стійкість. Умови роботи в групі створюють спеціальний мікросоціум, віддзеркалюючи оточуючий світ та надаючи реалістичність взаємодії між учасниками.

Існує багато різних форм групової терапії, кожна з яких дає цінну інформацію про групову динаміку та вказує терапевту, коли і як ефективно втручатися. Це розуміння має вирішальне значення, оскільки впевненість терапевта під час сесії суттєво впливає на загальну роботу групи, особливо на початкових сесіях.

1. Міжособистісна групова терапія. Заснована на роботах Гаррі Стека Саллівана і широко вплинула на інші форми групової терапії, цей підхід зосереджується на прагненні клієнта до безпечних стосунків. Клієнти зберігають паратаксічні викривлення, тобто сприйняття, засновані на реаліях їхнього минулого. Роль лідера групи полягає в тому, щоб сприяти згуртованості в групі, створюючи сприятливе середовище, де ці викривлення можуть бути досліджені та зрозумілі [44, с. 58].

2. Психодинамічна групова терапія. Цей підхід фокусується на допомозі клієнтам досягти саморозуміння і підтримує принцип психічного детермінізму – ідею, що всі думки і поведінка походять з передсвідомих або несвідомих процесів [38, с. 1614]. Вілфред Біон вперше розробив цей метод групової терапії як армійський психіатр під час Другої світової війни, коли не вистачало індивідуальних терапевтів, які могли б лікувати військовослужбовців. Терапевт залишається недирективним. Група очікує, що терапевт виконує більшу частину роботи. У міру наростання фрустрації група регресує і оголює несвідомі конфлікти клієнтів. Окремі клієнти проходять через проєкції та трансферентні стосунки, з якими група, зрештою, допомагає їм впоратися [38, с. 1614].

3. Соціально-системна групова терапія. Заснований на теоріях Людвіга фон Берталанфі, цей підхід підкреслює ролі клієнтів в рамках систем, включаючи систему групової терапії та системи сімей походження клієнтів. У кожній з цих систем групи природно поділяються на підгрупи. Терапевт зосереджується на управлінні та відкритому обговоренні меж між підгрупами [39].

4. Когнітивно-поведінкова групова терапія. Цей підхід, розроблений Аароном і Джудіт Бек, наголошує на співпраці для опису і розуміння взаємозв'язків між поведінкою, мисленням і емоціями. Ці групи є дуже структурованими і дотримуються загальних моделей індивідуальної когнітивно-поведінкової терапії. Цей підхід, як правило, має визначену кількість сесій і високий ступінь психоосвіти [39].

5. Психодрама. Заснована на роботах Якоба Морено, цей підхід передбачає призначення клієнта, якого називають протагоністом, який пише драматичні постановки своїх переживань. Клієнти вчаться, граючи самих себе і граючи ролі в досвіді інших. Терапевт виступає в ролі режисера і допомагає з написанням сценарію та підбором акторів. У міру того, як група просувається через вистави, відкриваються нові нюанси в досвіді головного героя і досвіді інших клієнтів. Протагоніст може мінятися ролями з різними клієнтами, а терапевт може вводити ролі, які говорять про пригнічені елементи особистості протагоніста [37, с. 590].

6. Терапія переприйняття рішень. Розроблена Робертом і Мері Гулдінгами, цей підхід поєднує гештальт-терапію і транзактний аналіз, використовуючи коротку серію довгих сесій, які іноді тривають від 4 до 8 годин. Як правило, вони проводяться у більших, ніж зазвичай, групах і фокусуються на 1 людині за раз. Клієнта запитують про бажані зміни та причини, що стоять за ними, а потім дають завдання викликати афективно заряджений спогад, пов'язаний з цими змінами. Відновивши зв'язок з дитячою частиною себе, клієнт заохочується переглянути і змінити самообмежувальні

рішення, прийняті в дитинстві. Цей підхід вимагає високофункціональних і мотивованих клієнтів, які можуть витримати силу регресії [39].

7. Екзистенціальна групова терапія. Заснована на роботах Ірвіна Ялома, цей підхід активно працює з екзистенційною тривогою, самотністю, почуттям провини та відчуженням пацієнта. Терапевт заохочує відкритість і надає пріоритет автентичності. Припинення є безповоротним [39].

У груповій психотерапії передбачено застосування наступних психологічних методів та прийомів [31]:

- обговорення групове;
- метод ігровий;
- методи, направлені на розвиток соціального пізнання;
- психотерапія тілесно-орієнтована;
- медитаційні техніки.

Таким чином, в залежності від сфери, в котрій працює сам психотерапевт, можна виокремити такі підходи групової психотерапії:

1. Дискусія групова (проведення обговорення однієї проблеми для всіх учасників та визначення особистих аспектів розв'язання для кожного). Обговорення із групою можуть бути спрямовані на: взаємодію – направлену на встановлення міжособистісних відносин; біографію – як спеціальну інформацію щодо історії кожного окремо взятого учасника; тематику – обговорення досить болючих та неприємних тем [12].

2. Рольова гра (всі учасники організовуються навколо теми, що об'єднує їх між собою, причому кожен має представити власний погляд на відповідну ситуацію), включає в себе три основні етапи: розминку – визначення основних ролей; психодраматичну дію; проведення обговорення [30].

2. Психогімнастика (передбачає проведення спілкування, рольову гру без будь яких слів – тільки із використанням міміки та рухів) [7].

3. Проективний малюнок (як і гімнастика ментальна, це метод невербальний групової психотерапії) – всі учасники одержують інструменти для малювання та на оголошену тематику, що відповідає головному питанню

зображують власне сприйняття, яке в подальшому потім стає головним центром для проведення обговорення [22].

4. Музикотерапія (на групових заняттях активної музикотерапії всі учасники створюють свої композиції, пізніше обговорюють їх) На зустрічах група пасивних слухає досить відомі опери, арії, мелодії, пісні та обговорює їх, а далі в залежності від обраного методу психотерапевти застосовують різноманітні прийоми: діалог, рольову гру, дискусію, метафору, повторення, емоційну рефлексію, аналіз сновидінь, техніки медитації тощо [10, с. 18]

Під час здійснення побудови ефективної терапевтичної групової практики психологам потрібно звертати власну увагу на кілька головних особливостей, що характеризуються такими положеннями [50, с. 265]:

1. Індивідуальний підхід до клієнтів. Необхідно пам'ятати, що кожен клієнт рухається власним темпом та може перебувати на різних стадіях власної особистісної еволюції. Вимоги, які ставлять до нього мають відображати його безпосередній індивідуальний прогрес, а не в цілому рівень всієї групи. Завищення існуючих вимог до клієнта, який за власними динамічними показниками відстає від всіх інших членів групи, може мати негативний вплив ефективність терапії не тільки для нього самого, а й в цілому для терапевтичної групи.

2. Усвідомлення динаміки всієї групи. В групі можуть бути підгрупи клієнтів, що знаходяться на різних стадіях власної психотерапевтичної подорожі. Це в свою чергу, робить межі між головними фазами розвитку всієї групи менш виразними та потребує від психолога здатності адаптуватися до різних динамічних етапів та гнучкості. Дуже важливим є вміння достатньо дієво взаємодіяти одночасно із різноманітними підгрупами, враховуючи їх унікальні потреби та особливості.

Корекційні групи працюють на основі декількох основних принципів, що відображають їх мету та суть [41, с. 141]:

– створення відповідного середовища, в якому всі учасники можуть досить вільно проявляти власні емоції;

- формування досить глибокого відчуття єдності та почуття злиття із всією групою;
- забезпечення подальшого простору для саморозкриття, що може бути як на добровільній основі, так й обов'язковим в залежності від наявного контексту;
- заохочення учасників терапевтичної роботи до експериментування із формами поведінки для них новими не тільки в межах групи, а у буденному житті.

У межах групових сесій особа одержує відповідну можливість знаходити правильні відповіді на актуальні питання, розвиває свої навички спілкування та випробовує нові стратегії поведінки. Подібна діяльність створює певне відчуття комфорту та дозволяє досягати саморозвитку.

І. Ялом здійснив опис десяти головних лікувальних аспектів, що окреслюють діяльність переважної більшості груп [50, с. 82]:

1. Створення згуртованої, спільної атмосфери.
2. Внесення відчуття надії та оптимізму.
3. Процес узагальнення в цілому досвіду, одержаного від інших.
4. Формування альтруїстичних взаємодій.
5. Обмін досить вагомою інформацією та колективне обдумування.
6. Перенесення навичок та адаптація.
7. Міжособистісне навчання на основі прикладів інших.
8. Вдосконалення та освоєння міжособистісних навичок.
9. Навчання через спостереження, а також наслідування за поведінкою інших членів групи.
10. Вивільнення емоційне, або катарсис, як певний засіб росту та саморефлексії.

Із часу початку групової терапії та до її закінчення кожен учасник зіштовхується із відповідними викликами, що відносяться до питань авторитету, особистих потреб і цілей, соціального впливу, співчуття та взаємосприйняття. У підсумку, результативність терапії групової заснована на спроможності учасників впоратися із життєвими викликами та прийняти їх.

До основних переваг групової психотерапії слід віднести наступні:

1. Емпатія та підтримка. Учасники відчують значну підтримку від людей, що стикаються із схожими проблемами, що сприяє зменшенню емоційного дискомфорту.

2. Розвиток навичок комунікації. Групова взаємодія дозволяє поліпшити навички взаєморозуміння та спілкування.

3. Моделювання реальних ситуацій. Група виступає як певна модель дійсного життя, де всі учасники проявляють ті ж відносини, поведінкові реакції та установки, що й у звичному житті.

Не всі люди здатні ефективно брати участь у груповій психотерапії. Певні учасники можуть не відкриватися, що знижує ефективність терапії. Крім того, група може стати конформною, де конфлікти не розкриваються, а учасники не отримують належної користі від занять.

Висновки до першого розділу

Встановлено, що психологічна стійкість – це системне, складне, багатовимірне поняття, яке в себе включає як біологічні, такі і психологічні фактори; розглядається як особистісна характеристика, так і процес динамічний; залежить від цілої низки зовнішніх та внутрішніх факторів (адекватна самооцінка, емоційний інтелект, впевненість, позитивні батьківсько-дитячі відносини, позитивна взаємодія з оточенням тощо); пов'язана із спроможністю психіки до відновлення після несприятливих умов та можливістю посттравматичного зростання особистості.

Визначено, що у підлітковому віці відбувається активний розвиток психологічної стійкості, яка допомагає особистості протистояти життєвим труднощам, зберігати позитивне ставлення до себе та оточення, а також формувати навички конструктивного вирішення проблем і саморегуляції. Рівень психологічної стійкості у підлітків значною мірою залежить від особистісних, генетичних і соціальних факторів, зокрема стосунків із батьками,

підтримки з боку оточення та життєвого досвіду. Психологічна стійкість є критично важливою для адаптації підлітків до складних обставин, включно з воєнними умовами, сприяючи подоланню посттравматичних симптомів, зміцненню ментального здоров'я та формуванню життєвої активної позиції.

Встановлено, що групова психотерапія є ефективним методом психологічної допомоги, який використовує динаміку групової взаємодії для досягнення терапевтичних цілей. Розуміння сутності та особливостей методів групової психотерапії дозволяє максимально ефективно застосовувати цей підхід у практиці.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація і методи дослідження сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці

З метою проведення дослідження сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці було організовано емпіричне дослідження.

Досить вагомою частиною роботи стало проведення діагностичного дослідження на обраній вибірці дітей підліткового віку. Воно в себе, безпосередньо, включало організацію всього процесу збору даних, проведення обстежень психодіагностичного спрямування та забезпечення стандартів етичних досліджень.

Вагомим завданням дослідження була обробка та детальний аналіз отриманих даних. Він передбачав використання методів аналізу та інтерпретації одержаних результатів.

Сам процес дослідження був поділений на п'ять основних етапів, що між собою були пов'язані загальною логікою, яку було намічено на початку дослідження:

1. На етапі першому було проведено детальний теоретичний аналіз сучасних психологічних джерел із проблематики дослідження.

2. Другий етап було присвячено підбору валідного та надійного діагностичного інструментарію, який забезпечив проведення якісного емпіричного дослідження.

3. Третій етап ґрунтувався на проведенні емпіричного дослідження та аналізі одержаних даних.

4. На етапі четвертому було розроблено тренінгову програму з формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії.

5. П'ятий етап дослідження був завершальним та передбачав проведення оцінювання ефективності розробленої програми.

Емпіричною базою дослідження стала Запорізька спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №59. У дослідженні взяло участь 40 підлітків, учнів 9-11 класів. Вік досліджуваних від 14 до 16 років.

Перейдемо до розгляду методик, котрі були застосовані у емпіричному дослідженні.

1. «Тест життєстійкості С. Мадді» (Додаток А). Тест життєстійкості являється адаптацією Д.А. Леонтьєвим опитувальника Hardiness Survey, який було розробленого американським психологом С. Мадді. Життєстійкість представляє собою певну систему переконань про себе, світ, відносини з ним, що дають можливість людині витримувати та досить ефективно долати ситуації стресу. У одній та тій же самій ситуації людина із високою життєстійкістю набагато рідше відчуває стрес та краще може впоратися з ним.

Життєстійкість включає такі три, порівняно самостійні складові, а саме: контроль, залучення, прийняття ризику. Сутність поняття життєстійкості є аналогічним поняттю «бути відважним», що було введене П. Тілліхом у межах екзистенціалізму, тобто напряду у психології, що безпосередньо виходить із унікальності кожного конкретного людського життя, що не зводиться до узагальнених схем. Екзистенційна відвага передбачає певну готовність «діяти всупереч», тобто всупереч тривозі втрати сенсу, онтологічній тривозі, всупереч відчуттю «занедбаності» (М. Хайдеггер). Власне, саме життєстійкість дає можливість людині виносити певну непереборну тривогу, що супроводжує відповідний вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації дилеми екзистенційної.

Основна мета тесту полягає у наданні оцінки можливості особистості витримувати відповідні ситуації стресу і при цьому зберігаючи збалансованість внутрішню не знижувати успішність власної діяльності.

Тест складають 43 питання. У кожному із завдань опитуваному пропонується обрати один із чотирьох варіантів для відповідей: «НІ», «Швидше НІ, ніж ТАК», «Швидше ТАК, ніж НІ», «ТАК».

Дана тестова методика складається із таких шкал: «контроль», «залучення», «прийняття ризику» та «життєстійкість». Остання шкала є інтегральною відносно попередніх трьох (призначена для оцінювання загального рівня життєстійкості, підсумовуючи бали за усіма трьома шкалами). В кожній шкалі наявні зворотні та прямі питання. Відповідям на питання прямі надаються відповідні бали в діапазоні від 0 до 3 («ні» це 0 балів, «швидше ні, ніж так» це 1 бал, «швидше так, ніж ні» це 2 бали, «так» це 3 бали), відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0 («ні» це 3 бали, «так» це 0 балів).

Більш детально проаналізуємо особливості інтерпретації (розшифрування) відповідних шкал до тесту життєстійкості. Відповідна виразність життєстійкості в загальному та її компонентів, зокрема, перешкоджає появі внутрішньої напруги у ситуаціях стресу із допомогою більш стійкого подолання, використання копінг стратегій (hardy coping) тощо.

Залучення (commitment) можна визначити як «переконаність саме у тому, що залучення саме до того, що відбувається, дає максимальні можливості знайти щось цікаве та необхідне для особистості. Особистість із розвиненим компонентом залучення одержує лише задоволення від власної діяльності. Цьому на противагу, відсутність такої переконаності породжує деяке почуття відкинутості, відчуття себе самого ніби «поза» життя. Якщо людина відчуває впевненість у собі та у тому, що світ досить великодушний, то в такому вигляді людині притаманна залученість.

Контроль (control) є певною переконаністю в тому, що боротьба дає можливість вплинути на сам результат того, що в певний момент відбувається, нехай навіть даний вплив не є абсолютним, а успіх не є гарантований. Протилежністю цьому є відчуття безпорадності. Певна людина із досить сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що вона сама обирає власну діяльність та свій шлях в житті.

Прийняття ризику (challenge) – це переконаність певної особистості у тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку саме за рахунок знань, які здобуваються із відповідного досвіду, – неважливо, негативного чи

позитивного. Людина, яка розглядає життя як відповідний спосіб набуття певного досвіду, також готова діяти навіть за відсутності більш надійних гарантій власного успіху, на свій ризик та страх, вважаючи прагнення до безпеки та простого комфорту такими, що сприяють збідненню життя самої особистості. Саме в основі прийняття відповідного ризику лежить деяка ідея розвитку за рахунок активного засвоєння певних знань із досвіду та майбутнє їх застосування.

Компоненти життєстійкості можуть розвиватися з раннього дитинства та частково у підлітковому віці, хоча їх також можна розвивати і значно пізніше.

Для загального розвитку компоненти контролю є важливою підтримкою ініціативи особистості, її намагання справлятися із поставленими завданнями все більшої складності на межі власних можливостей. Для відповідного розвитку прийняття ризику є важливим багатство вражень, неоднорідність та мінливість середовища. Мадді підкреслював відповідну важливість виразності усіх трьох розглянутих компонентів для збереження оптимального рівня працездатності та здоров'я, а також активності в умовах стресогенних ситуацій. В даному випадку, можна говорити як про певні індивідуальні відмінності кожного із трьох означених компонентів у складі життєстійкості, так і про потребу в їх узгодженості один з одним та із загальною мірою життєстійкості.

