

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. М.І. ПИРОГОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА МЕНТАЛЬНОГО
ЗДОРОВ'Я
Кафедра педагогіки та психології

Кваліфікаційна праця на правах рукопису

ОМЕЛЬЧУК ДІАНА МИКОЛАЇВНА

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці»

Освітньо-професійна програма «Психологія»,
Спеціальність 053 «Психологія»

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Рисинець Тетяна Петрівна

ВІННИЦЯ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості.....	8
1.2. Наукові контексти обґрунтування чинників психологічної стійкості особистості.....	16
1.3. Психологічна стійкість у фокусі уваги щодо осіб юнацького віку.....	26
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	38
2.1. Методологічні засади констатувального етапу експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці.....	38
2.2. Аналіз й інтерпретація результатів констатувального етапу експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці.....	47
Висновки до другого розділу.....	67
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	69
3.1. Обґрунтування програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку.....	69
3.2. Результати експериментальної перевірки ефективності програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку.....	80

Висновки до третього розділу	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	93
ДОДАТКИ.....	103

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні реалії сьогодення висувають підвищені вимоги до особистості осіб юнацького віку, завдання розвитку яких ще й крім того пов'язані з особистісним і професійним самовизначенням, активними процесами трансформації світогляду та ціннісно-смиислової сфери, формуванням життєвих планів і вибору стратегій їх досягнення. Особи юнацького віку в умовах сучасної нестабільності й невизначеності стикаються із впливом численних стресогенних чинників, що потребує від них високого рівня психологічної стійкості, тобто здатності зберігати внутрішню рівновагу, баланс, гармонію, ефективно долати життєві виклики і труднощі, адаптуватися до змін, досягати бажаних цілей попри різні несприятливі впливи, будуючи конструктивні життєві стратегії. Від рівня психологічної стійкості юнацтва залежить також і можливість протистояти фрустраціям, уникати деструктивних стратегій поведінки, зберігаючи добрий стан психічного і фізичного здоров'я.

Науково-практичне дослідження проблеми особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку важливе й з огляду на необхідність розроблення спеціальних психологічних програм (просвітницьких, профілактичних, корекційних, корекційно-розвиткових), завдяки реалізації яких на різних рівнях (у закладах вищої освіти, у діяльності соціальних служб, завдяки ініціативам громад тощо) вдасться досягнути стійкого ефекту щодо підтримки молодих людей у кризових і складних життєвих ситуаціях. Цьому сприяє розвиток навичок самоусвідомлення, саморегуляції, подолання стресу, позитивного мислення, підсилення ресурсності, а також віри юнацтва в себе й у власні можливості упоратися з різними викликами сьогодні й на майбутнє для досягнення життєвої успішності.

Наукова увага до проблеми психологічної стійкості особистості загалом й осіб юнацького віку зокрема представлена у дослідженнях вітчизняних і зарубіжних авторів. Обґрунтування концепції психологічної стійкості особистості

(резилієнсу) знаходимо у наукових публікаціях Д. Асонова, В. Готич, Е. Грішина, В. Ключкова, О. Хаустової; в екстремальних умовах – С. Заболотного, І. Зошій, О. Кокун, Д.Кравцова, Н. Сергієнко, О. Хміляр та ін.

Щодо вікових особливостей юнацького віку науковий інтерес до проблеми психологічної стійкості засвідчений у працях Г. Афузової, С. Бабатіної, Н. Жигайло, В. Кириченко, Л. Корчевської, Н. Коструби, В. Кротенко, Н. Ліба, Л. Ляшко, В. Москальця, Г. Найдьонової, Ю. Павлова, А. Чхаїдзе, А. Шейко, Т. Шолубка та ін. Питання чинників психологічної стійкості розглядали Н. Белік, О. Волошок, О. Когут, С. Прус, В. Корольчук, С. Кравчук, О. Носова, І. Потоцька, Т. Рисинець, Н. Слободяник та ін.

У зарубіжних публікаціях науковців аспекти психологічної стійкості та супутніх феноменів особистості досліджено С. Е. Agaibi, В. Becker D. Cicchetti S. Kayani, S. Kobasa, S. Maddi, A. Masten, J. Silk, S. Luthar, E. Vanderbilt-Adriance та ін., що розкрили зміст конструкту «резилієнтності», зокрема й у екосистемі «людина – середовище»; особливості резилієнтності дітей, підлітків і дорослих; стратегії подолання стресу особами різного віку й підсилення Еґо; співвідношення резилієнтності й інших якостей особистості та їх вплив на подолання травми й ПТСР тощо.

З огляду на актуальність обраної проблеми й наявність належної теоретико-методологічної бази для її подальшого дослідження було обрано тему кваліфікаційної роботи для розкриття особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Об’єкт дослідження – психологічна стійкість осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – особливості психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз й провести експериментальне дослідження особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку, розробити й апробувати програму розвитку психологічної стійкості юнацтва.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити й систематизувати наукову інформацію з проблеми особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці;
- 2) на констатувальному етапі експерименту провести діагностику особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці;
- 3) з урахуванням даних діагностики розробити програму розвитку психологічної стійкості юнацтва й з'ясувати її ефективність на формувальному етапі експерименту;
- 4) узагальнити дані й підготувати висновки до проведеного експериментального дослідження щодо особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Методи дослідження:

- 1) **теоретичні методи** – вивчення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблеми дослідження, аналіз, синтез, узагальнення інформації за обраною проблемою, моделювання;
- 2) **емпіричні методи** – проведення експерименту, опитування (розроблено авторську анкету «Психологічна стійкість юнацтва»), психодіагностика з використанням адаптованих до української популяції методик («Шкала резилієнтності Конора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10); опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»; опитувальник «Emotion Regulation Questionnaire» Дж. Гросса; опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера; «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях («The coping inventory for stressful situations (CISS)») С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера);
- 3) **методи обробки даних** – кількісна та якісна обробка даних, застосування математично-статистичних критеріїв Пірсона і Стюдента.

Новизна отриманих результатів. У кваліфікаційній роботі виявлено й охарактеризовано особливості психологічної стійкості осіб юнацького віку. На основі системного аналізу сучасних наукових джерел запропоновано теоретичну модель психологічної стійкості осіб юнацького віку, що інтегрує також і

детермінацію психологічної стійкості представників досліджуваного вікового періоду. Дібрано батарею діагностичних інструментів й розроблено авторську анкету «Психологічна стійкість юнацтва», що можуть бути взяті за основу для проведення подальших емпіричних досліджень означеної проблеми. Обґрунтовано й перевірено ефективність програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку, яка може виявитися корисною психологам, фахівцям соціальної сфери для проведення корекційно-розвиткової роботи з представниками юнацтва.

Апробація матеріалів дослідження. Результати дослідження доповідалися на VII Міжнародній науково-практичній конференції «GLOBAL TRENDS IN SCIENCE AND EDUCATION» 2025, Київ, Україна й опубліковані у вигляді тез у збірнику матеріалів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу й загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. У тексті кваліфікаційної роботи подано 7 таблиць і 18 рисунків. Список використаних джерел складається із 83 джерел (із них 18 – іноземною мовою). Кваліфікаційна робота має 3 додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Теоретичні підходи до вивчення психологічної стійкості особистості

Проблематика психологічної стійкості особистості на тепер викликає увагу сучасних науковців і практиків у галузі психології. Дослідження психологічної стійкості («psychological resilience») розпочалися Еммі Вернер у 1970-х роках ХХ ст. [10, с.8] В узагальненому вигляді психологічну стійкість особистості можна пояснювати як комплексну властивість, яка об'єднує взаємодію внутрішніх ресурсів й зовнішніх чинників, завдяки чому вдається підвищити міру ефективності протистояння негативним впливам й успішності адаптації до ситуації нестабільності й викликів сучасності. Категорія «психологічна стійкість» перебуваючи в полі зору сучасних науковців подекуди використовується поруч із такими психологічними термінами, як «стійкість особистості», «психічна стійкість», «емоційна стійкість», «резилієнтність», «психологічна пружність», «життєстійкість», «стресостійкість» тощо, що, на нашу думку, зумовлено багатогранністю процесів становлення, розвитку й формування особистості в нестабільних умовах життєдіяльності.

Психологічну стійкість сучасники-науковці схильні розглядати з позицій своєрідності досягнення особистістю динамічної рівноваги [1; 11; 13; 20 та ін.]. Це стосується різних особистісних структур і якостей як складових психічного життя людини. В узагальненому вигляді психологічна стійкість особистості відповідає за її здатність досить успішно протистояти життєвим викликам, стресовим ситуаціям, травматичним подіям, при цьому зберігаючи власне психічне здоров'я, цілісність і адаптивність в умовах швидких і непередбачуваних змін. Психологічна стійкість особистості, має вроджені начала, набувається з досвідом, й відповідає за ресурси подолання стресу (здатність зберігати оптимальне функціонування під час стресу

й впливу негативних життєвих обставин, не знижуючи якості й продуктивності життя в цілому); відновлення й постстресове зростання (спроможність відновлюватися після криз, успішно розвиватися навіть в досить динамічних і змінних умовах); збагачення ресурсності (на основі поєднання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що дозволяють долати труднощі); плекання важливих для подолання викликів сучасності якостей (надія, оптимізм, цілеспрямованість, особистісне зростання, цінності й сенси життя, самоорганізація, саморегуляція, збереження енергетичного тону й активності тощо) [19].

У сучасних наукових публікаціях вітчизняних і зарубіжних учених знаходимо різні пояснення психологічної стійкості особистості. Так, О. Романчук тлумачить психологічну стійкість (або витривалість, резилієнтність) як особистісну здатність проходити крізь різні життєві випробування, при цьому зберігаючи власне психічне здоров'я [47]. Д. Кравцов вважає, що психологічна стійкість виступає у якості своєрідного охоронця особистості від дезінтеграції й появи особистісних розладів; психологічна стійкість є підґрунтям для внутрішньої гармонії, психічного здоров'я, високої особистісної працездатності [30, с.161].

У деяких наукових джерелах для означення психологічної стійкості використовуються категорії «резилієнтність», «життєстійкість» [13]. В. Готич, проте, стверджує, що переклад терміну «resilience» більшою мірою відповідає семантичному значенню поняття «психологічна стійкість», у той час як переклад терміну «hardiness» - значенню «життєстійкість» [10, с.8]. В. Готич висловлює переконання, що резилієнтність в україномовній практиці перекладу більше означається категоріями стійкості, життєздатності, пружності тощо. Власне й саме поняття «resilience» використовується при вивченні проблематики подолання особистістю стресу, наявності якостей, які підтримують мотивацію для перетворення стресогенних життєвих подій. Відповідно, життєстійкість (hardiness) допомагає вирішувати життєві проблеми особистості, виступає чинником резилієнтності [там само]. Таким чином, як вказує В. Готич, досить часто стійкість (resilience) розуміють як результат (може мати негативний і позитивний контекст),

який має місце в житті особистості внаслідок переживання значних труднощів й формує новий рівень її життєвої компетентності.

Крім того, В. Готич запропонував власне визначення для поняття «психологічна стійкість». Він визначив психологічну стійкість (resilience) як «процес адаптації особистості до несприятливих/загрозливих зовнішніх умов і при цьому здатність підтримувати оптимальний стан організму без шкоди власному здоров'ю» [10, с.9; 11].

О. Кокурн звертає увагу на такі аспекти резилієнтності: забезпечення стабільності психічного функціонування в умовах стресу; сприяння можливості швидкого відновлення після впливу психотравмуючих чинників; стимулювання набуття нових особистісних якостей, що допомагають успішніше підтримувати власну життєдіяльність після впливу травматичних подій [24, с.31].