2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда (Додаток Б). Дана методика була використана для здійснення діагностики соціально-психологічної адаптації підлітків. Вона дає можливість вивчити особливості соціально-психологічної адаптації, а також пов'язаних із цим головних рис особистості підлітків. 101 ствердженням представлений стимульний матеріал. Твердження сформульовані у третій особі однини, без застосування займенників. Подібна, форма, на нашу думку, була застосована розробниками методики з метою уникнення впливу «прямого ототожнення». Іншими словами ситуації, при якій опитувані на свідомому рівні, безпосередньо співвідносять власні твердження з власними особливостями. Такий методичний прийом являється однією із головних форм

«нейтралізації» установки тестованих на відповіді, які є соціально-бажаними. У самій же методиці представлена доволі диференційована, семи бальна шкала відповідей. Також у методиці чітко виділені сім основних інтегральних показників, а саме «адаптація», «самосприйняття», «прийняття інших», «інтернальність», «емоційна комфортність», «ескапізм» та «прагнення до домінування».

Кожен із окреслених показників розраховується за спеціальною індивідуальною формулою, знайденою, по всій ймовірності, емпіричним шляхом. В подальшому, інтерпретація проводиться у відповідності із нормативними даними, які розраховані спеціально для підлітків.

3. Методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко) (Додаток В). Дана методика вперше була запропонована в рамках проведення семінару шкільних психологів у місті Одеса психологами Даяною та Джоном Лампенами у 1997 році для забезпечення спроможності більш повнішого вивчення особистості учнів. Цей тест направлений на дослідження адаптації та мотивації підлітків. Вона була спеціально створена для дітей із ціллю перевірити, як саме вони освоїлися у школі за свої перші три роки навчання. Однак, дещо пізніше було з'ясовано, що тест являється актуальний також і для підлітків та дорослих.

В ході проведення методики, підліткам пропонуються спеціальні аркуші із вже готовим відповідним зображенням сюжету, а саме дерева, на котрому розміщені чоловічки. Кожен із учнів отримує спеціальний лист із даними зображенням (проте без будь якої нумерації відповідних фігурок).

Завдання для підлітків дається у такій формі: «Розглянете дане дерево. Ви спостерігаєте на ньому та поряд із ним велику кількість чоловічків. У кожного із цих фігурок – зовсім різний настрій, а також вони займають різноманітні положення. Далі візьміть фломастер червоного кольору та обведіть саме того чоловічка, який вам нагадує самого себе, який досить схожий саме на вас, має схожий настрій який супроводжує вас. Ми перевіримо, якими уважними ви були. Далі візьміть фломастер зеленого кольору та обведіть саме того

чоловічка, яким би ви прагнули б бути і на чиєму саме місці ви хотіли б зараз знаходитися».

У випадку вибору підлітком позиції № 1, 3, 6, 7 — це є характеристикою установки на безпосереднє подолання існуючих перешкод; позиції № 2, 11, 12, 18, 19 — свідчать про дружню підтримку, товариськість; № 4 — вказує на стійкість положення (прагнення досягти успіху, при цьому долаючи наявні труднощі); № 5 — вказує на загальну слабкість, втомлюваність, незначний запас сил та сором'язливість; № 9 — свідчить про мотивацію на розваги; № 13, 21 — вказує на замкненість, відстороненість, тривожність; позиція № 8 — свідчить про зануреність у себе та відстороненість; № 10 та № 15 — вказує на нормальну адаптацію та комфортний стан; позиція № 14 — свідчить про кризовий стан. Варто зауважити, що позицію під № 20 досить часто обирають підлітки із досить завищеною самооцінкою, а також ті які мають установку бути лідерами. Позицію під № 16 підлітки не завжди розуміють як таку позицію «людини, що на собі несе іншу людину № 17», а більш схильні в ній бачити особу, що обіймає та підтримує іншу людину.

4. Тест-опитувальник для визначення самостворення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) (Додаток Г). Даний тест було застосовано з метою з'ясування загальної структури самостворення підлітків та вираженості у них деяких окремо взятих складників самостворення, а саме: закритості/відкритості, самовпевненості, відображеного самостворення, самокерівництва, внутрішньої конфліктності, самоцінності, самозвинувачення та самоприв'язаності.

Ця методика може бути також застосована, як в у формі індивідуальній, так і у груповій без обмежень у часових рамках.

Для проходження методики відводиться від 30-40 хвилин. Цей методичний інструментарій утворюється із таких дев'яти головних шкал:

1. Шкала відкритості (закритості) визначає, яка саме із двох основних тенденцій являється сильнішою: конформність, яка є доволі сильною

мотивацією для знаходження схвалення соціального, та деяка критичність, яка є доволі глибокою внутрішньою чесністю, відкритістю та самосвідомістю.

2. Шкала «Самовпевненість» встановлює самоповагу, відношення до себе самого як до впевненої, самостійної, вольової та в повній мірі надійної людини, яка розуміє, що їй саму себе є за що поважати.

3. Шкала «Самокерівництво» безпосередньо відтворює певні уявлення індивіда про основні джерела власної активності, результатів та досягнень, стосовно джерела розвитку своєї особистості, підкреслює безпосередньо домінування або власного Я, або обставин, які є зовнішніми.

4. Шкала «Відображене самоставлення» окреслює уявлення деякого суб'єкта відносно здатності викликати у інших людей симпатію та повагу. Під час здійснення інтерпретації необхідно враховувати, що ця шкала не показує існуючого справжнього змісту взаємодії між підлітками, це лише певне суб'єктивне сприйняття існуючих відносин, що є вже побудованими.

5. Шкала «Самоцінність» на пряму передає деякі головні відчуття цінності власної особистості та безпосередню передбачувану цінність свого Я для оточуючих.

6. Шкала «Самоприйняття» дозволяє судити про деяку вираженість почуття симпатії до себе самого, злагоди із своїми внутрішніми спонуканнями, прийняття себе самого таким, який є, не зважаючи на наявні недоліки та слабкості.

7. Шкала «Самоприв'язаність» направлена на визначення ступеня загального бажання підлітка змінюватися відносно існуючого у нього стану.

8. Шкала «Внутрішня конфліктність» спрямована на встановлення наявності в підлітків конфліктів внутрішніх, незгоди із собою, певних сумнівів, вираженості можливих тенденцій до рефлексії.

9. Шкала «Самозвинувачення» встановлює загальну вираженість наявних негативних емоцій відносно власного Я.

Вище описані шкали аналізованої методики об'єднуються у три незалежних один від одного та доволі добре проінтерпретованих фактори:

1. Фактор перший – самоповага, якому у відповідність входять шкали під номерами 1, 2, 3, 4. Він показує оцінку власного «Я» відносно соціальних нормативних критеріїв модальності.

2. Фактор другий – аутосимпатія, котрому відповідають шкали під номерами 5, 6 та 7. Показує відношення емоційне суб'єкта до власного «Я».

3. Фактор третій – самоприниження, котрому відповідають шкали під номерами 8 та 9. Показує самоставлення негативне.

За трьома із чотирьох визначеними методиками збір даних здійснювався із використанням спеціально розроблених Google-форм безпосередні посилання на котрі відправлялися респондентам на групи в месенджерах Viber та Telegram та на електронну пошту. Лише за методикою самооцінки «Дерево» кожен підліток скидав свої малюнки індивідуально психологу. Отримані за усіма методиками дані були детально проаналізовані, опрацьовані та систематизовані для подальшого проведення психолого-діагностичного аналізу та визначення сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці.

2.2. Аналіз результатів дослідження сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці

Одержані узагальнені результати дослідження за методикою «Тест життєстійкості С. Мадді» представимо в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники життєстійкості підлітків у відповідності до тесту С. Мадді (n=40)

Шкали	Результати					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Залученість	25	62,5%	10	25%	5	12,5%
Контроль	28	70%	8	20%	4	10%
Прийняття ризику	24	60%	11	27,5%	5	12,5%
Життєстійкість	25	64,2%	10	24,1%	5	11,7%

Отже, отримані результати вказують, що низький рівень за шкалою «залученість» був характерним для більшості, а саме для 25 (62,5%) підлітків. Для даних опитаних характерними є почуття ізольованості низької зацікавленості тими подіями, які безпосередньо відбуваються навколо них. Такі підлітки уникають нових контактів, характеризуються пасивністю під час групової взаємодії. У них знижений інтерес до навчальної діяльності та розвитку особистісного. Для даних підлітків можливою є загроза формування життєвої пасивної позиції, яка може значною мірою впливати на навчальну успішність, емоційний добробут та соціальну адаптацію підлітків. У 10 (25%) підлітків було діагностовано середній рівень за шкалою «залученість». Дані опитані беруть участь у подіях, проте не завжди схильні до проявів власної ініціативи. Ці підлітки спілкуються із дорослими та однолітками, проте можуть уникати незнайомих ситуацій чи нових контактів. У сприятливих умовах такі підлітки проявляють значну активність, проте можуть доволі швидко втрачати інтерес, коли стикаються із значними труднощами. Вони ставляться досить відповідально до важливих для себе сфер життєдіяльності, проте у менш цікавих для себе сферах можуть бути досить пасивним. Такі підлітки здатні долати труднощі, однак у нових чи складних ситуаціях відчують невпевненість та потребу у значній підтримці. У 5 (12,5%) підлітків було визначено низький рівень за шкалою «залученість». Для цієї нечисленної групи опитаних, характерним є високий рівень психологічної життєстійкості. Такі підлітки, відчують зв'язок із оточуючим їх світом, проявляють значну ініціативу та є відкритими до нових можливостей. Проте, важливо стежити безпосередньо за тим, щоб їх активність не провокувала виникнення перенавантаження.

Низький рівень за шкалою «контроль» було діагностовано у 28 (70%) підлітків, які брали участь в дослідженні. Такі опитані вважають, що переважна більшість подій у їх житті проходять незалежно від їх дій, і що вони ніяк не можуть на них впливати. Такі підлітки є досить схильними до перекладання відповідальності на других (вчителів, батьків, друзів). Вони є невпевненими у власних силах, що може в подальшому спровокувати до виникнення страху

перед власними помилками та уникання складних життєвих ситуацій. Такі підлітки не бажають брати на себе ініціативу, ухиляються від тих завдань, які потребують самостійного вирішення. В цілому, такі підлітки мають низьку впевненість у собі, значні труднощі із адаптацією до можливих змін та досить слабку спроможність до подолання труднощів. 8 (20%) дітей підліткового віку було діагностовано середній рівень за шкалою «контроль». Дані опитані усвідомлюють, що їхні дії мають вплив на події, проте не завжди вони є впевненими у можливості впливати на важливі життєві ситуації. Такі підлітки здатні брати відповідальність за власні вчинки у знайомих для ситуаціях, проте у нових чи більш складних обставинах вони можуть сумніватися у власних можливостях. Даний рівень контролю являється нормальним для підлітків, коли їхня особистість перебуває ще в стані розвитку. Для збільшення в цілому рівня самоконтролю, а також відповідальності досить корисним є розвиток впевненості у своїх силах, самостійності та спроможності приймати рішення у різноманітних ситуаціях, які виникають у житті. Лише у 4 (10%) підлітків було зафіксовано високий рівень контролю. Такі опитані переконані, що саме вони управляють подіями у власному житті, та саме їхні дії мають важливе значення. Такі підлітки беруть на себе зобов'язання, намагаються виконувати власні обов'язки та контролювати відповідні результати власних вчинків.

У 24 (60%) опитаних було діагностовано низький рівень за шкалою «прийняття ризику». Такі опитані є схильними залишатися у комфортній для себе зоні та уникають можливих змін та нових викликів. Перед тим, як щось зробити, вони досить довго аналізують всі можливі наслідки, а також уникають прийняття імпульсивних рішень. Дані підлітки досить рідко проявляє якості лідера, неохоче беруть на самих себе відповідальність за нові завдання та проєкти. Для них характерною є низька впевненість у своїх силах, високий рівень тривожності чи страху перед можливими невдачами. Для безпосереднього розвитку психологічної стійкості таких опитаних важливо вчити поступово виходити поза межі комфорту, пробувати нові види діяльності, приймати відповідні рішення самостійно та сприймати невдачі не як загрозу, а як досвід. У

11 (27,5%) опитаних було діагностовано середній рівень прийняття ризику. Такі підлітки, може адаптуватися до нових умов, проте віддають свою перевагу деякому рівню передбачуваності та стабільності. У знайомих для себе ситуаціях вони діють досить сміливо, проте у складних чи нових обставинах можуть потребувати значної підтримки. Даний рівень прийняття ризику являється оптимальним для підлітків, тому що забезпечує певний баланс між готовністю до викликів та обережністю. Важливо надавати допомогу таким підліткам у розвитку впевненості у своїх силах, розвитку вміння здійснювати аналіз ситуації та здійснювати вибір, не боячись робити помилки. Лише у 5 (12,5%) опитаних було встановлено високий рівень прийняття ризику. Для таких підлітків характерною є висока життєстійкість та готовність до особистісного зростання, нових можливостей та змін. Проте важливо, щоб дані опитані також вміли проводити оцінювання можливих ризиків, а також наслідки власних рішень, щоб уникнути в майбутньому імпульсивних дій, що можуть спричинити до виникнення досить негативних наслідків.

В цілому, у переважної більшості, а саме у 25 (64,2%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «життєстійкість». Для цієї групи опитаних характерною є низька спроможність справлятися із стресовими ситуаціями та труднощами. Дані підлітки здатні бути вразливими до негативних переживань та емоцій, мають досить песимістичний власний погляд на життя, а також можуть втрачати мотивацію перед можливими труднощами. Для них властивою є невпевненість у власних силах, що значною мірою ускладнює подолання існуючих життєвих викликів. У 10 (24,1%) опитаних було визначено середній рівень за шкалою «життєстійкість». Такі підлітки здатні справлятися із наявними труднощами та стресом, проте не завжди. Вони можуть адаптуватися до можливих змін, хоча часом відчують втому чи сумніви. Також для них характерним є середній рівень впевненості у собі. Вони можуть швидко відновлюватися після невдач, проте їм може бути досить важко зберігати стійкість у серйозних чи довготривалих кризах. Лише у 5 (11,7%) підлітків було зафіксовано високий рівень життєстійкості. Вони здатні досить ефективно

справлятися із стресом та труднощами. Дані особи підліткового віку мають високу впевненість у власних силах, позитивний погляд на власне життя та спроможність досить швидко відновлюватися після можливих невдач. Дані підлітки готові до змін і досить активно шукають можливі способи для подолання життєвих труднощів, не втрачаючи при цьому мотивації.

Для кращої наочності отримані результати показників життєстійкості підлітків відповідно до результатів тесту С. Мадді представимо на рисунку 2.1.

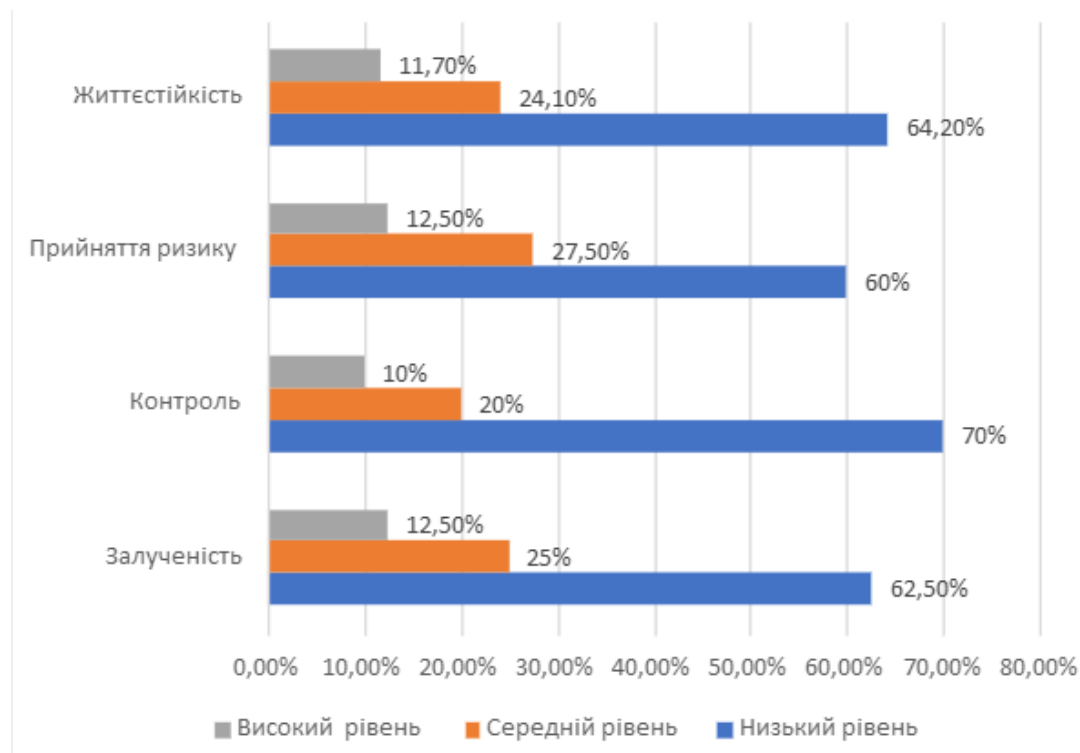


Рис. 2.1. Динаміка показників життєстійкості підлітків відповідно до тесту С. Мадді (n=40)

Отже, отримані результати вказують на переважання у підлітків низького рівня життєстійкості.