В. Климчук, досліджуючи проблематику посттравматичного зростання, акцентував увагу на тому, що психологічну стійкість (або resilience) варто розглядати як процес успішної адаптації особистості в ситуаціях, коли вона зіштовхується з життєвими труднощами, проблемами, травмами, трагедіями, небезпеками чи іншими, пов'язаними зі значним стресом обставинами [19]. Крім того, на думку автора, стійкість (resilience) визначає особистісну тенденцію до досить швидкого оговтування від труднощів, зберігання сильної позиції під час впливу стресу в умовах, коли вплив дистресу присутній. Ймовірно, що з цієї причини, на психологічну стійкість варто дивитися як не на якість особистості, а як на процес і сукупність індивідуальних проявів на рівні думок, дій, поведінки, що розвивається за життя.

Н. Сергієнко у якості особливостей психологічної стійкості особистості визначає, по-перше, її спроможність забезпечувати життєздатність, психічне і соматичне здоров'я; по-друге, здатність до адекватного реагування на критичні ситуації і стрес (стресостійкість); по-третє, ймовірність ідентифікувати і блокувати зовнішні і внутрішні негативні дії; по-четверте, спроможність протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин і при цьому зберігати добре самопочуття і працездатність [50]. Н. Сергієнко психологічну стійкість пояснює як

систему динаміки стійких станів особистості й, водночас, називає якістю особистості «окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність» [та само].

На думку І. Зошій, психологічна стійкість – одна з основних складових особистісного розвитку, що дозволяє людині успішно адаптуватися до різних життєвих обставин й спрямовується на забезпечення психічної рівноваги в складних і кризових ситуаціях [17, с.104]. Також І. Зошій пояснює зв'язок психологічної стійкості з психологічним благополуччям особистості, що дозволяє протистояти стресовим подіям і викликам життя [17, с.106]. Авторка дає визначення психологічної стійкості особистості, як здатності особистості «долати життєві труднощі з внутрішньою силою і гнучкістю, вибудовувати плани на майбутнє і втілювати їх у своє життя, встановлювати і підтримувати взаємини з іншими людьми навіть у найскладніших ситуаціях» [17, с.107].

Услід за В. Корольчуком І. Зошій вважає, що в дослідженні проблематики психологічної стійкості склалося кілька підходів:

1) підхід у контексті теорії стресу: психологічна стійкість є здатністю адаптуватися до стресу й зменшити його вплив на психічний стан; неконструктивні способи подолання стресу знижують психологічну стійкість; В. Корольчук стресостійкість визначив як надзвичайно складну системну характеристику особистості, що відображає її здатність успішно виконувати діяльність у складних й екстремальних умовах [28, с. 55];

2) підхід у контексті когнітивної теорії: психологічна стійкість залежить від способу сприймання й інтерпретації подій; якщо особистість деструктивно й стереотипно реагує на події, є потенційна загроза зниження стійкості; загалом психологічна стійкість тлумачиться як здатність до змінювання особистісних поглядів, думок, переконань; відповідно за високого рівня психологічної стійкості особистості притаманні гнучкість власних поглядів і можливість переоцінювати реальні ситуації;

3) підхід у контексті біологічної теорії: психологічна стійкість особистості залежить від фізіологічних ознак діяльності нервової системи, її стабільності, гормонального балансу тощо;

4) підхід у контексті особистісної теорії: психологічна стійкість залежить від якостей особистості й розглядається як система взаємопов'язаних психологічних рис (стійкості до стресу, здатності адаптуватися до змін, самоконтролю, самооцінки, емоційної стабільності, впевненості в собі) [17, с.106].

Крім того, І. Зошій аналізує детермінацію психологічної стійкості з позицій поєднання двох чинників: навколишнього середовища (зокрема, сім'ї, соціального середовища) та особистісної організації, де взаємопоєднується стабільність особистості та її мінливість. Психологічна стійкість виступає важливою якістю для організації поведінки особистості в різних ситуаціях, зокрема й кризових, у яких психологічна стійкість допомагає впоратися зі впливом складних обставин, зберігати самоефективність і здоров'я у стресі.

С. Заболотний, орієнтуючись на персонал ДПСУ, психологічну стійкість визначив як цілісну характеристику особистості прикордонника. Саме психологічна стійкість забезпечує збереження працездатності в несприятливих умовах впливу стресогенних факторів при здійсненні професійної діяльності. Психологічна стійкість, як зазначає С. Заболотний, виражається у сформованості здатності протистояти впливу внутрішніх і зовнішніх негативних факторів, адекватно реагувати на непередбачувані зміни обстановки, долати емоційне збудження, добре саморегулюватися [15, с.66].

У руслі вивчення проблематики психологічної стійкості фахівців ризиконебезпечних професій (учасники бойових дій), О. Хміляр назвала психічну стійкість енергетичним ресурсом, який спромагається нівелювати вплив різних життєвих негараздів й сприяє швидшій адаптації до несприятливих умов і ситуації невизначеності [59, с.71]. О. Хміляр презентувала авторський погляд на психологічну стійкість, як на гнучкий процес, який може бути тренований в спеціальних умовах і спеціальними засобами; створює можливості для

гармонізації самоставлення і розширює межі саморозуміння й перспективи власного розвитку; можливість загартування психіки у процесі виходу із стресових ситуацій; для солдатів психологічна стійкість ще й є особливою чеснотою і запорукою виживання у кризові моменти [59, с.72].

Аналіз наукових джерел з проблеми психологічної стійкості особистості також показав виділені закономірності психологічної стійкості особистості. Український учений В. Клочков такими закономірностями визначив наступні: зумовленість впливом зовнішніх і внутрішніх чинників; залежність від генетичних особливостей і особливостей нервової системи й реагування; контекстність у структурі особистості; детермінація мотиваційною і ціннісною сферами; вплив середовища формування особистості; інтеграцією набутого досвіду практичної діяльності; стимуляцією освітнім рівнем і кваліфікацією; підготовкою, проходженням курсової підготовки з підвищення кваліфікації; впливом загального стану здоров'я та фізичної спроможності [20, с.64].