Отримані узагальнені результати за методикою «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса та Р. Даймонда) представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації підлітків (n=40)

Шкали	Результати					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
1. Адаптація-дезадаптація	24	60%	10	25%	6	15
2. Прийняття-неприйняття себе	26	65%	8	20%	6	15
3. Прийняття-неприйняття інших	22	55%	12	30%	6	15
4. Емоційний комфорт-дискомфорт	25	62,5%	11	27,5%	4	10
5.Інтернальність	24	60%	12	30%	4	10
6. Домінування	20	50%	14	35%	6	15
7. Ескапізм (відхід від проблем)	8	20%	14	35%	18	45

Отримані результати свідчать, що за шкалою «адаптація-дезадаптація», у 24 (60%) підлітків був діагностований низький рівень. Для таких опитаних характерними є значні труднощі у адаптації до навколишнього середовища та соціальних умов. Дані підлітки можуть відчувати незадоволеність власним становищем в соціумі та не мати необхідної підтримки у колективі однолітків, відчувати конфлікти із оточенням та емоційну ізоляцію. Це може спровокувати виникнення стресу, зниження самооцінки та негативного сприйняття існуючих в дійсності соціальних ситуацій.

У 10 (25%) опитаних за шкалою «адаптація-дезадаптація», було встановлено середній рівень. Для таких підлітків характерними є певні труднощі під час адаптації до соціальних умов, однак у них може бути вже сформованим механізмів подолання даних труднощів. Такі опитані можуть відчувати періодичні труднощі у спілкуванні чи під час взаємодії із оточенням, проте переважно вони здатні знаходити підтримку та адаптуватися до можливих змін. Соціальні зв'язки таких підлітків можуть бути нерівномірними чи неповними, проте вони ніяк не відчують великого емоційного відчуження.

У 6 (15%) респондентів було встановлено високий рівень за шкалою «адаптація-деадаптація». Для цієї групи підлітків характерною є висока спроможність адаптуватися до умов соціуму та досить ефективно взаємодіяти із навколишнім середовищем. Дані підлітки відчують себе у повній мірі комфортно у різноманітних життєвих ситуаціях, мають стабільні соціальні зв'язки та спроможні успішно розв'язувати конфліктні ситуації. Такі опитані досить впевнено реагують на зміни та ніяким чином не відчують емоційних серйозних труднощів, що допомагає їм гармонійно розвиватися та підтримувати нормальний рівень самооцінки.

За шкалою «прийняття-неприйняття себе» у 26 (65%) підлітків було діагностовано низький рівень. Для цієї групи опитаних, характерною є низька самооцінка, а також труднощі у прийнятті своєї особистості. Такі підлітки здатні відчувати незадоволеність собою, мати значні сумніви у власних якостях та здібностях. Власне, це може проявлятися у виникненні почуття неповноцінності, значної тривоги відносно свого зовнішнього вигляду або поведінки, а також через відчуття відчуження та соціальні комплекси. Подібні труднощі можуть сприяти в подальшому до розвитку проблем емоційного спрямування та виникнення бар'єрів соціальних під час взаємодії із однолітками чи дорослими.

У 8 (20%) підлітків було встановлено середній рівень за шкалою «прийняття-неприйняття себе». Для таких опитаних характерними є деякі труднощі у самооцінці, проте вони є вже готовими до самоприйняття. Дані підлітки здатні відчувати незначні сумніви відносно власних слабких та сильних сторін, проте у загальному, вони спроможні приймати себе саме такими, якими вони є, із усіма перевагами та недоліками. Їхня самооцінка може безпосередньо змінюватися в залежності від існуючої ситуації, проте в основному вони почуваються достатньо впевнено у своїх силах, хоча часом і потребують підтримки зі сторони оточення.

У 6 (15%) підлітків було визначено високий рівень за шкалою «прийняття-неприйняття себе». Для таких опитаних характерним є позитивне відношення до власної особистості, впевненість у власних якостях та здібностях, спроможність

приймати власні недоліки без почуття сорому. Дані підлітки відчують себе достатньо комфортно та не залежить від зовнішніх оцінок, а також проявляють досить високу емоційну стабільність, яка сприяє гармонійним взаємодіям із оточенням.

У 22 (55%) підлітків за шкалою «прийняття-неприйняття інших» було діагностовано низький рівень. Такі опитані мають значні труднощі під час адаптації в суспільстві та під час взаємодії із оточенням. Дана група підлітків може виявляти недовіру, відчуження або критичне відношення до інших однолітків чи дорослих, мати досить обмежене усвідомлення різноманітності думок та поведінки. В майбутньому, це може провокувати виникнення ситуацій конфліктів у шкільному колективі, ізоляції від групи однолітків чи значних труднощів під час побудови хороших міжособистісних відносин.

У 12 (30%) опитаних було встановлено середній рівень за шкалою «прийняття-неприйняття інших». Дані підлітки здатні до прийняття інших, проте часом вони мають деякі упередження чи конфлікти через зовсім різні погляди або поведінку. Вони можуть бути достатньо відкритим до нових знайомств, проте часом ці підлітки можуть проявляти певні непорозуміння чи мати труднощі під час адаптації до різноманітних життєвих ситуацій.

У 6 (15%) підлітків був встановлений високий рівень за шкалою «прийняття-неприйняття інших». Для таких опитаних характерним є високий рівень емпатії, позитивне сприйняття інших людей, здатність до досить конструктивних взаємодій в соціумі та підтримка гармонійні відносини у колективі однолітків. Дана група підлітків спокійно відносить до різних позицій та способів життя, що в подальшому сприяє створенню соціального здорового середовища.

За шкалою «емоційний комфорт-дискомфорт» у 25 (62,5%) респондентів було діагностовано низький рівень. Для таких підлітків характерним є досить часте відчувати тривоги, стресу чи дискомфорт під час проведення спілкуванні із іншими особами. Їм досить важко знаходити гармонію під час міжособистісних відносин, і вони здатні відчувати значне емоційне напруження

навіть у ситуаціях звичних. Це в свою чергу може спричинити до виникнення соціальної ізоляції чи проблем із адаптацією у колективі однолітків.

У 11 (27,5%) підлітків було встановлено середній рівень за шкалою «емоційний комфорт-дискомфорт». Такі опитані здатні відчувати комфорт у безпечних чи знайомих ситуаціях, проте у нових чи стресових умовах у них може з'являтися певний дискомфорт та тривога. Такі підлітки часто здатні адаптуватися до різноманітних емоційних ситуацій, проте часом потребують сторонньої підтримки для подолання наявних труднощів у життєвих взаємодіях чи в умовах постійних змін.

Лише у 4 (10%) опитаних було зафіксовано високий рівень за шкалою «емоційний комфорт-дискомфорт». Для таких підлітків характерною є легка адаптація до нових умов, сприйняття ситуації стресу як декого виклик, а не як загрози, і спроможність зберігати емоційну рівновагу навіть у обставинах досить складних. Вони достатньо комфортно взаємодіють із однолітками, підтримують стосунки гармонійні та показують високу емоційну зрілість.

У 24 (60%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «інтернальність». Дані підлітки можуть відчувати себе досить безсилими під час вирішення проблем та досить часто звинувачують інших людей чи обставини за власні невдачі. Мають частіше за все низьку відповідальність за власне життя та самоусвідомлення. Такі підлітки мають труднощі під час прийняття рішень та розв'язання проблем через відсутність віри у власні можливості.

У 12 (30%) респондентів було діагностовано середній рівень за шкалою «інтернальність». Дані підлітки досить частково усвідомлюють власну відповідальність за життєві події, проте разом із тим можуть інколи пояснювати їх випадковістю чи зовнішніми обставинами. Вони спроможні приймати рішення, а також впливати на ситуацію, однак в невизначених чи складних умовах можуть відчувати значні труднощі під час здійснення контролю за подіями.

У 4 (10%) підлітків було встановлено високий рівень за шкалою «інтернальність». Такі опитані характеризуються високим рівнем

відповідальності за своє життя та впевненість у своєму впливові на події. Дані підлітки вважають, що їхні невдачі та успіхи прямо залежать від їхніх зусиль, дій та рішень, а не від випадковості чи зовнішніх обставин. Ці опитані проявляють значну наполегливість, ініціативність під час досягнення поставлених цілей та спроможність до подолання труднощів, шукаючи при цьому найефективніші шляхи для їх вирішення.

У 20 (50%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «домінування». Для таких опитаних характерною є невпевненість у собі, значна пасивність у міжособистісних взаємодіях та схильність до підкорення чужій волі. Дані підлітки здатні уникати ролей лідерів, мають значні труднощі під час відстоювання своєї думки та потребують значної підтримки зі сторони авторитетних для них осіб. Вони здатні проявляти значну поступливість у ситуаціях конфліктів, часто поступаючись своїми інтересами задля уникнення суперечок. Це свідчить про низьку самооцінку та страх відповідальності.

У 14 (35%) опитаних було визначено середній рівень за шкалою «домінування». Дані підлітки здатні виявляти значну ініціативу у деяких ситуаціях, проте разом із тим вони не прагнуть домінувати над другими постійно. Вони спроможні висловлювати власну позицію, однак також, що важливо, враховують думки навколишніх людей. Для цих підлітків характерною є гнучкість під час взаємодій соціальних, що дає змогу підліткам значно ефективніше взаємодіяти із дорослими та ровесниками.

У 6 (15%) респондентів було визначено високий рівень за шкалою «домінування». Для даних підлітків характерним є активне відстоювання власної думки, ініціювання спільної діяльності. Вони досить часто беруть на себе значну відповідальність щодо ухвалення важливих рішень. Проте досить високий рівень домінування може свідчити про схильність до авторитарності, жорсткості під час комунікації із однолітками, значні труднощі із прийняттям чужих думок та прагнення нав'язувати свою волю.

У 8 (20%) опитаних було визначено низький рівень за шкалою «ескапізм». Для таких підлітків характерною є здатність до усвідомленого розв'язанням

конфліктів та відповідальне відношення до труднощів. Дана група опитаних не уникає складних ситуацій, а навпаки прагнуть їх аналізувати та знаходити конструктивні рішення. Вони, зазвичай, мають стійку психіку, нормальну самооцінку та значну впевненість у власних силах.

У 14 (35%) підлітків було діагностовано середній рівень за шкалою «ескапізм». Такі опитані переважно роблять спроби вирішувати проблеми самостійно, проте часом здатні уникати складних ситуацій чи відкладати їх вирішення. Це може бути обумовлено як рівнем стресу, так і необхідністю у підтримці зі сторони оточення. Такі підлітки використовують адаптивну поведінку, коли відхід від проблем застосовується вибірково та не стає головною стратегією реагування на наявні труднощі.

У 18 (45%) підлітків було встановлено високий рівень за шкалою «ескапізм». Такі опитані є схильними до уникання відповідальності та труднощів. Вони можуть виявляти значну пасивність під час вирішення конфліктів, відкладати прийняття рішень чи шукати способи безпосередньої втечі від проблем (для прикладу, у соціальні мережі, комп'ютерні ігри тощо). Такі підлітки мають низьку стійкість до стресу, невпевнені у собі та володіють недостатніми навичками конструктивного подолання існуючих труднощів. Таким опитаним важко адаптуватися до соціуму та ефективно вирішувати життєві проблеми.

Для кращої наочності отримані результати діагностики соціально-психологічної адаптації підлітків представимо на рисунку 2.2.

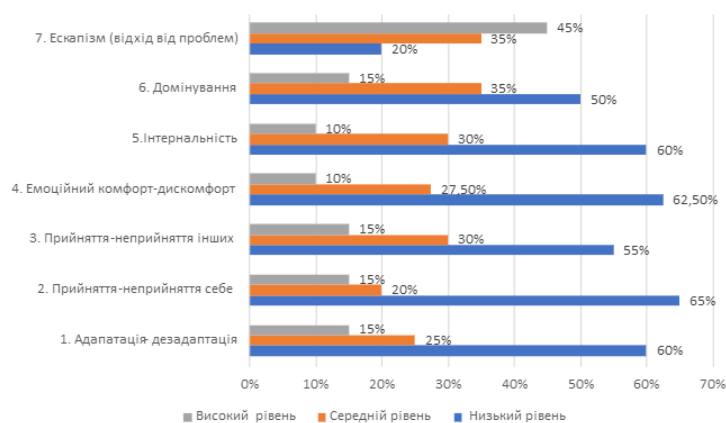


Рис. 2.2. Динаміка шкал соціально-психологічної адаптації підлітків (n=40)

Таким чином, можна зробити висновок, що в цілому соціально-психологічна адаптація підлітків знаходиться на низькому рівні і потребує психологічного корекційного впливу.

На наступному етапі дослідження було використано методику самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко). Одержані результати за даною методикою представимо у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження мотивації та адаптації за методикою
«Людина на дереві» (n=40)**

Стан мотивації та адаптації	Який зараз є опитаний	Яким хотів би бути опитаний
	Осіб (%)	Осіб (%)
Стійкість положення	2 (5%)	7 (17,5%)
Відстороненість, замкнутість, тривожність	17 (42,5%)	-
Відхід у себе	6 (15%)	-
Комфортний стан, нормальна адаптація	3 (7,5%)	14 (35 %)
Завищена самооцінка й установка на лідерство	2 (5%)	1 (2,5%)
Установка на подолання перешкод	2 (5%)	8 (20%)
Товариськість, дружня підтримка	4(10%)	10 (25%)
Зверхність	4 (10%)	-

Стійке положення у соціумі та шкільному колективі відчують лише 2 (5%) підлітків. Натомість, прагнуть отримати таке ж саме положення 7 (17,5 %) опитаних. Такі підлітки є добре адаптованими в соціумі та впевнені в своїх можливостях, їм все вдається без будь яких труднощів.

Значна кількість осіб підліткового віку, а саме 17 (42,5 %) відчують певну замкнутість, відстороненість, тривожність та відхід у себе. Бажаючих стати такими з поміж опитаних не було. Цей фактор є досить негативним явищем з поміж підлітків, що заважає їм розвиватися, співіснувати з оточуючими. Вони замикаються у собі і намагаються вирішувати поставлені завдання самостійно. Однак, досить часто без допомоги досвідчених психологів цього не вдається досягнути.

Виявлений також був відхід у себе у 6 (15 %) опитаних підлітків. Такі респонденти є замкнутими в собі і їм важко виконувати поставлені завдання. Такими як вони ніхто не хотів би бути із опитаних.

Комфортний стан або нормальну адаптацію відчують 3 (7,5%) опитаних. Натомість так само прагнуть себе відчувати 14 (35 %) підлітків. Можна зробити висновок, про досить низьку адаптацію переважної більшості опитаних і про прагнення значної кількості підлітків комфортно себе відчувати в колективі однолітків. Саме від адаптації залежить результативність навчальної діяльності, а тому необхідно її покращувати.

Завищена самооцінка й установка на лідерство була характерною для 2 (5%) підлітків. А такими, як вони прагнув стати 1 (2,5 %) опитаний. Даний критерій говорить про наявність у невеликої частини опитаних прагнення стати лідером колективу. Проте, це лише прагнення, які не підтверджені лідерськими якостями, а більшою мірою диктуються завищеною самооцінкою.

Є й такі з поміж підлітків, які мають зверхнє ставлення до оточуючих їх людей. Таких опитаних було 4 (10 %), а такими як вони не хотів стати ніхто. Для кращої наочності отримані результати за даною методикою представимо на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Узагальнені результати підлітків за методикою «Людина на дереві» (n=40)

Таким чином, отримані результати вказують на необхідність покращення стійкості положення, комфортного стану, нормальної адаптації, подолання перешкод, товариськості та дружньої підтримки.

Одержані узагальнені результати за тестом-опитувальником «Визначення самостворення особистості» (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) представимо в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження підлітків за методикою тест-опитувальник
самостворення особистості (С.Р. Пантелєєв, В.В. Столін) (n=40)**

Шкали	Результати					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
1. Відкритість	22	55%	12	30%	6	15%
2. Самовпевненість	18	45%	12	30%	10	25%
3. Самокерівництво	24	60%	10	25%	6	15%
4. Відображене самостворення	28	70%	8	20%	4	10%
5. Самоцінність	24	60%	11	27,5%	5	12,5%
6. Самоприйняття	23	57,5%	10	25%	7	17,5%
7. Самоприв'язаність	18	45%	12	30%	10	25%
8. Внутрішня конфліктність	26	65%	10	25%	4	10%
9. Самозвинувачення	8	20%	12	30%	20	50%

У 22 (55%) підлітків за шкалою «відкритість» було діагностовано низький рівень. Для даних опитаних характерною є закритість під час спілкування, значні труднощі у вираженні власних думок та почуттів, значна схильність до приховування переживань. Дані підлітки здатні уникати відвертих розмов, мають чималі труднощі під час встановлення довірчих відносин і відчувають невпевненість відносно того, як саме їх сприймають інші. У 12 (30%) респондентів було встановлено середній рівень відкритості. Такі підлітки часто є відкритими у певних ситуаціях, проте залишаються обережними в інших, досить часто це залежить від загального рівня довіри до людей, які їх оточують.

Вони спроможні виражати власні почуття та думки, проте часом можуть стримувати емоції, особливо у ситуаціях стресових. У 6 (15%) підлітків було визначено високий рівень відкритості. Для таких опитаних характерною є значна готовність до самовираження та відкритого спілкування. Підлітки цієї групи, зазвичай, досить активно діляться власними почуттями, думками та переживаннями із оточуючими їх людьми, не відчують страху в показі себе справжніми. Досить часто вони є відкритими до нових ідей, а також є готовими до змін.