Категорії стійкість (resilience) і психологічна стійкість (psychological resilience) знаходять визначення й у публікаціях зарубіжних науковців і більшою мірою відносяться до можливостей подолання стресу й адаптації особистості. Зокрема, вважаємо доцільним зупинитися на таких поясненнях цих термінів зарубіжними науковцями:

- результат природних адаптаційних реакцій у процесах протистояння серйозним труднощам і проблемам, який впливає на особистісну здатність до їх подолання, досягнення успіху, повернення до початкової рівноваги або досягнення її більш високого рівня в складних умовах; стійкість забезпечує успішну адаптацію особистості в житті (К. Рахімі);
- індивідуальні здатність, процес або результат досягнення успішної адаптації під впливом дії ситуацій загрози (Н. Гармезі, А. Мастен);
- захисний фактор і стійкість до впливу в майбутньому інших факторів ризику (С. Каяні);

- позитивна реакція особистості на несприятливі умови, зокрема, травми і загрози (М. Воллер);
- здатність успішно адаптуватися до стресу й інших негараздів у вигляді проблем у стосунках, зі здоров'ям, на робочому місці, фінансових труднощів тощо (С. Агайбі, Д. Вілсон);
- здатність адаптуватися до важких обставин чи ситуацій, яку потенційно може розвинути кожна людина у процесі свого життя (М. Руттер) [66; 72; 74; 83 та ін.].

Зарубіжні дослідники проблеми психологічної стійкості особистості звертають увагу на те, що психологічна стійкість має розглядатися більше з позицій процесуального характеру, наголошуючи на її розвивальних можливостях за життя. Водночас, реальність для кожної людини містить чимало загрозливих ситуацій, проблем, труднощів, викликів, але особливості реагування на них будуть досить індивідуальними саме з огляду на можливості психологічної стійкості, сформований досвід подолання кризових ситуацій і підтримання оптимального рівня контролю щодо функціонування організму. Йдеться про т.зв. адаптивну гнучкість, яка більшою мірою характерна особам з високим рівнем психологічної стійкості, характеризується високим потенціалом відновлення, позитивними емоціями, оптимізмом, вищою самооцінкою, сумісністю, впевненістю тощо [74].

Американські вчені В. Iacoviello, D. Charney психологічну стійкість пояснюють як психосоціальну конструкцію, що поєднує адаптивні процеси особистості для впорядкування з негараздами й відновлення після них (навіть процвітання й зростання) [73].

У межах цього підрозділу зупинимося також на тлумаченні ще одного поняття, яке досить часто фігурує у дослідженні проблематики психологічної стійкості особистості – «життестійкість». У англійських психологічних джерелах життестійкість (*hardiness*), як раніше вже згадувалося, вивчається як чинник психологічної стійкості, один із ймовірних індивідуальних факторів, що може підвищувати психологічну стійкість як результат. Досить відомим представником наукової спільноти із вивчення життестійкості є С. Мадді, який почав вивчати

життєстійкість у контексті творчого потенціалу особистості й можливостей подолання стресу. С. Мадді резюмував, що відносно автономні складові життєстійкості – залученість, контроль і прийняття ризику забезпечують можливість розвиватися, розширювати особистісний потенціал і долати стреси на життєвому шляху [77; 78]. Крім того, саме представленість цих компонентів перешкоджає виникненню й динаміці внутрішньої напруги в стресових ситуаціях, оскільки допомагає сприймати такі ситуації як менш значущі. Схожу думку висловили й Д. Александер, А. Клейн, С. Кобейса наголошуючи, що саме життєстійкі особи більше схильні сприймати критичні події як позитивні, контрольовані, а на майбутнє – потенційно корисні для власного розвитку [67].

Відповідно Р. Бартон визначив життєстійкість як індивідуальну психологічну якість, що сприяє психологічній стійкості. На його думку, саме витривалість об'єднує кілька взаємопов'язаних тенденцій: прихильність (проти відчуження), контроль (а не безсилля) і виклик (а не зосередження на безпеці) [80].

В. Готич, провівши аналіз окремих англomовних публікацій з проблеми психологічної стійкості особистості, диференціював дослідження науковців зарубіжної школи на три напрямки досліджень [11, с.22], а саме:

1) пояснення психологічної стійкості (resilience) як риси особистості – (D. Block та ін.): для позначення психологічної стійкості як риси особистості навіть використовується поняття «ego-resiliency», що означає індивідуально-психологічну властивість захисту від руйнівного впливу негараздів (проблем, труднощів) життя (винахідливість і спритність, міцність характеру і гнучкість) [70];

2) розуміння психологічної стійкості як процесу (A. Masten, D. Silk, S. Luthar та ін.): психологічна стійкість – це динамічний безперервний і активний процес адаптації (з позитивним результатом) в умовах негараздів і кризових подій; цей процес має нерівномірну динаміку щодо відновлення, а також щодо появи нових ризиків для активізації сил і ресурсів [76; 79; 80; 82];

3) виділення психологічної стійкості у якості адаптаційно-захисного механізму (N. Garmezy та ін.): психологічна стійкість (resilience) не захищає

повністю від негативного впливу стресу; вона більше означає здатність особистості до відновлення й підтримання адаптивної поведінки у стресовій події [71; 72].

Таким чином, якщо зважати на виділені підходи й наявні наукові пояснення, можна говорити про поліваріативне визначення психологічної стійкості особистості, яке знаходимо як у вітчизняних, так і в зарубіжних учених. Психологічна стійкість визначається як процес, результат, риса, властивість, механізм, завдяки чому особистість має можливість впоруватися з різними обставинами, викликами, проблемами, стресами у власному житті. У наукових публікаціях звучить теза про те, що психологічна стійкість є динамічною у плані можливостей розвитку й підвищення її потенціалу для особистості в різному віці.

У нашому дослідженні психологічну стійкість особистості розуміємо як її інтегральну здатність долати різні життєві виклики зі збереженням психічного здоров'я, внутрішньої гармонії і рівноваги, достатнього рівня активності та працездатності задля ефективної саморегуляції, самореалізації й досягнення суб'єктивно значущих цілей упродовж життя.

1.2 Наукові контексти обґрунтування чинників психологічної стійкості особистості

Неоднозначність і багатоаспектність трактування самого поняття «психологічна стійкість» стимулювало виділення різних поглядів на чинники психологічної стійкості особистості. Звернемося до аналізу сучасних наукових публікацій на цей предмет.

Українська вчена І. Соловйова узагальнила публікації з проблеми психологічної стійкості й виділила 2 загальні групи чинників, що її підсилюють: зовнішні і внутрішні [53]. До зовнішніх чинників психологічної стійкості, які походять з зовнішнього середовища або стимулюються зовнішніми впливами, І. Соловйова віднесла такі:

- 1) наявність психологічної соціальної підтримки від оточення;
- 2) підтримання близьких і довірчих відносин у сім'ї;

- 3) наявність друзів і близьких товариських взаємин;
- 4) встановлення довірчих відносин зі значущими іншими;
- 5) сприятливий клімат у колективі (шкільному, студентському, робочому);
- 6) бажаний соціальний статус у групі;
- 7) достатні досягнення у навчанні, роботі; розвинені життєві уміння й навички;
- 8) прийняття соціальних норм і правил (зокрема, сімейних, робочих тощо);
- 9) сприятливі умови для адаптації й самореалізації, що формують адекватну самооцінку;
- 10) наявність можливостей для навчання, праці, відпочинку, умов проживання й охорони здоров'я, забезпечення особистих прав і свобод;
- 11) адекватний рівень самокритики;
- 12) прийняття відповідальності;
- 13) реалістичні сподівання, надія на успіх у майбутньому;
- 14) стійкі цілі у житті;
- 15) альтруїстичні переконання;
- 16) прагнення до лідерства тощо.

Водночас, особистісні чинники психологічної стійкості особистості більшою мірою стосуються різних сфер її розвитку, зокрема:

- 1) ціннісно-мотиваційна сфера – ієрархія цінностей, стійкість мотивів, ієрархія установок, саморегуляція функціональних станів і самоорганізація поведінки, особливості суб'єктивної оцінки і значущості конкретних життєвих подій тощо;
- 2) емоційна сфера – домінуючий фон емоцій, впевненість у собі, відчуття єдності з близькими, оптимізм, віра, переживання успішності самореалізації;
- 3) пізнавальна сфера – можливості інтелекту, прогностичність і раціональність, адекватна когнітивна оцінка, розуміння життєвої ситуації;
- 4) характерологічні особливості – відповідальність, стресостійкість, організованість, рішучість, оптимістичність, терплячість, життєздатність,

життєстійкість, продуктивна копінг-поведінка, толерантність до невизначеності тощо.

Б. Бернارد (Інститут проблем розвитку психологічної стійкості у дітей і дорослих, США) більшою мірою приділяє увагу соціальним чинникам, вважаючи саме їх головними. До таких важливих чинників психологічної стійкості особистості вчена відносить:

- соціальну компетентність (комунікабельність, чуйність, емпатійність, турботливість, співчуття, альтруїзм, готовність прийти на допомогу тощо);
- потенціал вирішувати проблеми (здібності до планування, рефлексивність, гнучкість, винахідливість, творчість, критичне мислення, інсайт, широкий погляд на можливі шляхи вирішення проблем, здатність програвати з гідністю тощо);
- автономність (позитивна ідентичність, позитивне самоствавлення, інтернальний локус контролю, незалежність, ініціативність, самоефективність, майстерність, опірність, почуття гумору);
- усвідомлення мети й власного майбутнього (цілі, орієнтація на успіх, мотивація досягнення, постійність, послідовність, духовність, оптимізм, наявність сенсу життя, креативність, розвинена уява тощо) [68; 69].

Український вчений Д. Кравцов, аналізуючи погляди Б. Бернарда на чинники психологічної стійкості особистості погодився, що саме для особистісних чинників психологічної стійкості особистості є перевага у плані можливостей їх розвитку. Тому існує потенційна нагода впливати на їх розвиток методами практичної психологічної роботи і майндфулнес (для прикладу, плекання спокійного стану і доброго самопочуття; сприяння у підтримці й відновленні психологічного здоров'я; розвиток навичок регуляції міжособистісних стосунків; упорювання з депресивними переживаннями; робота з формування оптимістичних життєвих перспектив тощо) [30, с.161].

Окремо зупинимося на виділених Б. Бернардом чинниках впливу на психологічну стійкість дітей і підлітків. Серед них було окреслено 3 групи: сімейні, шкільні й суспільні [68].

У кожній групі чинників є схожі моменти, що пов'язані з, по-перше, забезпеченою можливістю отримати турботу і підтримку від референтного оточення; по-друге, наявністю високих очікувань; по-третє, забезпеченням можливостей для активної участі в житті сім'ї, закладу освіти, суспільства загалом (рис. 1.1.).