У 18 (45%) дітей підліткового віку було діагностовано низький рівень за шкалою «самовпевненість». Такі підлітки є недостатньо впевненими у власних силах, здібностях, а також у власній цінності. Дані опитані можуть мати схильність до виникнення сумнівів у власних рішеннях. Вони досить часто сумніваються у власній спроможності досягати визначених цілей чи виявляти якості лідера. Вони здатні уникати ситуацій, які потребують прийняття відповідальності, а також мають низький рівень самооцінки та залежать на пряму від думок оточення. Подібна невпевненість проявляється у взаємодіях соціальних і навчальній діяльності. У 12 (30%) респондентів було визначено середній рівень за шкалою «самовпевненість». Такі підлітки здатні виявляти впевненість у певних сферах життя там, де вони відчують комфорт, проте у інших, стресових чи нових умовах можуть бути досить схильними до вагань та звертаються за підтримкою. Такий стан речей вказує на процес становлення особистості, коли особи підліткового віку знаходять баланс між самокритикою та впевненістю. У 10 (25%) опитаних було зафіксовано високий рівень за шкалою «самовпевненість». Такі підлітки є впевненими у власних силах, можливостях та здібностях. Вони відчують себе достатньо комфортно у різних ситуаціях, можуть брати безпосередньо на себе всю відповідальність, приймати відповідні рішення та активно взаємодіяти із соціумом.

У 24 (60%) дітей підліткового віку було діагностовано низький рівень за шкалою «самокерівництво». Дані респонденти мають певні труднощі у самостійній організації власного життя та управління поведінкою. Ці підлітки є

недостатньо зрілими та у них відсутні навички самостійного подолання труднощів. Для даних опитаних характерною є схильність до відкладання справ, залежність від зовнішніх факторів та нерішучість під час прийняття самостійних рішень. У 10 (25%) підлітків було зафіксовано середній рівень за шкалою «самокерівництво». Такі опитані мають деякі труднощі у самостійному організуванні власних дій, але вони також володіють здатністю самоконтролю. Підлітки цієї групи потребувати допомоги у плануванні, проте в загальному, проявляють самостійність відносно прийняття самостійних рішень. Вони перебувають на шляху до розвитку більшої відповідальності та самостійності. У 6 (15%) респондентів було встановлено високий рівень за шкалою «самокерівництво». Для таких опитаних характерною є здатність до більш ефективного планування та організації власних дій, вміння самостійно вирішувати проблеми, а також контролювати свої вчинки. Для них характерним є високий рівень незалежності, відповідальності у прийнятті рішень та значна готовність брати на себе ініціативу. Вони мають досить чітке розуміння власних завдань і цілей та здатні до управління власним часом та емоціями.

У 28 (70%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «відображеного самоставлення». Для цих підлітків характерною є низька самооцінка, а також невпевненість у власних силах, що може з'являтися через негативну думку оточення чи відсутність підтримки зі сторони значущих людей. Діти підліткового віку із таким рівнем досить часто є схильними до сумнівів у собі та оцінюють самих себе через призму чужих оцінок, що може мати досить негативний впливати на їх соціальні взаємодії та самооцінність. У 8 (20%) респондентів було зафіксовано середній рівень за шкалою «відображеного самоставлення». Для таких опитаних характерним є нормальне емоційне самопочуття. Вони перебувають у процесі самооцінки та самоусвідомлення, формуючи відповідний баланс між прийняттям самого себе та прагненням до самовдосконалення. Для таких осіб важливим є збереження підтримки і сприяння розвитку у них впевненості у собі. У 4 (10%) підлітків було встановлено високий рівень за шкалою «відображеного самоставлення».

Такі підлітки характеризуються позитивним самосприйняттям та відчують себе досить впевнено у соціумі. Вони сприймають самих себе як людей із високим рівнем самооцінки, відчуючи при цьому власну цінність та спроможність досягати значних успіхів.

У 24 (60%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «самоцінність». Такі опитані мають занижену самооцінку і недостатньо високо оцінюють власну цінність. Це вказує на невпевненість у собі, сумніви відносно власних можливостей та недостатнього визнання своїх якостей та досягнень. У 11 (27,5%) підлітків було визначено середній рівень за шкалою «самоцінність». Такі підлітки спроможні оцінювати власні слабкі та сильні сторони, виявляючи здорове відношення до себе. Ці опитані мають адекватну оцінку відносно своїх можливостей та досить часто перебувають у стані самопізнання, роблять спроби зрозуміти власні внутрішні ресурси та обмеження. Вони також можуть бути досить самокритичними, проте при цьому вони вірять у власні сили, спроможні досягати значних успіхів та справлятися із існуючими труднощами. У 5 (12,5%) опитаних було встановлено високий рівень за шкалою «самоцінність». Дані підлітки, зазвичай, мають позитивне самосприйняття та відчують себе досить значущими у суспільстві. Вони можуть показувати впевненість у собі, спроможність до самовдосконалення, а також активно беруть на себе ініціативу у різноманітних сферах життя.

У 23 (57,5%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «самоприйняття». Такі підлітки мають значні труднощі із прийняттям самих себе таким, якими вони є. Це може свідчити на існування значних проблеми із самооцінкою, почуття незадоволення. У 10 (25%) респондентів було визначено середній рівень за шкалою «самоприйняття». Такі підлітки мають достатньо помірковане відношення відносно до себе. Це значить, що вони приймають самих себе із усіма власними слабкими та сильними сторонами, однак все ж вони можуть мати деякі сумніви чи незадоволення відносно певних аспектів власної особистості. У 7 (17,5%) опитаних було встановлено високий рівень за шкалою «самоприйняття». Такі підлітки мають високу здатність приймати себе

таким, яким вони є, зі всіма власними особливостями та недоліками. Це значить, що вони відчують достатньо комфортно у житті, визнають та цінують власні сильні сторони, а також не заперечують наявність слабких сторін.

У 18 (45%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «самоприв'язаність». Такі опитані можуть бути замкнутими в собі чи тримати емоційний бар'єр під час взаємовідносин із оточуючими. Вони здатні відчувати себе досить неприязно налаштованими до інших чи уникати довірливих, глибоких відносин через страх бути відкинутими чи не зрозумілими. У 12 (30%) опитаних було визначено середній рівень за шкалою «самоприв'язаність». В загальному такі підлітки приймають самих себе та мають достатньо стабільне відношення до своєї особистості, проте інколи вони можуть сумніватися у своїй значущості чи відчують періодичну емоційну нестабільність. У 10 (25%) респондентів було встановлено високий рівень за шкалою «самоприв'язаність». Такі підлітки відчують певну гармонію внутрішню, цінують та приймають самих себе, відчують емоційну захищеність. Такі опитані мають достатній рівень емоційного благополуччя, що допомагає їм витримувати критику та зовнішні труднощі.

У 26 (65%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «внутрішня конфліктність». Для таких опитаних характерним є суперечливе відношення до себе, нестійкість власної самооцінки, а також значні труднощі у прийнятті власної особистості. Це може виявлятися у внутрішньому роздвоєнні між ідеальним та реальним «Я», самознеціненні та частих змінах настрою. Даний стан збільшує ризик виникнення емоційної нестабільності, а також проблем у адаптації до умов соціуму. У 10 (25%) підлітків було визначено середній рівень за шкалою «внутрішня конфліктність». Для даних опитаних характерними є періодичні сумніви відносно власної особистості, коливання рівня самооцінки. Даний рівень конфліктності не являється критичним та може в подальшому слугувати стимулом для особистісного зростання. У 4 (10%) опитаних було встановлено високий рівень за шкалою «внутрішня

конфліктність». Для таких опитаних характерною є враженість внутрішньої суперечливості, труднощі у прийнятті себе та нестабільність самооцінки.

У 8 (20%) підлітків було діагностовано низький рівень за шкалою «самозвинувачення». В таких опитаних відсутня схильність до надмірного самозвинувачення та самокритики. Це може свідчити про позитивне самосприйняття, здатність конструктивно ставитися до власних помилок та про емоційну стійкість. У 12 (30%) підлітків було встановлено середній рівень за шкалою «самозвинувачення». Такі опитані здатні оцінювати власні помилки, проте не є схильними до надмірного самозвинувачення. Це вказує на їх здатність до самовдосконалення та рефлексії, а також на деяку емоційну вразливість.

У 20 (50%) опитаних було діагностовано високий рівень за шкалою «самозвинувачення». Дані підлітки є досить схильними до надмірного самозвинувачення та самокритики. Такі опитані часто оцінюють самих себе із негативної сторони, навіть через не великі помилки. Це може вказувати на низький рівень самооцінки та підвищену тривожність. В підсумку, все це може призвести до виникнення внутрішнього конфлікту, труднощів у взаємодії із іншими та депресивних станів.

Для кращої наочності отримані результати за даною методикою представимо на рисунку 2.4.

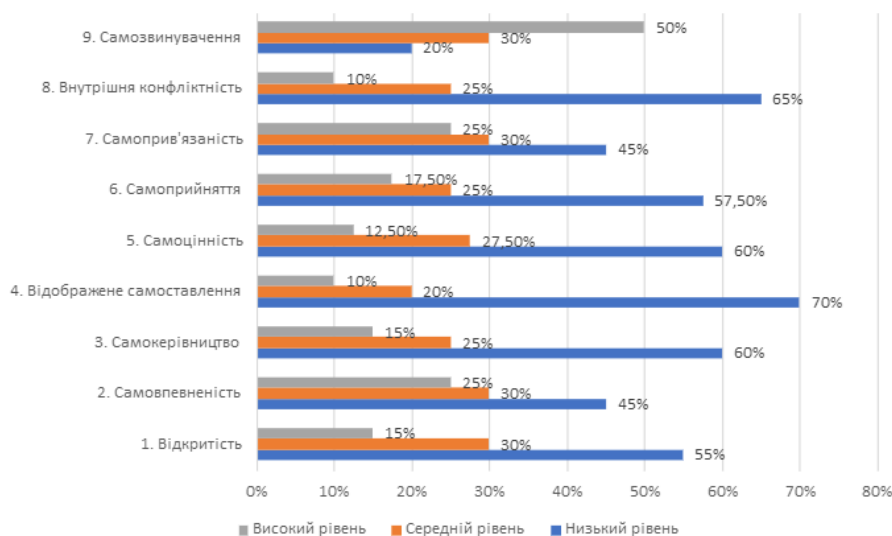


Рис. 2.4. Динаміка шкал самоствавлення підлітків (n=40)

Таким чином, можна зробити висновок, що найбільшого корекційного впливу потребують такі елементи самоставлення підлітків, як відображене самоставлення, самоприйняття, самокерівництво та самозвинувачення.

Висновки до другого розділу

З метою дослідження сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 40 підлітків, учнів 9-11 класів Запорізької спеціалізованої школи I-III ступенів №59.

У дослідженні були застосовані наступні методики: методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді), методика «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса та Р. Даймонда), методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко) та тест-опитувальник «Визначення самоставлення особистості» (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Більшість підлітків продемонстрували низький рівень залученості, контролю та життєстійкості, що вказує на їх схильність до ізоляції, пасивності та низької самооцінки. Це може свідчити про проблеми з адаптацією до змін, прийняттям відповідальності за власні вчинки та труднощами в подоланні стресових ситуацій. Також результати вказують на значні труднощі адаптації у багатьох підлітків, зокрема на труднощі в прийнятті себе й інших. Однак, деякі підлітки вже мають здатність адаптуватися до змін і демонструють покращену емоційну стабільність у соціальних взаємодіях. Існує необхідність в покращенні стійкості положення, комфортного стану, подолання перешкод, товариськості та дружньої підтримки. Найбільшого корекційного впливу потребують такі елементи самоставлення підлітків, як відображене самоставлення, внутрішня конфліктність, самоприйняття, самокерівництво та самозвинувачення.

РОЗДІЛ III. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ ГРУПОВОЇ ТЕРАПІЇ

3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми з формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії

Актуальність тренінгової програми. Формування психологічної стійкості у осіб підліткового віку є завданням надзвичайно актуальним сучасної психології. Для підліткового віку характерними є значні емоційні, фізіологічні та соціальні зміни, які можуть спричиняти підвищення рівня тривожності та стресу. Зростання в цілому кількості розладів психоемоційного спрямування з поміж підлітків підкреслює потребу запровадження справді дієвих програм підтримки їх психологічного здоров'я та благополуччя.

Групова терапія, зокрема й тренінгові програми, направлені на загальний розвиток психологічної стійкості, в багатьох випадках доводять власну ефективність під час роботи із особами підліткового віку. Подібні програми сприяють загальному розвитку навичок управління стресом, самоконтролю, позитивного мислення та соціальної підтримки. Вони дозволяють дітям підліткового віку значно краще розуміти самих себе, розвивати адекватну самооцінку та емпатію, що являються основними компонентами психологічної стійкості.

В умов сьогоденних викликів, таких як економічні та соціальні зміни, військові дії та інші фактори стресу, підлітки потребують особливої підтримки зі сторони фахівця-психолога для подолання існуючих кризових ситуацій. Запровадження та розробка тренінгових програм, які використовують методи групової терапії, являється досить важливим напрямком роботи психологів. Подібні програми збільшують адаптаційний потенціал осіб підліткового віку, зміцнюють їх психологічну стійкість та сприяють утворенню відповідного почуття власної цінності.

Таким чином, враховуючи практичний досвід та сучасні дослідження, можна констатувати, що тренінгові програми із застосуванням методів групової терапії є досить ефективним інструментом щодо формування психологічної стійкості в середовищі підлітків. Їх актуальність зумовлена потребою підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах нинішніх соціальних викликів.

Метою тренінгової програми є формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії.

У відповідності до мети програми та результатів емпіричного дослідження були визначені наступні завдання:

- підвищити рівень життєстійкості підлітків із використанням методів групової терапії;
- підвищити соціально-психологічну адаптацію підлітків;
- навчити підлітків долати життєві перешкоди, товарищескості та дружньої підтримки.
- підвищити рівень відображеного самоствердження, самоприйняття, самокерівництва та знизити рівень самозвинувачення.

Реалізація програми була розрахована на 8 годин.

План програми передбачав її поділ на наступні основні частини: вступ – тривалістю 45 хвилин; головна частина – 5 годин 15 хв., перерва – 60 хв., заключна частина – 60 хв. Програма, яка була розроблена передбачала використання різних форм групової терапії. В програмі взяло участь 20 підлітків. Учасниками тренінгу були ті підлітки, що виявили бажання. Проте, у перспективі бажано, щоб всі опитані, що брали участь у емпіричному дослідженні взяли участь в тренінговій програмі.

Безпосередньо на тренінгу були використані різні вправи, які в себе включали методи групової терапії спрямованні на підвищення психологічної стійкості підлітків.

В таблиці 3.1. представимо план тренінгу.

Таблиця 3.1

**Програма тренінгу з формування психологічної стійкості у підлітків
методами групової терапії**

Складові тренінгового заняття	Мета	Зміст	Час (хв.)
Вступ	Познайомитися із учасниками. Активізувати підлітків та налаштувати їх на подальшу роботу Навчити учасників ставити реалістичні цілі та планувати кроки для їх досягнення Допомогти учасникам усвідомити значення психологічної стійкості та її роль у житті.	Вправи: «Імена та прикметники», «Моя буква», Криголам», «Мої цілі», «Що таке психологічна стійкість?»	45
Основна частина	Реалізація поставлених завдань програми	Вправи: «Рольова модель», «Моя суперсила», «Майбутнє я», «Моя мрія», «Малюємо звуки», «Розпізнавання та оскарження негативних думок», «Планування соціальних взаємодій», «Мелодія мого імені», «Музичний портрет», «Медитація на прийняття себе», «Медитація на внутрішнього наставника», «Рольова зміна». Ігри: «Мандрівка до мети», «Рольові ігри: підтримка друга», «Передай іншому», «Що пам'ятаю?», «Телефон».	5 год 15 хв
Заклучна частина	Підведення підсумків	Вправи: «Пісочний годинник», «Мікрофон», «Дерево – символ життя».	60 хв

Детальний зміст кожного заняття представлено в Додатку Д. Отже, можна припустити, що запровадження тренінгової програми буде сприяти розвитку психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії.

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії

Перед запровадженням тренінгової програми із підлітками було проведено анкетування, яке мало на меті з'ясувати їхні очікування. Зміст

основних запитань анкети із варіантами відповідей представлено в додатку Е. Кожному підлітку пропонувалося ознайомитися із запитаннями та обрати один із варіантів відповіді, що найбільшою мірою відповідає їхнім очікуванням. Деякі запитання передбачають обрання кількох варіантів відповідей.

Так, на запитання анкети «Що ви найбільше очікуєте від участі у цій тренінговій програмі? (оберіть кілька варіантів)», 14 (70%) підлітків відповіло, що прагнуть навчитися ефективно долати життєві труднощі, 16 (80%) учасників – хотіли б покращити свої соціальні навички та легше адаптуватися в нових ситуаціях, 15 (75%) респондентів – прагнуть зрозуміти та прийняти себе краще, підвищити впевненість у собі, 16 (80%) опитаних – хочуть знайти нових друзів та отримати підтримку однолітків. Графічно відповіді підлітків на дане запитання представимо на рис. 3.1.

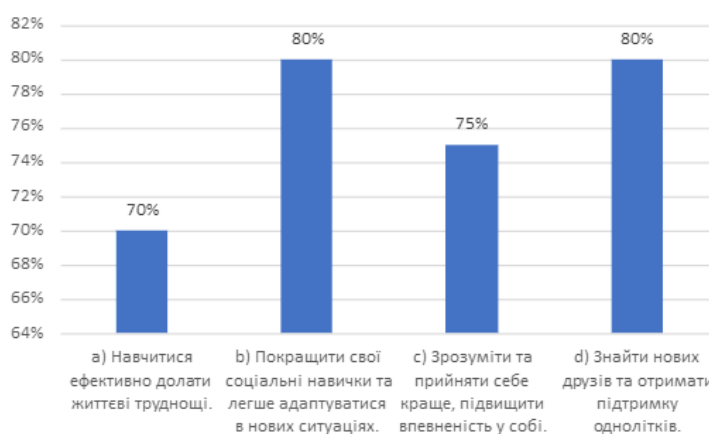


Рис. 3.1. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Що ви найбільше очікуєте від участі у цій тренінговій програмі? (оберіть кілька варіантів)» (n=20)

На запитання анкети «Які навички ви хотіли б розвинути під час тренінгу? (оберіть кілька варіантів)», 17 (85%) підлітків відповіли, що хотіли б навчитися справлятися зі стресом та зберігати спокій у складних ситуаціях, 16 (80%) учасників тренінгу відповіли, що хочуть покращити комунікативні здібності та вміння працювати в команді, 17 (85%) респондентів – прагнуть розвинути самоконтроль та здатність керувати своїми емоціями, 18 (90%) підлітків прагнуть знизити схильність до самозвинувачення та підвищення

самоприйняття. Графічно відповідь підлітків на дане запитання представимо на рис. 3.2.

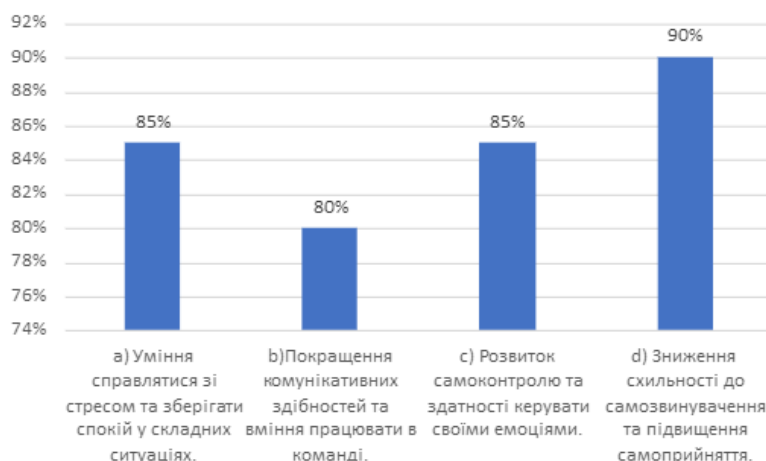


Рис. 3.2. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Які навички ви хотіли б розвинути під час тренінгу? (оберіть кілька варіантів)» (n=20)

На запитання анкети «Які форми роботи на тренінгу вам найбільше цікаві?» 4 (20%) учасників тренінгу відповіли, що на тренінгу для них цінними були б групові обговорення та дискусії, для 5 (25%) підлітків – рольові ігри та практичні вправи, для 3 (15%) респондентів – індивідуальні завдання та рефлексивні практики і для 8 (40%) – творчі завдання, такі як малювання або музичні вправи. Графічно відповіді підлітків на дане запитання представимо на рис. 3.3.

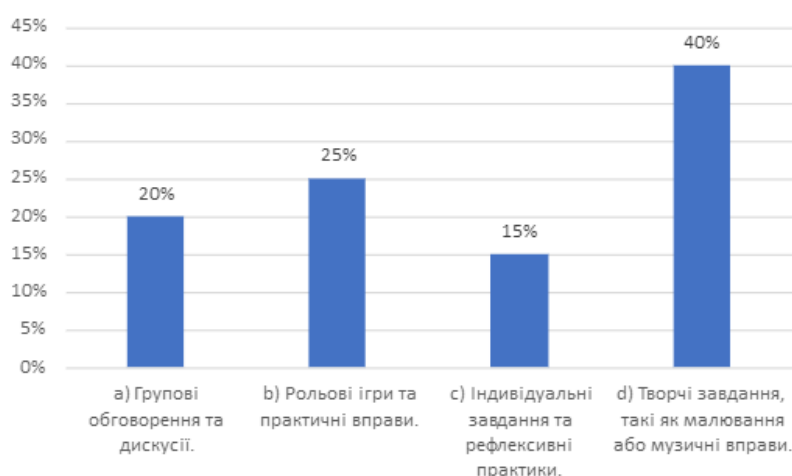


Рис. 3.3. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Які форми роботи на тренінгу вам найбільше цікаві?» (n=20)

На запитання анкети «Які методи навчання вам здаються найбільш ефективними для засвоєння матеріалу на тренінгу?» 6 (30%) учасників відповіли, що найбільш ефективними для засвоєння матеріалу на тренінгу їм здаються презентації та відео, 8 (40%) підлітків – що це практичні вправи та рольові ігри, 3 (15%) учасників – обрали групові обговорення та дискусії та 3 (15%) респондентів – індивідуальні завдання та саморефлексія. Графічно відповідь підлітків на дане запитання представимо на рис. 3.4.

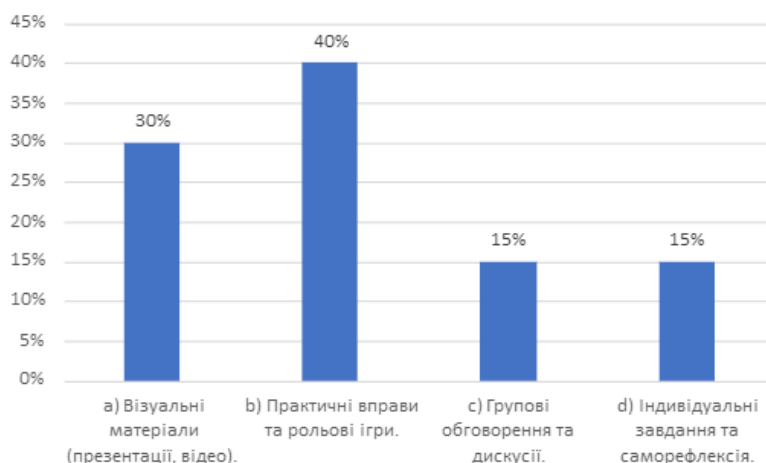


Рис. 3.4. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Які форми роботи на тренінгу вам найбільше цікаві?» (n=20)

На запитання анкети «Які теми ви вважаєте найбільш важливими для обговорення під час тренінгу?» 5 (25%) опитаних вважають, що це теми пов'язані із стратегії подолання стресу та управління емоціями, 4 (20%) підлітків – теми пов'язані із розвитком навичок ефективної комунікації та співпраці, 6 (30%) респондентів – теми пов'язані із підвищення самооцінки та впевненості в собі і 5 (25%) підлітків – теми пов'язані із побудовою та підтримкою здорових міжособистісних стосунків. Графічно відповідь підлітків на дане запитання представимо на рис. 3.5.

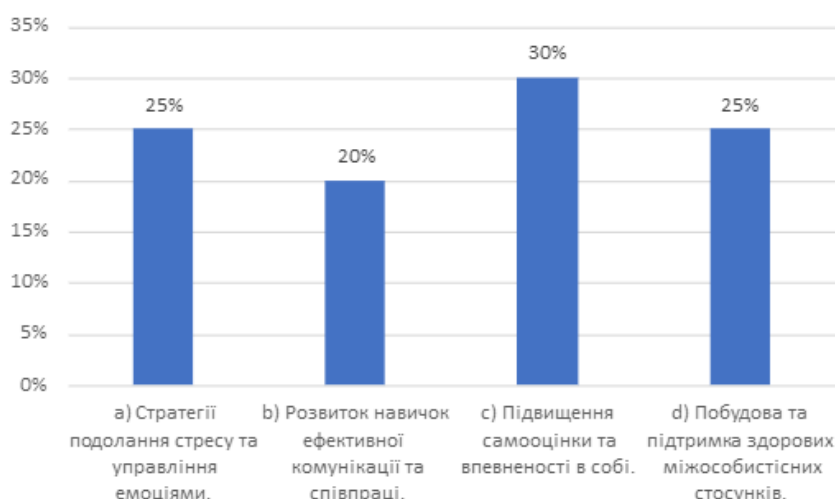


Рис. 3.5. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Які теми ви вважаєте найбільш важливими для обговорення під час тренінгу?» (n=20)

Враховуючи очікування підлітків було проведено тренінгову програму. Розглянемо та проаналізуємо проведення деяких вправ тренінгу.

Вправа «Імена та прикметники» була спрямована на знайомство учасників, запам'ятовування імен та налаштувати групи на позитивний лад.

Спостереження показали, що в ході проведення учасники вставляли і представлялися додаючи до свого імені слова прикметники. Так, перший учасник Наталія привіталася із групою і сказала: «Привіт! Я – Наталія. Нехай буде «Ніжна Наталія». Наступний учасник продовжив: «Ніжна Наталія». А я – Сергій, «Сміливий Сергій». Третя учасниця продовжила: «Ніжна Наталія», «Сміливий Сергій». Я – Олена, «Оптимістична Олена». І так продовжував кожен наступний учасник.

Спостереження показали, що під час рефлексії вправи значна кількість учасників відчули себе більш розслаблено, а також впевнено серед нових знайомих». Інші висловили думку, що дана вправа допомогла їм дійсно запам'ятати імена учасників, а особливо завдячуючи асоціаціям із словами прикметниками. Також учасники відмітили, що атмосфера в групі стала більш відкритою та дружньою, з'явилося певне відчуття єдності у групі.

Таким чином дана вправа не тільки сприяла запам'ятовуванню імен учасників, а й допомогла зняти існуючу напругу, створити невимушену та

легку атмосферу, що являється досить важливим для подальшої ефективної роботи всієї групи.

Далі проаналізуємо вправу «Що таке психологічна стійкість?», мета якої полягала в наданні допомоги учасникам усвідомити значення поняття «психологічна стійкість» та ролі, яку вона виконує в житті людини. Під час проведення індивідуальної роботи кожному підлітку роздавали аркуш паперу та ручку. Далі їм пропонувалося написати своє визначення поняття психологічної стійкості, а також навести приклади відповідних ситуацій, коли дана якість була для них корисною.

Розглянемо приклади дій учасників під час індивідуальної роботи.

Так одна із учасниць Олена написала: «На мою думку психологічна стійкість – це певна здатність зберігати власний спокій під час ситуацій пов'язаних із стресом. Для прикладу, коли я не склала досить важливий для себе іспит, проте змогла зібратися та підготуватися до його перездачі без паніки». Інший учасник Ігор написав: «Для мене психологічна стійкість – це деяке вміння адаптуватися до можливих змін у моєму житті. Коли батьки переїхали у інше місто через війну, я швидко пристосувався до нової школи, а також знайшов для себе нових друзів».

Після того, як учасники прочитали те що вони написали було зроблено підсумок. Так психолог підсумував, що психологічна стійкість – це певна здатність індивіда ефективно справлятися із стресовими ситуаціями, краще адаптуватися до змін, а також швидко відновлюватися після труднощів. Вона дозволяє підтримувати людині психічне здоров'я, а також досягати поставлених цілей, не дивлячись на наявні перешкоди.

Таким чином, дана вправа дозволила учасникам не тільки зрозуміти важливість психологічної стійкості, а й обмінятися набутим досвідом, що сприяло більш глибокому усвідомленню та підтримці всередині колективу.

Далі проведемо аналіз вправи «Рольова модель» метою якої було допомогти підліткам усвідомити власні сильні сторони, а також ресурси через рольову гру.

Спостереження показали, що в ході проведення кожен учасник обирав відому особистість чи певного вигаданого персонажа, котрий має якості, які підліток хотів би в собі розвинути. Далі учасники готували коротку сценку (на 1-2 хвилини), у котрій вони втілюють обраного персонажа, показуючи його сильні сторони, а також способи для подолання існуючих труднощів. Далі кожен підліток проводив презентацію.

Так, для прикладу Анастасія обрала героя Гаррі Поттера за його відданість друзям та сміливість. Далі Анастасія приготувала сценку, де головний герой стикається зі своїми страхами, проте знаходить у собі сили для того, щоб їх подолати. Під час презентації Анастасія розіграла момент, коли Гаррі вирішує протистояти власним страхам, показуючи цим мужність та рішучість.

Під час обговорення після виступу Анастасія зазначає, що хотіла б розвинути у собі сміливість, а також здатність підтримувати друзів у складних життєвих ситуаціях. Інші учасники додавали, що дані якості дозволяють долати труднощі в житті та будувати міцні відносини.

Під час рефлексії учасники зробили висновок, що можуть використовувати обрані якості в подоланні страхів та вони допоможуть їм краще взаємодіяти із однолітками, вчителями та батьками.

Таким чином, дана вправа не тільки сприяє самопізнанню, а й дозволяє підліткам усвідомити, як вони можуть застосовувати бажані якості для подолання власних життєвих викликів.

Далі проведемо аналіз вправи «Моя мрія» метою якої було проведення роботи із екзистенційними проблемами, побудова життєвої перспективи.

Спостереження показали, що під час індивідуальної роботи кожному учаснику надавався аркуш паперу, ножиці, журнали, клей, а також кольорові олівці. Підліткам пропонувалося створити колаж на тему «Моя мрія», застосуючи вирізки із журналів, малюнки, а також інші матеріали. Далі проводилася презентація та обговорення в групі.

Для прикладу учасниця Олена вирізала із журналу зображення медичного університету, тому що мріє стати лікарем. Вона додала до картинки книги та стетоскопа, що символізує знання, а також медицину. Інший учасник Олег, під час презентації показав власний колаж, на котрому було зображено мікрофон та сцену. Він пояснив, що в майбутньому мріє стати музикантом та виступати на сцені. Після презентації Олега група обговорила, що навички необхідні для музичної кар'єри, де можна одержати музичну освіту та як подолати власний страх перед публічними виступами.

Дана вправа дозволила підліткам візуалізувати власні мрії, а також поділитися ними із власними однолітками, що сприяє більш глибокому розумінню своїх цілей. Групове обговорення дозволило встановити більш конкретні кроки для досягнення мрій, а також можливі перешкоди на даному шляху.

Далі проаналізуємо вправу «Рольові ігри: підтримка друга» мета якої полягали у розвитку емпатію та навичок надання підтримки друзям у досить складних для них ситуаціях.

Спостереження показали, що в ході проведення вправи учасники об'єднуються у пари, де один із них грав роль підлітка, що переживає досить життєву складну ситуацію, а другий – його друга, котрий надає підтримку. Після виконання ролей проводилося групове обговорення ефективності застосування стратегій підтримки.

Так, спостереження показали, що один із учасників Юрій М. грав роль підлітка, що одержав негативну оцінку на контрольній роботі із предмету важливого для нього та відчуває значне розчарування. Його друг Максим Ч., уважно вислуховував його без перебивань, та висловив розуміння: «Я бачу, як тобі зараз непросто. Максим Ч. нагадує другу про його попередні успіхи та пропонує разом підготуватися до наступної контрольної з цього предмету.

Таким чином, дана вправа не тільки розвиває навички емпатії та підтримки, але й сприяє зміцненню взаєморозуміння та довіри серед підлітків.

Далі проведемо аналіз вправи «Мелодія мого імені» мета якої полягала в проведенні робота із самоприйняттям та саморозумінням підлітків.

В ході виконання кожен учасник почергово вимовляв власне ім'я, додаючи до нього мелодійний ритм чи мелодію. В цей момент всі інші учасники підспівувати та акомпанували на простих музичних інструментах.

Розглянемо приклад дій учасників: Так учасниця Олена Т. вимовляла власне ім'я «Олена» із підвищенням власного тону на складі останньому, додаючи досить ритмічний малюнок. Учасник Максим Д. вимовляв власне ім'я «Максим» із мелодійним підйомом свого тону на першому складі, супроводжуючи виконанням на бубні.

Під час рефлексії значна кількість підлітків висловили переконання, що почали відчувати себе більш впевнено та позитивно налаштованими. Інші учасники поділилися, що відчували радість та легкість під час виконання вправи, а також почали більше цінувати власне ім'я, а також відчувати себе важливою частиною всієї групи.

Таким чином вправа «Мелодія мого імені» досить ефективно поєднує в собі вербальне та музичне самовираження, що сприяло розвитку у підлітків самоприйняття та самооцінки. Застосування музичних елементів дозволило зняти напругу, а також створити більш позитивну атмосферу, що сприяло відкритості, а також взаєморозумінню в групі.

Далі проаналізуємо вправу «Медитація на прийняття себе» метою якої було розвинути самоприйняття та позитивне ставлення до себе.

Спостереження показали, що в ході проведення вправи підлітки сідали у зручну для них позу, закривали очі та значною мірою зосереджувалися на власному диханні. Під час видиху та вдиху вони про себе повторювали: «Я приймаю себе таким, яким я є».

Було помітно, що під час медитації деяка група учасників відчувала значну напругу у тілі, проте вони зосереджувалися на диханні та повторюваній фразі, що дозволило їм зняти стресовий стан. Інші учасники відчували значні труднощі із концентрацією, проте поступово було помітно, як їх думки стають

більш спокійними. Підлітки під час рефлексії говорили, що спочатку їм було досить важко зосередитися, проте із часом вони відчували спокій та розслаблення.

Таким чином, медитація являється ефективним інструментом для розвитку самоприйняття, тому що дала змогу учасникам більшою мірою зосередитися на їх думках та відчуттях, сприяючи більш глибокому розумінню самих себе.

Далі проаналізуємо вправу тренінгу «Рольова зміна» метою якої було допомогти підліткам побачити ситуацію із іншої перспективи та зменшити рівень самозвинувачення.

В ході виконання вправи психолог просить учасників вибрати ситуацію, в якій вони себе самозвинувачують. Вони уявляють, себе іншою особою, що спостерігає за даною ситуацією. У власній новій ролі учасники описували ситуацію, вказавши на певні можливі обставини та причини, які могли вплинути на події.