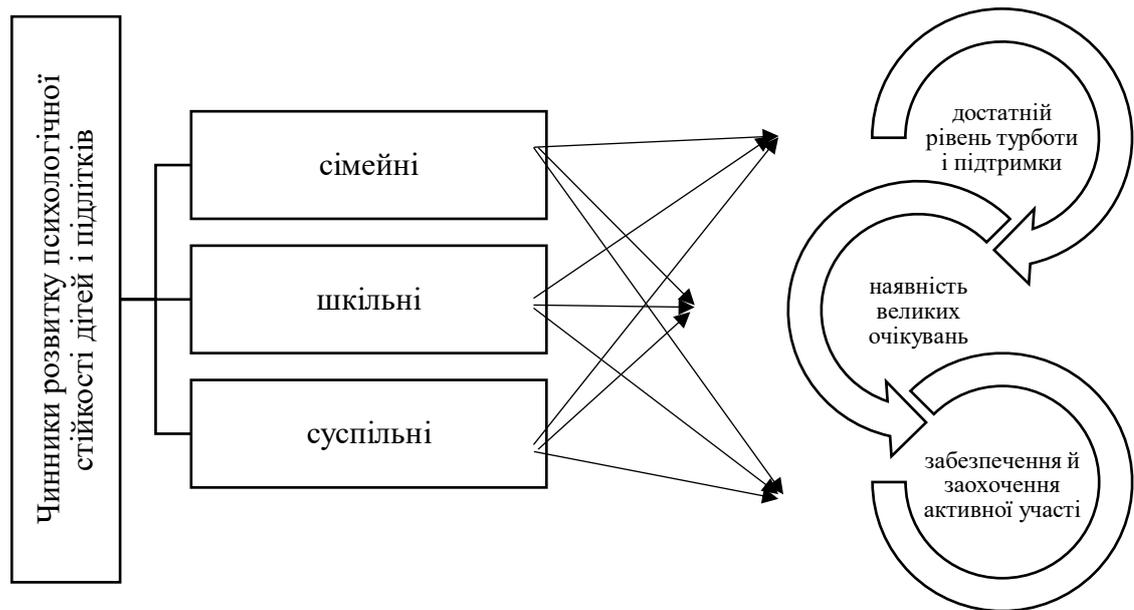


Рис.1.1. Чинники розвитку психологічної стійкості дітей і підлітків
(Б. Берnard).

Вважаємо доречним згадати погляд на чинники психологічної стійкості особистості й К. Маршалл (Центр дослідження стійкості в університеті Міннесоти). К. Маршалл більшою мірою спрямована на пояснення особистісної складової психологічної стійкості (рис.1.2).

Крім того, варто брати до уваги й той факт, що крім розуміння в контексті кожної окремої життєвої історії міри впливу виділених К. Маршалл чинників психологічної стійкості, не менш важливим є пояснення механізму дії цих чинників як захисту особистості від життєвих негараздів [30].

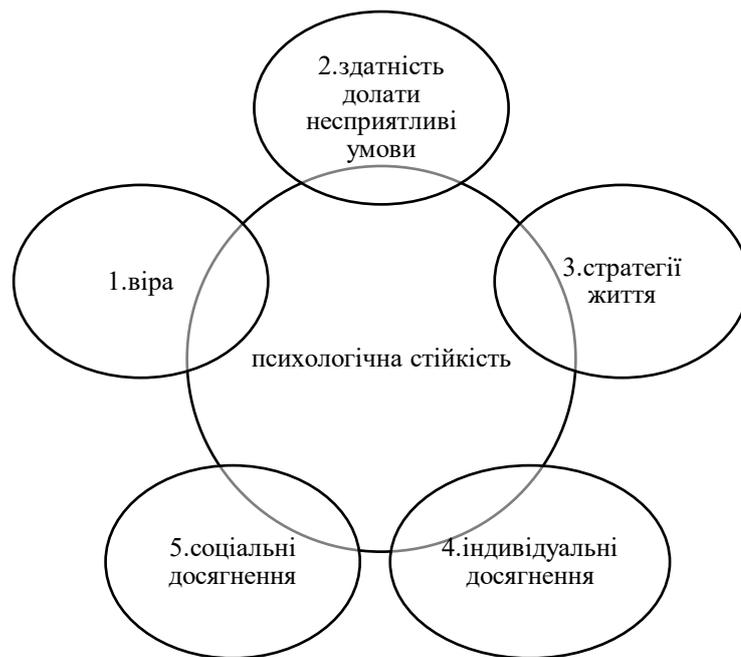


Рис.1.2. Спеціальна структура для виявлення стійкості особистості
(К. Маршал).

Вивчення вітчизняних наукових джерел з проблеми дослідження показує, що українські вчені також приділяють вагомому увагу чинникам психологічної стійкості особистості, працюючи в напрямку вивчення зарубіжного досвіду й проводячи власні експериментальні дослідження. В. Готич було узагальнено думки щодо чинників психологічної стійкості Е. Кроуфорд, А. Мастен, М.О. Райт. Як наслідок, визначено, що у дослідженнях цих зарубіжних науковців у якості чинників психологічної стійкості особистості визначено такі:

- 1) наявність системи підтримки й турботи як у межах сім'ї, так і поза нею;
- 2) наявність досить реалістичних планів і намірів їх здійснювати, а також реальних кроків для втілення різних задумів;
- 3) позитивне самоствавлення, віра у себе, власні сили і здібності;
- 4) сформовані на належному рівні навички комунікації й вирішення проблем;
- 5) здатність до саморегуляції, управління сильними почуттями, стримування імпульсивних дій тощо [10, с. 8].

Також В. Готич запропонував структурну модель психологічної стійкості студентів в умовах війни в рамках роботи над дисертаційним дослідженням. У цій моделі В. Готич виділив 4 компоненти психологічної стійкості студентства:

- когнітивний (моделі мислення або основні переконання);
- поведінковий (моделі дій);
- емоційний (способи реагування на події й підтримку стабільного стану);
- екзистенційний (усвідомлення власного існування, розуміння мети і значення у світі) [11, с.23].

Кожен з виділених В. Готич компонентів психологічної стійкості, у свою чергу, включає ряд факторів, взаємодія яких і призводить до підсилення психологічної стійкості.

Так, когнітивний компонент, згідно з переконаннями В. Готич, поєднує фактори оптимізму, когнітивної гнучкості, зниження відчуття постійної загрози, збереження позитивної самооцінки, акцент на позитивних і адаптивних переконаннях. Фактично поєднання факторів когнітивного компоненту психологічної стійкості можна інтерпретувати у такий спосіб: оптимізм щодо майбутнього в критичних і кризових ситуаціях сьогодення може зміцнити дух, витривалість, підсилити потенціал; когнітивна гнучкість дає можливість переоцінити власне сприйняття та досвід виходу із ситуацій випробувань і не зациклюватися на стереотипах, щоразу переоцінюючи власну самоефективність у процесі подолання й загальний тип реагування на ситуації напруги; в сукупності оптимізм і когнітивна гнучкість підсилюють віру в перемогу, можливість впоратися, вижити, протистояти реальності, незважаючи на наявні труднощі, приймаючи їх; йдеться також про уважність до власних думок в ситуації загрози та адекватну оцінку загрози для упередження появи і закріплення страху; формується більш адаптивний тип мислення, завдяки якому запобігається виникнення почуття безнадійності й, навпаки, формується психологічна стійкість.