Розглянемо приклад дій учасників. Так, Євген П. відчуває самозвинувачення через те, що не допоміг своєму другу у досить складній ситуації. Під час зміни ролей підліток уявив себе другом, що потребує допомоги, та усвідомлює, що друг міг бути зайнятий чи не помітив цієї потреби. Під час обговорення Євген П. виявляє, що бути поруч не завжди можливо, і це значить що дружби не існує.

Ольга Т., відчуває самозвинувачення через те, що не змогла досягнути визначеної мети. Під час рольової зміни вона уявляє себе наставником, котрий аналізує ситуацію, яка має місце та визначає, що були об'єктивні труднощі, котрі в цілому вплинули на даний результат. Під час обговорення в групі Ольга Т. розуміє, що саме невдачі – це є частиною навчального процесу, і вони не визначають його цінність.

Таким чином, вправа «Рольова зміна» ефективно допомогла учасникам зменшити самозвинувачення, оскільки дозволила побачити ситуацію з іншої перспективи.

В цілому, ці та інші вправи стали ефективним інструментарієм для реалізації мети та завдань тренінгу. Для визначення того чи справдилися очікування учасників тренінгової програми з формування психологічної стійкості методами групової терапії, було спеціально розроблено анкету, зміст котрої представлено в Додатку Є. Проведемо аналіз відповідей учасників. Так, у 12 (60%) підлітків рівень життєстійкості після участі у тренінгу значно підвищився, у 6 (30%) учасників підвищився і лише у 2 (10%) підлітків – не змінився.

Далі ми намагалися з'ясувати чи відчують підлітки себе більш адаптованими до соціального середовища після тренінгу. 14 (70%) учасників відчують себе повністю адаптованими, 5 (25%) підлітків – частково адаптовані і лише 1 (5%) дитина відчуває деякі труднощі в адаптації. 15 (75%) підлітків вважають, що їх здатність долати життєві перешкоди після тренінгу значно покращилася, в 4 (20%) учасників – покращилася і в 1 (5%) респондентів) не змінилася. Самоставлення після участі у тренінгу стало більш позитивним в 14 (70%) підлітків, трохи покращилося – в 4 (20%) учасників і не змінилося у 2 (10) опитаних. 13 (65%) учасників тренінгу відповіли, що рівень самозвинувачення після участі у тренінгу значно знизився, у 5 (25%) підлітків – знизився і у лише у 2 (10%) – не змінився. На думку 19 (95%) підлітків очікування від проведення тренінгової програми справдилися.

Під час тренінгової програми їм бракувало часу на проведення певних вправ та емоційне виснаження через тривалість. Підлітки відмітили, що вони стикалися із такими труднощами, як страх вираження власної думки, труднощі з концентрацією уваги, невміння працювати в команді, легкий дискомфорт під час групових обговорень через природну сором'язливість або невпевненість, іноді темп проведення занять здавався їм занадто швидким чи повільним. В цілому робота тренера переважною кількістю підлітків була оцінена на 11 балів із 12. На основі отриманих відповідей підлітків можна зробити висновок, що в цілому реалізована програма тренінгу була ефективною.

Далі на основі розробленої анкети (Додаток Ж) було проведено рефлексію психолога відносно результатів програми.

На переконання психолога, ступінь реалізації програми становить 90%. Ступінь активності, включеності всіх підлітків у процес тренінгу було оцінено психологам в 11 балів із 12 балів. В цілому якість зворотного зв'язку оцінено психологом на 10 балів із 12. В загальному, можна зробити відповідний висновок, що поставленої цілі та завдань було досягнуто.

На думку психолога досить ефективними були наступні вправи «Імена та прикметники», «Криголам», «Що таке психологічна стійкість?», «Рольова модель», «Моя мрія», «Малюємо звуки», «Мелодія мого імені», «Медитація на прийняття себе», «Рольова зміна», «Рольові ігри: підтримка друга» та гра «Мандрівка до мети». Для реалізації мети програми психологу допомогла злагоджена та згуртована робота всієї групи.

На думку психолога, програма потребує більше часу та практичних вправ, що дозволять підліткам підвищити психологічну стійкість в реальних ситуаціях.

На запитання «Які вправи, техніки можна було ще додати (пропозиції)?» психолог відповів що можна ще додати вправи по'язані із артерапією чи психогімнастикою.

На запитання «Що не вдалося?», психолог відповів, що в окремих випадках не вдалося залучити всіх учасників до активної взаємодії через їхню замкнутість або брак інтересу, що могло знизити загальну ефективність тренінгу. Також, на його думку, обмежений час занять не дозволив повністю та якісно опрацювати всі необхідні теми, що вплинуло на зміни в поведінці підлітків. Крім того, психолог відчув нестачу досвіду у проведенні подібних тренінгів.

Таким чином, можна зробити висновок, що в цілому вдалося ефективно реалізувати тренінгову програму з формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії.

3.3. Рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості у підлітків

Підвищення психологічної стійкості підлітків в час війни може бути основним для їхнього психологічного самопочуття, а також більш ефективнішого функціонування. Можуть допомогти у цьому наступні представлені деякі рекомендації:

1) Створення досить безпечного середовища. Для підлітків необхідним є забезпечення деякого відчуття стабільності та безпеки в навколишньому середовищі. Розгляд певних можливостей щодо створення «безпечних зон» безпосередньо вдома чи у школі, де самі ж підлітки можуть відпочити та відволіктися від негативних впливів війни. Для підвищення психологічної стійкості підлітків у період воєнного конфлікту рекомендується впровадити наступні методи:

2) Підтримка соціальних зв'язків. Активне збереження та розвиток взаємодії з друзями, родиною та групами підтримки сприяє зменшенню стресу та підвищенню стресостійкості.

3). Сприяння емоційному вираженню. Створення безпечного простору для відкритого обговорення емоцій та думок щодо конфлікту допомагає підліткам зняти напругу та краще розуміти свої почуття.

4). Розвиток практик самопідтримки. Навчання методам релаксації, дихальним вправам, йозі, фізичній активності або хобі допомагає зняти стрес та зберегти емоційне благополуччя.

5). Забезпечення психологічної підтримки. Надання доступу до професійної психологічної допомоги, включаючи консультації з психологами, консультантами або терапевтами, допомагає підліткам ефективно управляти стресом та розвивати стресостійкість.

6). Сприяння позитивним досвідам і діяльностям. Залучення підлітків до волонтерства, хобі, спорту або творчості сприяє їхньому самовизначенню,

розвитку навичок та здоровому способу життя, що допомагає зняти напругу та підвищити психологічну стійкість.

Впровадження цих методів допоможе підліткам ефективно долати стресові ситуації та зберігати емоційну стабільність у складних умовах.

Для підвищення психологічної стійкості підлітків у сучасних умовах необхідно впроваджувати комплексні підходи, які враховують психологічні, соціальні та особистісні аспекти. Одним із ключових напрямків є створення безпечного та підтримуючого середовища, що сприяє зменшенню рівня стресу та підвищенню резильєнтності. Для цього важливо забезпечити підлітку відчуття безпеки та стабільності, створюючи умови для відпочинку, позитивних емоцій та розвитку самовизначення.

Додатково, слід активно працювати над підтримкою соціальних зв'язків підлітків. Соціальна підтримка від родини, друзів та інших значущих осіб важлива для зміцнення психічного здоров'я та психологічної стійкості. Сприяти збереженню та розвитку цих зв'язків можна шляхом створення можливостей для взаємодії, відкритих та довірчих спілкувань, а також заохочення спільних дій та досліджень.

Крім того, важливо сприяти емоційному вираженню підлітків, дозволяючи їм висловлювати свої почуття та думки. Створення безпечної обстановки для вільного вираження емоцій через розмови, мистецтво, письмові вирази або терапевтичні методи може сприяти емоційному розряду та зменшенню стресу.

Розвиток практик самопідтримки також є важливою складовою стратегії підвищення психологічної стійкості підлітків. Навчання знаходити особисті ресурси для зняття стресу та збереження емоційного благополуччя, такі як релаксаційні техніки, дихальні вправи, йога чи фізична активність, може забезпечити молоді можливості для самореалізації та саморозвитку.

Надання психологічної підтримки та доступ до професійної допомоги є необхідною складовою в роботі з підлітками у контексті стресогенних ситуацій. Це може включати консультації з психологом, психотерапію, групові заняття

чи інші форми психологічної підтримки, спрямовані на управління стресом та розвиток психологічної стійкості.

Крім того, активна підтримка позитивних досвідів та діяльностей, які сприяють самовизначенню та розвитку навичок, може зміцнити психологічну стійкість підлітків. Залучення їх до таких діяльностей, як волонтерство, хобі, спорт або творчість, може забезпечити позитивні відчуття самореалізації та розвитку важливих навичок для подолання стресу.

Врахування індивідуальних потреб та контексту кожного підлітка, а також створення безпечного, емоційно підтримуючого та стійкого середовища для їхнього розвитку та підтримки, є важливими аспектами у підвищенні психологічної стійкості молоді.

Важливо розвивати в підлітків емоційну грамотність. Навчання розпізнаванню, називанню та вираженню своїх емоцій сприяє кращому розумінню себе та інших, а також ефективнішому управлінню почуттями. Це можна досягти через активне слухання та емпатію, що допомагає підліткам відчувати себе почутими та зрозумілими.

Також можна запропонувати формувати у підлітків навички саморегуляції. Використання технік релаксації, таких як глибоке дихання, медитація або фізичні вправи, допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати емоційну рівновагу. Регулярна практика цих методів сприяє розвитку психологічної стійкості та покращенню загального психічного здоров'я.

Необхідно стимулювати у підлітків розвиток позитивного мислення. Заохочення фокусування на своїх досягненнях та сильних сторонах, а також пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях, сприяє формуванню оптимістичного погляду на життя та підвищенню самооцінки. Підтримка досягнень підлітка допомагає йому розуміти власну цінність та здібності.

Важливо надати підліткам можливості для самовираження. Залучення їх до творчих занять, таких як мистецтво, музика чи письмо, дозволяє виражати свої почуття та переживання у безпечний спосіб. Стимулювання

самовираження сприяє розвитку самосвідомості та позитивного ставлення до себе.

Таким чином, дотримання цих рекомендацій сприятиме розвитку психологічної стійкості у підлітків, допомагаючи їм ефективніше справлятися з життєвими викликами та зберігати емоційне благополуччя. Для підвищення психологічної стійкості підлітків у сучасних умовах необхідно впроваджувати комплексні підходи, які враховують психологічні, соціальні та особистісні аспекти.

Висновки до третього розділу

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму, метою якої було формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії. Реалізація програми була розрахована на 8 годин. В програмі взяло участь 20 підлітків. Учасниками тренінгу були ті підлітки, що виявили бажання.

Програма складалася із ряду вправ та ігор, які включали в себе різні методами групової терапії, а саме групове обговорення, ігровий метод, тілесно-орієнтовану психотерапію, медитаційні техніки, групову дискусію, рольову гру, музикотерапію та інші. Також було проаналізовано деякі проведені вправи. Для визначення ефективності розробленої програми було проведено анкетування. Аналіз отриманих відповідей підлітків після запровадження тренінгової програми засвідчив ефективність реалізованої програми, оскільки на їх думку в них підвищився рівень життєстійкості, покращилась соціально-психологічна адаптація, значно покращилась здатність долати життєві перешкоди та зріс рівень відображеного самоствлення. Проведене анкетування психолога показало, що в цілому поставлені завдання тренінгової програми були повністю реалізовані, а ступінь реалізації програми він оцінив в 90%. Він відмітив, що в окремих випадках йому не вдалося залучити всіх учасників до активної

взаємодії через їхню замкнутість або брак інтересу, що могло знизити загальну ефективність тренінгу.

Також були надані практичні рекомендації підліткам щодо підвищення їх психологічної стійкості.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження були встановлені наступні важливі висновки:

1. Обґрунтовано теоретичні основи вивчення проблеми формування психологічної стійкості підлітків методами групової терапії. Визначено, що психологічна стійкість – це системне, складне, багатовимірне поняття, яке в себе включає як біологічні, такі і психологічні фактори; розглядається як особистісна характеристика, так і процес динамічний; залежить від цілої низки зовнішніх та внутрішніх факторів (адекватна самооцінка, емоційний інтелект, впевненість, позитивні батьківсько-дитячі відносини, позитивна взаємодія з оточенням тощо); пов'язана із спроможністю психіки до відновлення після несприятливих умов та можливістю посттравматичного зростання особистості. Встановлено, що групова психотерапія є ефективним методом психологічної допомоги, який використовує динаміку групової взаємодії для досягнення терапевтичних цілей. Розуміння сутності та особливостей методів групової психотерапії дозволяє максимально ефективно застосовувати цей підхід у практиці.

2. З метою дослідження сформованості психологічної стійкості особистості у підлітковому віці було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 40 підлітків, учнів 9-11 класів Запорізької спеціалізованої школи I-III ступенів №59. У дослідженні були застосовані наступні методики: методика «Тест життєстійкості» (С. Мадді), методика «Діагностики соціально-психологічної адаптації» (К. Роджерса та Р. Даймонда), методика самооцінки «Дерево» (Д. Лампен, в адаптації Л. Пономаренко) та тест-опитувальник «Визначення самоставлення особистості» (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Більшість підлітків продемонстрували низький рівень залученості, контролю та життєстійкості, що вказує на їх схильність до ізоляції, пасивності та низької самооцінки. Це може свідчити про проблеми з адаптацією до змін, прийняттям відповідальності за власні вчинки та труднощами в подоланні стресових ситуацій. Також результати вказують на значні труднощі адаптації у

багатьох підлітків, зокрема на труднощі в прийнятті себе й інших. Однак, деякі підлітки вже мають здатність адаптуватися до змін і демонструють покращену емоційну стабільність у соціальних взаємодіях. Існує необхідність в покращенні стійкості положення, комфортного стану, подолання перешкод, товариськості та дружньої підтримки. Найбільшого корекційного впливу потребують такі елементи самоствавлення підлітків, як відображене самоствавлення, внутрішня конфліктність, самоприйняття, самокерівництво та самозвинувачення.

3. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму, метою якої було формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії. Реалізація програми була розрахована на 8 годин. В програмі взяло участь 20 підлітків. Учасниками тренінгу були ті підлітки, що виявили бажання. Програма складалася із ряду вправ та ігор, які включали в себе різні методами групової терапії, а саме групове обговорення, ігровий метод, тілесно-орієнтовану психотерапію, медитаційні техніки, групову дискусію, рольову гру, музикотерапію та інші. Також було проаналізовано деякі проведені вправи. Для визначення ефективності розробленої програми було проведено анкетування. Аналіз отриманих відповідей підлітків після запровадження тренінгової програми засвідчив ефективність реалізованої програми, оскільки на їх думку в них підвищився рівень життєстійкості, покращилась соціально-психологічна адаптація, значно покращилась здатність долати життєві перешкоди та зріс рівень відображеного самоствавлення. Проведене анкетування психолога показало, що в цілому поставлені завдання тренінгової програми були повністю реалізовані, а ступінь реалізації програми він оцінив в 90%. Він відмітив, що в окремих випадках йому не вдалося залучити всіх учасників до активної взаємодії через їхню замкнутість або брак інтересу, що могло знизити загальну ефективність тренінгу.

4. Сформульовано рекомендації для підвищення психологічної стійкості у підлітків. Було запропоновано створити для підлітків безпечне середовище, забезпечити підтримку соціальних зв'язків, сприяти емоційному вираженню, розвивати практики самопідтримки та інші.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович О.О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167–174.
2. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. *Вісник Національного авіаційного університету*. К. : Національний авіаційний університет. 2022. Вип. 1(20). С. 55–62.
3. Ваніштендаль С. «Резильєнтність» або виправдані надії. Поранений, але не переможений. Женева. : Вісе. 1998. 80 с.
4. Войтович Г.В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 10. Том 8. С. 343–352.
5. Воронова Ю., Гаркавенко Н., Ричкова Л. Психологічна стійкість дітей і підлітків у важких ситуаціях. *Проблеми екстримальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 87–95.
6. Гончарова Н.О. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава. : Астроя. 2018. 342 с.
7. Гриньова Н. Психогімнастика у роботі психолога. URL: <https://dSPACE.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11501/1/psuchogimnastyka.pdf> (дата звернення: 20.01.2025).
8. Грішин Е.О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62– 81.
9. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навчально-методичний посібник. К. : НаУКМА. 92 с.

10. Добровольська Р. Феноменологія поняття «музична терапія» в сучасному науковому дискурсі країн Європи та США. *Наука і освіта*. № 1. 2024. С. 17–21.

11. Життя дітей під час війни. Аналітичний огляд UNICEF. Україна – лютий 2024. 15 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/43321/file/The%20summary%20report%20of%20the%20Survey%20of%20Ukrainian%20parents_ua.pdf.pdf (дата звернення: 15.01.2025).

12. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії: навч. посібник. Дрогобич. : Посвіт. 2015. 116 с.

13. Кирпенко Т., Бохонкова Ю. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Сєверодонецьк. : СНУ ім. В. Даля. 2017. 176 с.

14. Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). *Габітус*. Вип. 14. 2020. С. 110–116.

15. Кокун О.М., Ключков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. 2022. 128 с.

16. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3. Вип. 14. С. 26–64.

17. Литвиненко О.О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект): монографія. Харків. : В ДЕЛЕ. 2021. 351 с.

18. Матвієнко К.О. Психологічні детермінанти життєздатності девіантних підлітків. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 208–215.

19. Мерзлякова О.Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток. *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. 2023. Вип. 18. С. 96–120.

20. Можаровська Т. Психологічні особливості розвитку психологічної стійкості особистості у підлітковому віці. *Соціально-гуманітарні студії*:

інновації, виклики та перспективи: матеріали II Міжнародної наукової конференції. (16-17 травня 2024 р.). Житомир. : Житомирська політехніка. 2024. С. 236–238.

21. Моїсєєва І. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування моральної стійкості підлітків. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія: Філософія, педагогіка, психологія*. 2013. Вип. 30. С. 143–148.

22. Назаревич В. Проективний малюнок. URL: <https://nazarevich-art.com/proektyvnyj-malyunok/> (дата звернення: 21.01.2025).

23. П'янківська Л.В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28). С. 623–633.

24. Проективна методика дерево: <https://dytpsycholog.com/2015/09/03/проективна-методика-дерево/> (дата звернення: 06.02.2025).

25. Скрипченко О.В, Долинська Л.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К. : Просвіта. 2001. 416 с.

26. Сошина Ю. Моделі формування резильєнтності у підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 1(2). С. 112–123.

27. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1(36). С. 373–379.

28. Федорчук В.М., Комарніцька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану: монографія. Рига. Латвія. : Baltija Publishing. 2023. С. 113–126.

29. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.

30. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Нац. академія пед. наук України, Інст-т психол. ім. Г.С. Костюка. К. 2021. 430 с.

31. Шайнюк О.В. Психологічна гра як метод групової роботи. URL: <https://kpl.volyn.ua/download/vz/151.pdf> (дата звернення: 19.01.2025).

32. Шевченко Н.Ф. Основи психотерапії : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра напряму підготовки «Психологія» / Н.Ф. Шевченко. Запоріжжя. : Запорізький національний університет. 2017. 117 с.

33. Feder A., Fred-Torres S., Southwick S.M., Charney D.S. The biology of human resilience: Opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*. 2019. Vol. 86(6). P. 399–419.

34. Fergus S. Adolescent Resilience: a Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*. № 26. 399 p.

35. Gershoff E. Should Parents' Physical Punishment of Children Be Considered a Source of Toxic Stress That Affects Brain Development? *Family Relations*. 2016. Vol. 65(1). P. 151–162.

36. Griffiths M.D. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10. № 4. P. 191–197.

37. Hellerstein D. How I can become resilient. Heal Your Brain <http://www.prychologyto-day.com/blog/heal-your-brain> (дата звернення: 14.01.2025).

38. López-González M.A., Morales-Landazábal P, Topa G. Psychodrama Group Therapy for Social Issues: A Systematic Review of Controlled Clinical Trials. *Int J Environ Res Public Health*. 2021. Vol. 18(9). P. 589–597.

39. Lorentzen S. Focused group analytic psychotherapy: An integration of clinical experience and research. *J Clin Psychol*. 2022. Vol. 78(8). P. 1613–1623.

40. Malhotra A., Mars J.; Baker J. Group Therapy. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549812/> (дата звернення: 19.01.2025).

41. Masten A. Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press. 2014. 415 p.
42. Moreno J.L., Jennings H.H., Whitin E.S. Group method and group psychotherapy. Boston, MA : Beacon House. 2018. 350 p.
43. Naglieri J. Measuring Resilience in Children: From Theory to Practice. In book: *Handbook of Resilience in Children*. 2013. P. 241–259.
44. Resilience. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (дата звернення: 17.01.2025).
45. Riedl D, Labek K, Gstrein I, Rothmund MS, Sperner-Unterweger B, Kantner-Rumplmair W. Large improvement of mental health during in outpatient short-term group psychotherapy treatment-a naturalistic pre-/post-observational study. *Neuropsychiatr*. 2023. Vol. 37(2). P. 57–64.
46. Schäfer S.K. Trajectories of Resilience And Mental Distress to Global Major Disruptions. *Trends in Cognitive Sciences*. 2022. Vol. 26, Is. 12. P. 1171–1189.
47. Shrivastava A, Desousa A. Resilience: A psychobiological construct for psychiatric disorders. *Indian J Psychiatry*. 2016. Vol. 58(1). P. 38–43.
48. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L., Ricci G., Tartaglini D. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas)*. 2019. Vol. 16(11). P. 745–751.
49. Werner E.E. What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? In «Handbook of Resilience in Children», New York, Kluwer Academic Plenum Publishers. 2004. 456 p.
50. Windle G. What is resilience? A review and concept analysis. 2011. *Reviews in Clinical Gerontology*. Vol. 21(02). C. 152–169.
51. Yalom I.D., Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. New York : Basic Books. 2005. 272 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест життєстійкості (Методика С. Мадді, адаптація Д.А. Леонтьєва)

Інструкція. Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкраще відображає Вашу думку. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати швидко, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

III

№	Запитання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Скоріше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому до мене немає справи.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я ледве примушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і це мені подобається.				
5.	Часто я волію «плисти за течією».				
6.	Я змінюю свої плани залежно від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій порядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно втомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це потрібно.				
10.	Часом я так утомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити.				
11.	Деколи все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця у руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто почуваюся розбитим.				
15.	Я волію ставити перед собою труднодосяжні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а лише граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому я мав менше розчарувань				

	і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я намагатимусь взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитись з новими людьми.				
23.	Коли хтось скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікавого.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається довкола.				
26.	Я часто шкодую, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема потребує великих зусиль, я волію відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватись з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив у минулому.				
31.	Я часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя минає мене.				
33.	Мої мрії рідко справджуються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Деколи мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзяття закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудним і безбарвним.				
39.	Я не маю можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я почувуюся зайвим навіть у колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість та непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Опрацювання результатів тесту. Для підрахунку балів відповідям на прямі пункти надаються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «швидше ні, ніж так» – 1 бал, «швидше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідям на зворотні пункти надаються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості та показники для кожної з 3 субшкал (залучення, контролю та прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче. Ключ до тесту життестійкості.

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залучення	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Опитувальник К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації»

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає упевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

Текст опитувальника.

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.

8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах винить себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.
19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.
26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.
29. У душі — оптиміст, вірить в краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.

32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самотійно.

33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носить, любить його.

34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.

35. Людина з привабливою зовнішністю.

36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.

37. Ухваливши рішення, слід йому.

38. Ухвалює, здавалося б, самотійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе |неначе не в чому.

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

41. Всім задоволений.

42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.

43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.

45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.

46. Часто відчуває себе скривдженим.

47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.

48. Буває, що розпускає плітки.

49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.

50. Досить важко бути самим собою.

51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.

52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.

53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.

54. Прагне не думати про свої проблеми.

55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.

77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.

79. Уміє наполегливо працювати.

80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.

82. Завжди говорить тільки правду.

83. Стривожений, стурбований, напружений.

84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.

85. Відчуває невпевненість в собі.

86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.

88. Людина тямуща, любить роздумувати.

89. Інший раз любить хвастнути.

90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.

91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

92. Ніколи не спізнюється.

93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.

94. Виділяється серед інших.

95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.

96. У собі все ясно, себе добре розуміє.

97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.

98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.

99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.

100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.

101. Всі свої звички вважає хорошими.

Ключі.

№		Показники	Номери висловів	Норми
1	a	Адаптивність	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35,37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,75,78,80,88,91,94,96,97,98	(68-70) 68-136
	b	Деадаптивність	2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42,43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73,76,77,83,84,86,90,95,99,100	(68-70) 68-136
2	a	Брехливість « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	b	« + »	8,82,92,101	18-36
3	a	Прийняття себе	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприйняття себе	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a	Прийняття інших	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприйняття інших	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36) 14-28
	b	Емоційний дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутрішній контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98,13	(26-65) 26-52
	b	Зовнішній контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Домінування	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Відомість	16,32,38,69,84,87	(12-30) 12-24
8		Ескапізм (відхід від проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

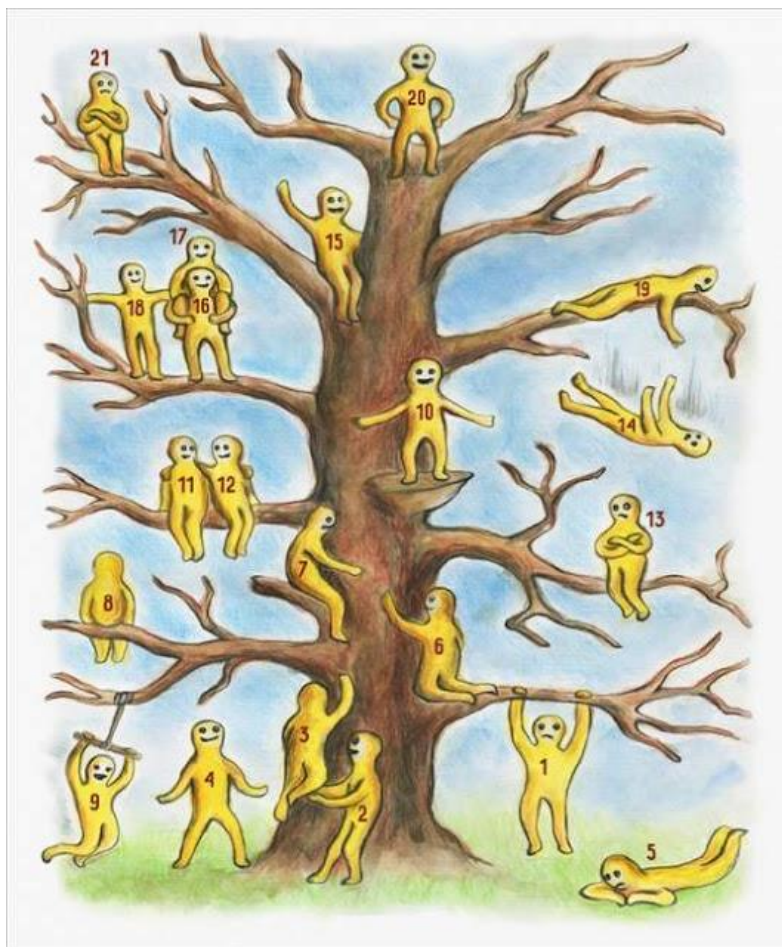
Примітка. Зона невизначеності в інтерпретації результатів за кожною шкалою для підлітків наводиться у дужках, для дорослих – без дужок.

Результати «до» зони невизначеності інтерпретуються як надзвичайно низькі, а «після» найвищого показника у зоні невизначеності – як високі.

Алгоритм обробки даних і інтерпретація.

Інтегральні показники	
«Адаптація» $A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$	«Самосприйняття» $S = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
«Прийняття інших» $L = \frac{1,2 a}{1,2 a + b} \times 100\%$	«Емоційна комфортність» $E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
«Інтернальність» $I = \frac{a}{a + 1,4 b} \times 100\%$	«Прагнення до домінування» $D = \frac{2 a}{2 a + b} \times 100\%$

**Методика самооцінки «Дерево» (авт. Д. Лампен, в адаптації Л.
Пономаренко)**



Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості**(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)****Інструкція.**

Вам запропоновано перелік суджень, які характеризують ставлення людини до себе, до своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви згодні зі змістом судження, то в бланку для відповідей, поруч з порядковим номером судження поставте «+», якщо не згодні, то «-». Працюйте швидко і уважно, не пропускайте жодного судження. Можливо, що деякі судження здаватимуться Вам надмірно особистими, що зачіпають інтимні сторони Вашої особистості. Постарайтеся визначити їх відповідність собі якомога правдивіше. Ваші відповіді нікому не будуть демонструватися і залишаться лише у експериментатора.

1. Мої слова досить рідко розходяться зі справами.
2. Випадковій людині я, швидше за все, видаватимусь людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене нерідко виникає відчуття, що те, про що я з собою подумки розмовляю, мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, це не противитися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей і енергії втілити в життя усе задумане.
8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдавати душевного болю найулюбленішим і рідним мені людям.
10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.

12. Найчастіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, то насамперед я бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим упродовж тривалого часу.
16. Можна сказати, що я оцінюю себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я, зрештою, не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене так вже всерйоз.
19. Бувало, і не раз, що я сам гостро ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власним сумлінням.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває боляче спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без зусиль зміг би знайти спільну мову з будь-якою розумною і знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то передусім до самого себе.
26. Іноді я маю сумніви, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нерідко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Напевне, не знайдеться люди, яким я не до душі.
30. Часто я не без глузування жартую над собою.
31. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені видається, що я достатньо склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб у чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, яким я є.
34. На жаль, занадто багато людей не поділяють моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюся в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіша і багатша, ніж це може здатися на перший погляд.
40. Мої чесноти цілком переважають мої недоліки.
41. Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.
42. Думаю, що інші загалом оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
44. Якщо я сперечаюся з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене нерідко виникає сумнів: а чи такий я насправді, яким себе уявляю?
48. Я не здатний на зраду навіть у думках.
49. Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що загалом контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю чужі думки, які мені сподобалися, за свої.
54. Яким би я не здавався оточуючим, я то знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишатися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на свою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей, як я, було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюся видавати себе не за того, ким я є.

63. Бути поблажливим до власних слабкостей – цілком природно.

64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе – малоприємне і досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.

66. У мене бувають такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Довгі суперечки з собою найчастіше залишають гіркий осад у моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям щире задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

72. Можна сказати, що я собі подобаюся.

73. Я людина надійна.

74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє Я завжди мені цікаве.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.

78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.

80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Часом мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не видається мені чимось гідним глибокої уваги.

84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.

85. Маю сумніви, що викликаю симпатію в більшості оточуючих. 86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я щиро і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.

91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім Я.

92. Мої думки про себе здебільшого зводяться до звинувачень на власну адресу.

93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої частинки самого себе.

94. У результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».

97. У мені цілком мирно уживаються як мої переваги, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

101. Переконати себе в чомусь не складає для мене великої праці.

102. Я не відчуваю нестачі в близьких людях, котрі мене розуміють.

103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то загалом мене немає в чому дорікнути.

105. Я сам створив себе таким, який я є.

106. Думка інших про мене цілком збігається з моєю власною.

107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.

110. Упевнений, що в житті я на своєму місці.

Бланк для відповідей Прізвище, ім'я, по-батькові (або поставте знак-пиктограму, яким завжди позначатимете свої бланки діагностичних методик) _____

Вік _____

Дата обстеження _____

Обробка результатів та інтерпретація

Судження									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

При обробці використовується спеціальний «ключ», за допомогою якого отримують «сирі» бали. Збіг відповіді досліджуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збіги відповідей за ознакою «згоден», потім –

за ознакою «не згоден». Отримані результати сумуються. Далі сума «сирих» балів за кожною із шкал за допомогою спеціальної таблиці переводиться у стени. Стени уже є підставою для інтерпретації.

Ключ до методики:

1. Закритість/відкритість:
«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.
«-»: 21, 62, 86, 98.
2. Самовпевненість:
«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.
«-»: 20, 80, 103.
3. Самокерівництво:
«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.
«-»: 109.
4. Відображене самоставлення:
«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.
«-»: 13, 18, 34, 85.
5. Самоцінність:
«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.
«-»: 15, 26, 31, 46, 83.
6. Самоприйняття:
«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.
«-»: - 39
7. Самоприв'язаність:
«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.
«-»: 96, 107.
8. Внутрішня конфліктність:
«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.
«-»: -
9. Самозвинувачення:
«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.
«-»: -

Таблиця переведення сирих балів у стени

Шкали/стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

**Програма тренінгу з формування психологічної стійкості у підлітків
методами групової терапії**

Розділ 1

Вступна частина.

Привітання тренера з групою.

Ознайомлення учасників з темою тренінгу та з його метою:

Тема тренінгу: «Формування психологічної стійкості у підлітків методами групової терапії».

Мета тренінгу: сформувати психологічну стійкість у підлітків методами групової терапії.

1. Вправа «Імена та прикметники».

Мета: Познайти учасників, запам'ятати їх імена та налаштувати групу на позитивний лад.

Хід проведення:

Учасники стають у коло.

Перший учасник називає своє ім'я та прикметник, що починається на ту ж букву (наприклад, «Великий Володимир»). Кожен наступний учасник повторює імена та прикметники попередніх учасників, а потім додає своє ім'я та прикметник. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

Запитання для рефлексії: Як ви почуваетесь після цієї вправи? Чи допомогла вона вам краще запам'ятати імена однолітків? Як ви оцінюєте атмосферу в групі після виконання вправи?

2. Вправа «Моя буква».

Мета: Розтопити лід та краще пізнати учасників.

Хід проведення: Кожен учасник по черзі називає слово, що починається на ту ж букву, що й його ім'я (наприклад, «Мудра Марина»). Інші учасники повинні вгадати, про кого йдеться.

Запитання для рефлексії: Як ви почуваетесь після цієї вправи? Чи допомогла вона вам краще пізнати однолітків? Як ви оцінюєте рівень комунікації в групі після виконання вправи?

3. Вправа «Криголам».

Мета: Активізувати учасників та налаштувати їх на подальшу роботу.

Хід проведення: Учасники по черзі називають своє ім'я та одну річ, яку вони люблять робити у вільний час (наприклад, «Я Оля, люблю малювати»). Інші учасники повинні запам'ятати цю інформацію та використовувати її під час подальших взаємодій. Запитання для рефлексії: Як ви почуваетесь після цієї вправи? Чи допомогла вона вам краще пізнати однолітків? Як ви оцінюєте рівень комунікації в групі після виконання вправи?

4. Вправа «Мої цілі».

Мета: Навчити учасників ставити реалістичні цілі та планувати кроки для їх досягнення.

Хід проведення: Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. Психолог пропонує учасникам подумати про одну мету, яку вони хочуть досягти найближчим часом (наприклад, покращити оцінки, навчитися новому хобі).