У розумінні В. Готич, поведінковий компонент поєднує фактори соціальної компетентності, пошуку ресурсу в соціальних зв'язках, активні копінг-стратегії, наявності соціальної підтримки від рідних (близьких, колег, співробітників,

суспільства), переважання альтруїстичної поведінки. Поєднання цих компонентів розкриває такі особливості психологічної стійкості: використання продуктивних копінг-стратегій допомагає долати стресові ситуації; позитивне оцінювання себе й власної життєвої ситуації, пошук і готовність отримувати соціальну підтримку перетворює кризові переживання в дію й бореться з самотністю; з'являється захист від безнадії та негативних психологічних наслідків впливу травм; поліпшення настрою і підвищення самооцінки внаслідок подолання кризи може полегшити встановлення та розвиток стосунків; позитивна альтруїстична поведінка може призвести до закріплення позитивних життєвих установок.

Емоційний компонент включає такі фактори, як: наявність ресурсних емоційних станів, перевага позитивних емоцій, емоційна стабільність, високий емоційний інтелект: добре розвинена емоційна сфера впливає на здатність емоційного самоконтролю, емпатійних переживань, вираження емоцій щодо інших, підтримання високого рівня комунікабельності; підвищення емоційної стабільності спонукає меншу сприйнятливність до впливу стресогенних чинників.

В. Готич виділяє також екзистенційний компонент психологічної стійкості, який покладається на наявність мети в житті, зміцнення віри й духовності, відсутність почуття ізольованості та самотності; ціль життя виступає ключовим фактором у процесах відновлення після травми і розвитку психологічної стійкості до труднощів; віра, релігійні переконання, філософське сприймання себе у світі підтримують орієнтацію на життя, а не на страждання (навіть у ситуаціях загрози життю) [11, с.24-25].

Відповідно, на основі розробленої структурної моделі В. Готич, можемо розуміти психологічну стійкість особистості крізь призму поєднання когнітивних, поведінкових, емоційних і екзистенційних факторів.

У фаховій публікації А. Чхайдзе, О. Самкова також виділили індивідуальні особистісні особливості, які мають безпосередній вплив на психологічну стійкість й можуть знижувати її потенціал:

емоційна стабільність – емоційна нестабільність;

ціннісне самоствавлення – відсутність ціннісного самоствавлення;

впевненість у собі – невпевненість у собі;
 прояви внутрішньоособистісних конфліктів;
 переважно неуспішний минулий досвід вирішення складних і конфліктних ситуацій;
 достатній рівень розвитку рефлексії – низький рівень розвитку рефлексії;
 зацикленість на потребі в схваленні;
 цілеспрямованість – імпульсивність;
 перфекціонізм;
 непродуктивні копінг-стратегії;
 обмеження в самовираженні та самореалізації (зокрема, професійній) [61, с.52].

Зрештою українська вчена Е. Носенко, вказала на той факт, що особистість проявлятиме різний рівень психологічної стійкості саме залежно від особистісних характеристик і досвіду вирішення складних і кризових ситуацій [43]. Схожу думку висловила й Т. Рисинець [48].

В. Ключков у фаховій публікації, розмірковуючи над питаннями сутності і змісту психологічної стійкості особистості, психологічну стійкість особистості визначив як важливу властивість, що впливає на стабільність і безпеку в ризиконебезпечних умовах та ситуаціях. Психологічна стійкість, на думку В. Ключкова, є складним утворенням, що поєднує зовнішні (організаційно-управлінські, соціально-психологічні, професійно-діяльнісні, матеріально-технічні) і внутрішні (мотиваційні, емоційні, моральні, вольові, когнітивні, психомоторні) чинники [20, с.60]. Зокрема, внутрішні чинники психологічної стійкості особистості розкривають її більшою мірою альтруїстичну спрямованість; спроможність до емоційної саморегуляції щоби не зазнавати суттєвого негативного впливу на здоров'я та подальшу працездатність; готовність керуватися у поведінці прийнятими і засвоєними моральними нормами і принципами; мужньо долати труднощі і перешкоди, бути цілеспрямованим, рішучим, наполегливим, ініціативним; конструктивно й раціонально обробляти інформацію для ухвалення

непоспішних і виважених рішень; бути врівноваженим, стабільним і резистентним тощо.

У вітчизняних і зарубіжних публікаціях у якості чинників психологічної стійкості особистості (а в окремих публікаціях її семантичних заміників) згадуються також життестійкість і стресостійкість. У концепції С. Мадді життестійкість розкривається як комплекс особистісних характеристик та стилів функціонування, що впливають на здатність ефективно протистояти стресу, адаптуватися до життєвих труднощів, зберігати стійкість і відновлюватися після складних кризових ситуацій, не боятися проблем, а орієнтуватися на їх розв'язання.

С. Мадді виділив кілька складових життестійкості – залучення, контроль і прийняття ризику [77; 78]. Залучення (у деяких джерелах залученість) означає наявність особистісної переконаності у цікавості й вартісності подій життя. Завдяки цьому особистість відчувається значущою і досить цінною для повного включення у вирішення життєвих задач попри вплив стресогенних факторів. Якщо особистість не відчувається залученою, у неї виникає відчуття відчуженості, стан «поза життям», наче спостереження за своїм життям без участі в ньому.

Контроль, як складова життестійкості, відображає переконання у можливості досягнення бажаного результату завдяки боротьбі, навіть якщо успіх не гарантований. За думкою С.Мадді, контроль допомагає особистості шукати і знаходити різні шляхи впливу на стресові події і неочікувані зміни. У протилежному випадку буде знижуватися відчуття власної спроможності, з'являтиметься стан байдужості, пасивності й безпорадності, що знижувати психологічну стійкість на рівні внутрішнього ставлення, й у стосунках зі світом.

Третя складова життестійкості – прийняття ризику – співвідноситься з переконаністю у тому, що різноманітні події (навіть негативні, травмивні) сприяють особистісному розвитку. Це стає можливим завдяки отриманню нових знань із досвіду. Тому події життя – це певний виклик і випробування для особистості [10, с.10].