Учасники записують свою мету та розбивають її на конкретні кроки, які потрібно виконати для досягнення. Після цього проводиться групове обговорення: учасники діляться своїми цілями та планами, отримують зворотний зв'язок від групи.

Запитання для рефлексії: Чи була моя мета реалістичною? Які кроки я визначив для досягнення мети? Як я можу подолати можливі труднощі на шляху до мети?

5. Вправа «Що таке психологічна стійкість?»

Мета: Допомогти учасникам усвідомити значення психологічної стійкості та її роль у житті.

Хід проведення:

Індивідуальна робота: Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку. Психолог пропонує написати своє визначення психологічної стійкості та навести приклади ситуацій, коли ця якість була корисною.

Групове обговорення: Після завершення індивідуальної роботи учасники по черзі діляться своїми визначеннями та прикладами з групою.

Підсумок: Психолог підсумовує обговорення, надаючи загальне визначення психологічної стійкості та підкреслюючи її важливість у повсякденному житті.

Запитання для рефлексії: Як я розумію поняття психологічної стійкості? У яких ситуаціях я відчував(ла) свою психологічну стійкість? Як я можу розвивати свою психологічну стійкість у майбутньому?

Розділ 2

Головна частина

1. Вправа «Рольова модель».

Мета: Допомогти підліткам усвідомити свої сильні сторони та ресурси через рольову гру.

Хід проведення: Психолог пропонує учасникам вибрати відому особистість або вигаданий персонаж, який, на їхню думку, володіє якостями, які вони хотіли б розвинути. Кожен підліток готує коротку сценку, де він або вона втілює обраного персонажа, демонструючи його сильні сторони та способи подолання труднощів. Після виконання сценки проводиться обговорення: учасники діляться враженнями, обговорюють, які якості персонажа вони хотіли б перенести в своє життя.

Запитання для рефлексії: Які якості обраного персонажа я хотів би розвинути в собі? Як я можу застосувати ці якості у повсякденному житті? Які труднощі я можу подолати, використовуючи ці якості?

2. Вправа «Моя суперсила».

Мета: Підвищити самооцінку та впевненість у власних силах.

Хід проведення: Кожен учасник отримує аркуш паперу та кольорові маркери. Підлітки малюють себе як супергероя, зображуючи свої сильні

сторони та ресурси у вигляді суперсил. Після завершення малювання проводиться групове обговорення: учасники презентують свої малюнки, розповідають про свої «суперсили» та як вони допомагають їм долати труднощі.

Запитання для рефлексії: Які мої «суперсили» допомагають мені долати труднощі? Як я можу розвивати ці «суперсили»? Як я можу використовувати свої «суперсили» для досягнення своїх цілей?

3. Вправа «Майбутнє я».

Мета: Мотивувати підлітків досягати своїх цілей та розвивати життєстійкість.

Хід проведення: Психолог пропонує учасникам уявити себе через 5 років, коли вони досягли своїх основних цілей. Кожен підліток готує монолог від імені свого майбутнього «я», розповідаючи про досягнення, труднощі, які були подолані, та ресурси, які допомогли. Після виконання монологів проводиться обговорення: учасники діляться враженнями, обговорюють, які кроки вони можуть зробити вже зараз для досягнення своїх цілей.

Запитання для рефлексії: Які мої цілі на найближчі 5 років? Які ресурси мені потрібні для досягнення цих цілей? Які кроки я можу зробити вже зараз для наближення до своїх цілей?

4. Гра «Мандрівка до мети».

Мета: Розвиток навичок планування, подолання перешкод та досягнення цілей.

Хід проведення: Психолог малює на дошці або великому аркуші паперу карту з різними перешкодами та завданнями, які символізують труднощі на шляху до мети. Кожен підліток вибирає свою мету та позначає її на карті. Підлітки по черзі «подорожують» до своєї мети, долаючи перешкоди та виконуючи завдання, які пропонує психолог. Після завершення мандрівки проводиться обговорення: які стратегії допомогли подолати труднощі, які навички були корисні.

Запитання для рефлексії: Які перешкоди я зустрів на шляху до своєї мети? Як я їх подолав? Які навички та стратегії були для мене найбільш корисними?

5. Вправа «Моя мрія».

Мета: Робота з екзистенційними проблемами, побудова життєвої перспективи.

Хід проведення: Учасники індивідуально створюють колаж (аплікацію) на тему «Моя мрія». Після завершення кожен презентує свій колаж групі, пояснюючи, що саме зображено та чому це важливо. Проводиться обговорення: як ці мрії можуть вплинути на реальне життя, які кроки необхідні для їх досягнення.

Запитання для рефлексії: Які емоції викликає моя мрія? Які ресурси мені потрібні для її досягнення? Як я можу почати рухатися в напрямку своєї мрії вже сьогодні?

6. Вправа «Малюємо звуки».

Мета: Навчити підлітків розпізнавати та виражати емоції через музику, а також розвивати навички самовираження та комунікації.

Хід проведення: Підготуйте різні музичні композиції з різними темпами, ритмами та настроями (наприклад, спокійна класична музика, енергійний рок, меланхолійна поп-музика). Включіть першу композицію та попросіть підлітків уважно слухати музику, звертаючи увагу на свої емоції та асоціації. Після прослуховування надайте учасникам аркуші паперу та кольорові олівці або фломастери. Попросіть їх намалювати те, що вони відчували під час прослуховування музики. Після завершення малювання організуйте групове обговорення. Кожен підліток презентує свій малюнок та пояснює, які емоції та асоціації викликала у нього музика.

Запитання для рефлексії: Які емоції викликала у вас ця музика? Як ви передали ці емоції у своєму малюнку? Чи змінилися ваші відчуття після обговорення з іншими учасниками? Як ви можете використовувати музику для покращення свого настрою або зниження стресу?

7. Вправа «Розпізнавання та оскарження негативних думок».

Мета: Навчити підлітків ідентифікувати та оскаржувати негативні автоматичні думки, що заважають соціальній адаптації.

Хід проведення: Підлітки діляться ситуацією, коли відчували труднощі у спілкуванні або соціальній взаємодії. Вони записують автоматичні думки, які виникли в цій ситуації. Група разом аналізує ці думки, шукаючи докази на їх користь та проти них. Підлітки формулюють більш реалістичні та позитивні альтернативи своїм думкам.

Запитання для рефлексії: Які думки виникли у мене під час цієї ситуації? Чи є докази на користь цих думок? Як я можу змінити ці думки, щоб вони були більш реалістичними та корисними?

8. Вправа «Планування соціальних взаємодій».

Мета: Розвивати навички планування та ініціювання соціальних контактів.

Хід проведення: Підлітки складають список людей, з якими хотіли б провести час або познайомитися ближче. Вони планують конкретні дії для ініціювання взаємодії (наприклад, запросити на спільне заняття, обговорити спільний інтерес). Підлітки діляться своїми планами з групою та отримують зворотний зв'язок.

Запитання для рефлексії: Які кроки я можу зробити, щоб познайомитися з цією особою? Як я почуваюся, плануючи ці взаємодії? Які можливі труднощі можуть виникнути, і як я їх подолаю?

9. Вправа «Рольові ігри: підтримка друга».

Мета: Розвивати емпатію та навички надання підтримки друзям у складних ситуаціях.

Хід проведення: Підлітки обирають пару та отримують сценарій, де один з них переживає складну ситуацію (наприклад, сварка з другом, погані оцінки). Один підліток грає роль того, хто потребує підтримки, а інший — роль друга, який надає підтримку. Після виконання ролей, група обговорює, які стратегії підтримки були ефективними, а які — ні.

Запитання для рефлексії: Як я почувався, надаючи підтримку? Які слова або дії допомогли моєму другу почуватися краще? Як я можу застосувати ці стратегії у реальному житті?

10. Гра «Передай іншому».

Мета: Розвивати навички невербального спілкування та взаємодії.

Хід проведення: Учасники сидять у колі. Кожен по черзі передає уявний предмет сусідові, використовуючи лише міміку та жести. Сусід повинен «прийняти» предмет відповідним чином і назвати його. Потім він пропонує свій уявний предмет наступному учаснику. Гра триває, поки всі не візьмуть участь.

Запитання для рефлексії: Легко чи важко було передавати предмет? Які труднощі виникли? Як ви відчували себе під час гри?

11. Гра «Що пам'ятаю?».

Мета: Розвивати спостережливість та уважність у спілкуванні.

Хід проведення: Один учасник сідає спиною до групи.

Інші учасники по черзі загадують одного з присутніх. Ведучий описує зовнішній вигляд загаданого учасника. Після опису інші учасники можуть доповнити спостереженнями. Потім інший учасник сідає спиною до групи, і процедура повторюється.

Запитання для рефлексії: Легко чи важко було описувати зовнішність? Які труднощі виникли? Що найлегше згадується?

12. Гра «Телефон».

Мета: Розвивати навички слухання та точності передачі інформації.

Хід проведення: Учасники стають у коло. Перший учасник пошепки передає фразу наступному. Фраза передається по колу до останнього учасника. Останній учасник голосно озвучує почуту фразу. Порівнюється початкова та кінцева фраза.

Запитання для рефлексії: Як змінилася фраза? Чому виникли зміни? Як можна покращити точність передачі інформації?

13. Вправа «Мелодія мого імені».

Мета: Робота з самоприйняттям та саморозумінням.

Хід проведення: Кожен учасник по черзі вимовляє своє ім'я, додаючи до нього мелодійний ритм або мелодію. Інші учасники можуть підспівувати або акомпанувати на простих музичних інструментах. Після виконання обговорюється, які емоції та асоціації виникли під час виконання.

Запитання для рефлексії: Як ви відчували себе, коли вимовляли своє ім'я мелодійно? Які емоції виникли під час виконання? Як ця вправа вплинула на ваше сприйняття себе?

14. Вправа «Музичний портрет».

Мета: Підвищення самооцінки через вираження власних почуттів та якостей.

Хід проведення: Учасникам пропонується вибрати музичний інструмент або використовувати голос для створення звуків, які асоціюються з їхніми особистими якостями або емоціями. Кожен учасник по черзі презентує свій «музичний портрет» групі. Після виконання обговорюється, які риси особистості або емоції були виражені через музику.

Запитання для рефлексії: Як ви вибирали звуки або мелодії для свого портрета? Які риси вашої особистості ви хотіли виразити через музику? Як ця вправа вплинула на ваше сприйняття себе?

15. Вправа «Медитація на прийняття себе».

Мета: Розвиток самоприйняття та позитивного ставлення до себе.

Хід проведення: Попросіть підлітків сісти в зручну позу, закрити очі та зосередитися на своєму диханні. Під час вдиху та видиху нехай вони повторюють про себе: «Я приймаю себе таким, яким я є». Після 5-10 хвилин медитації обговоріть з групою відчуття та думки, які виникли під час практики.

Запитання для рефлексії: Як ви відчували себе під час медитації? Які думки виникали про себе? Як ця вправа вплинула на ваше сприйняття себе?

16. Вправа «Медитація на внутрішнього наставника».

Мета: Розвиток самокерівництва та внутрішньої підтримки.

Хід проведення: Підлітки сідають зручно, закривають очі та уявляють собі мудрого наставника або підтримуючу фігуру. Нехай вони уявлять, що цей

наставник дає їм поради та підтримку в складних ситуаціях. Після медитації обговоріть, які поради та відчуття вони отримали від свого внутрішнього наставника.

Запитання для рефлексії: Як виглядав ваш внутрішній наставник? Які поради він/вона вам дав? Як ви можете застосувати ці поради у своєму житті?

17. Вправа «Рольова зміна».

Мета: Допомогти учасникам побачити ситуацію з іншої перспективи та зменшити самозвинувачення.

Хід проведення: Попросіть учасника вибрати ситуацію, в якій він відчуває самозвинувачення. Нехай він уявить, що він є іншою особою, яка спостерігає за цією ситуацією. У новій ролі учасник повинен описати ситуацію, вказавши на можливі причини та обставини, які могли вплинути на події. Після виконання вправи обговоріть з групою відчуття та нові усвідомлення учасника.

Запитання для рефлексії: Як ви відчували себе в ролі іншої особи? Які нові аспекти ситуації ви помітили? Як це впливає на ваше сприйняття себе в цій ситуації?

Розділ 3

Заключна частина

1. Вправа «Пісочний годинник».

Мета: Усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу.

Хід проведення: Кожен учасник отримує пісочний годинник або інший символічний предмет. Учасники по черзі висловлюють свої враження від тренінгу, використовуючи цей предмет як символ часу. Після висловлення думки учасник передає предмет наступному.

Запитання для рефлексії: Які мої основні враження від тренінгу? Чи були мої очікування від тренінгу реалізовані? Які знання або навички я отримав під час тренінгу?

2. Вправа «Мікрофон».

Мета: Збір зворотного зв'язку від учасників щодо тренінгу.

Хід проведення: У центрі кола розміщується уявний мікрофон. Кожен учасник по черзі підходить до «мікрофону» і висловлює свої враження, побажання або пропозиції щодо тренінгу. Після висловлення учасник повертається на своє місце.

Запитання для рефлексії: Що мені найбільше сподобалося під час тренінгу? Які аспекти тренінгу я б хотів покращити? Як я планую застосувати отримані знання або навички в майбутньому?

3. Вправа «Дерево – символ життя».

Мета: Систематизація отриманих знань та побажань для подальшого розвитку.

Хід проведення: На великому аркуші паперу малюється дерево з гілками. Кожен учасник отримує кольорові стрічки або папірці. Учасники пишуть на стрічках свої побажання, враження або плани на майбутнє та прикріплюють їх до гілок дерева. Після завершення всі разом розглядають дерево, обговорюючи спільні теми та ідеї.

Запитання для рефлексії: Які мої основні побажання або плани на майбутнє після тренінгу? Як я можу реалізувати ці побажання або плани? Які ресурси або підтримка мені потрібні для досягнення цих цілей?

Підведення підсумків тренінгу.

Прощання.

Анкета для з'ясування очікувань підлітків від проведення тренінгової програми

Інструкція: Будь ласка, ознайомтеся з кожним запитанням та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашим очікуванням.

1. Що ви найбільше очікуєте від участі у цій тренінговій програмі? (оберіть кілька варіантів)

- a) Навчитися ефективно долати життєві труднощі.
- b) Покращити свої соціальні навички та легше адаптуватися в нових ситуаціях.
- c) Зрозуміти та прийняти себе краще, підвищити впевненість у собі.
- d) Знайти нових друзів та отримати підтримку однолітків.

2. Які навички ви хотіли б розвинути під час тренінгу? (оберіть кілька варіантів)

- a) Уміння справлятися зі стресом та зберігати спокій у складних ситуаціях.
- b) Покращення комунікативних здібностей та вміння працювати в команді.
- c) Розвиток самоконтролю та здатності керувати своїми емоціями.
- d) Зниження схильності до самозвинувачення та підвищення самоприйняття.

3. Які форми роботи на тренінгу вам найбільше цікаві?

- a) Групові обговорення та дискусії.
- b) Рольові ігри та практичні вправи.
- c) Індивідуальні завдання та рефлексивні практики.
- d) Творчі завдання, такі як малювання або музичні вправи.

4. Які методи навчання вам здаються найбільш ефективними для засвоєння матеріалу на тренінгу?

- a) Візуальні матеріали (презентації, відео).

- b) Практичні вправи та рольові ігри.
- c) Групові обговорення та дискусії.
- d) Індивідуальні завдання та саморефлексія.

5. Які теми ви вважаєте найбільш важливими для обговорення під час тренінгу?

- a) Стратегії подолання стресу та управління емоціями.
- b) Розвиток навичок ефективної комунікації та співпраці.
- c) Підвищення самооцінки та впевненості в собі.
- d) Побудова та підтримка здорових міжособистісних стосунків.

**Анкета для визначення ефективності тренінгової програми
підлітками**

Інструкція: Будь ласка, оцініть наступні твердження, вибираючи один з варіантів відповіді.

1. Як ви оцінюєте свій рівень життєстійкості після участі у тренінгу?

- а) Значно підвищився
- б) Підвищився
- в) Не змінився
- г) Знизився

2. Наскільки ви відчуваєте себе адаптованим до соціального середовища після тренінгу?

- а) Повністю адаптованим
- б) Частково адаптованим
- в) Відчуваю деякі труднощі в адаптації
- г) Не адаптованим

3. Як ви оцінюєте свою здатність долати життєві перешкоди після тренінгу?

- а) Значно покращилася
- б) Покращилася
- в) Не змінилася
- г) Погіршилася

4. Як змінилося ваше самоставлення після участі у тренінгу?

- а) Стало більш позитивним
- б) Трохи покращилося
- в) Не змінилося
- г) Погіршилося

5. Як змінився рівень самозвинувачення після участі у тренінгу?

- а) Значно знизився
- б) Знизився

в) Не змінився

г) Зріс

6) Чи справдилися ваші очікування від проведення тренінгової програми?

А) Так;

Б) Ні.

7) Чого не вистачило вам під час тренінгової програми? З якими труднощами ви стикалися?

8) Оцініть роботу тренера від 1 до 12

**Анкета на визначення ефективності тренінгової програми зі сторони
психолога**

1. Оцініть ступінь виконання Вами програми у відсотках?
2. Оцініть від 1 до 12 балів ступінь включеності, активності всіх учасників в процес тренінгу.
3. Оцініть за 12 бальною шкалою якість зворотного зв'язку.
4. Що було зроблено добре? Які вправи були ефективним та що допомогло досягти успіху?
5. Чого не вистачало? Що можна було модифікувати?
6. Які вправи, техніки можна було ще додати (пропозиції)?
7. Що вдалося? Що ні? Чого як тренеру не вистачило?