Визначене місце в дослідженні проблеми чинників психологічної стійкості особистості посідає стресостійкість. Тут варто сказати про те, що психологічна

стійкість є ширшим поняттям, оскільки включає і здатність протидіяти стресам (тобто стресостійкість), і здатність відновлюватися після стресів і кризових ситуацій, адаптуючись до змін, спрямовуючи себе на розвиток.

Н. Слободяник, зокрема, стресостійкість називає психологічним ресурсом особистості в ситуації змін і нестабільності, впливу кризових ситуацій і раптових життєвих викликів. Стресостійкість зумовлює здатність особистості досить ефективно долати життєві труднощі й незгоди, не маючи негативних наслідків для власного психічного й фізичного здоров'я [52, с.91]. Також стверджується, що стресостійкість варто розглядати в контексті цілісного процесу адаптації особистості, а тому її слід інтегрувати щодо понять «емоційна стабільність», «емоційна стійкість». Також стресостійкість визначають найбільш значним ресурсом протидії і подолання стресів через активацію механізмів саморегуляції психічних станів [48, с.120-121].

Схожі погляди на інтегрованість поняття «стресостійкість» в структуру розуміння й детермінації психологічної стійкості особистості має також Р. Шевченко, що пояснює стресостійкість як комплексну особистісну властивість, яка визначає певний необхідний рівень адаптації до діяльності в екстремальних ситуаціях. Завдяки високому рівню стресостійкості особистість має можливість витримати інтелектуальні, вольові, емоційні та інші навантаження без появи несприятливих наслідків, відчуття погіршення стану здоров'я [62, с.283]. Таким чином, стресостійкість підсилює психологічну стійкість особистості, дозволяє ефективно протистояти стресам, зберігати емоційний баланс, швидко відновлюватися після важких життєвих подій і повертатися до нормального функціонування, зберігати продуктивність, упереджувати психічні розлади, адаптуватися до змін й приймати виклики життя.

Якщо підсумувати проаналізовану наукову інформацію щодо чинників психологічної стійкості особистості, то можна наголосити на наявності двох груп таких чинників: внутрішніх (або особистісних) і зовнішніх. Внутрішні (особистісні) чинники проявляються як якості особистості, що відносяться до різних сфер її психічного і психофізіологічного функціонування. Зовнішні чинники

психологічної стійкості є репрезентацією оцінки стосунків з оточенням, міри соціальної підтримки, соціального комфорту, культурного оточення тощо. Чинники психологічної стійкості мають взаємовплив, взаємодіють між собою, що й дозволяє підтримувати та розвивати достатній рівень психологічної стійкості особистості для протистояння негативним впливам, відновлення після криз, успішної адаптації.

1.3 Психологічна стійкість у фокусі уваги щодо осіб юнацького віку

Юнацький вік – період психічного розвитку, який за діапазоном періодизації психічного розвитку обіймає два етапи: рання юність (14-15 – 17 років) і власне юність (18 – 25 років). У порівнянні з підлітковим віком перед юністю стоять завдання, пов'язані з майбутнім, самовизначенням і переходом до дорослого життя. Вікові завдання юнацтва включають формування самосвідомості, особистісної ідентичності цілісності «Я», самовизначення у плані професійного вибору, структурування світогляду і диференціація ідеалів, цінностей і переконань, становлення моральної свідомості, перехід до самостійності з готовністю брати відповідальність за своє життя і майбутнє [9]. Цей період характеризується інтенсивним розвитком вольових якостей, прагненням до самоствердження і самовдосконалення, налаштованістю на професійне майбутнє.

Вікові особливості юнацтва зумовлюють особливості психологічної стійкості юнаків і дівчат. Особливості психологічної стійкості юнацтва концентруються у емоційній лабільності, високому рівні стресу та необхідності самоідентифікації в умовах значних викликів і нестабільності. Вразливість юнацтва до стресу зумовлюється інтенсивними процесами формування особистості, боротьби між прагненнями й самопізнанням, але й, водночас, моделює шлях до формування емоційної зрілості, як необхідної умови адаптації до мінливого світу. Тому можна казати про те, що розвиток психологічної стійкості осіб юнацького віку залежить від емоційної саморегуляції (емоційної зрілості за О. Чебикіним), об'єктивності оцінки ситуації та вміння приймати суб'єктивно значущі рішення, які відповідають особистим цілям [12; 14; 18; 29 та ін.].

В. Готич у контексті загальних характеристик юнацького віку, вважає період студентства одним із найбільш важливих і відповідальних у становленні особистості, адже саме в цей час відбувається становлення важливих стабілізуючих внутрішньоособистісних структур. Такі структури (світогляд, ідентичність, цінності, самовизначення) матимуть важливий вплив не лише на теперішній юнацький вік, але й у подальшому зумовлюватимуть особливості життєвого шляху, особисті життєві плани, самоствавлення, рівень домагань і досягнень тощо. Розвиток у юнацькому віці особистісних структур відбувається нерівномірно, відрізняється індивідуальною своєрідністю, що й зумовлює нестійкість у поведінці, мотивації, емоційній сфері (у т.ч. емоційна амбівалентність), комунікації тощо. Нестійкість юнацтва може вплинути й на навчально-професійну діяльність, успішність входження в трудову діяльність, втрату фізичного здоров'я і душевної рівноваги та ін. [11, с. 22].

Українські науковці зосередили увагу на вивченні аспектів психологічної стійкості осіб юнацького віку. Зокрема, А. Чхаїдзе, О. Самкова психологічну стійкість осіб юнацького віку визначили як інтегральну системну особистісну характеристику особистості, яка лежить в основі їхньої здатності бути саморегульованим суб'єктом власної активності, динамічно й гнучко реагувати на зміни зовнішнього середовища і внутрішніх ознак. Саме завдяки такій здатності в осіб юнацького віку з'являється спроможність до реалізації особливого унікального й автентичного способу організації власної життєдіяльності, впливати на середовище для підтримання свого доброту й можливостей самореалізації [61, с.52]. Психологічна стійкість покликана допомагати особистості юнацького віку боротися з чинниками, які можуть перешкоджати їхньому особистісному зростанню й самореалізації. До таких обмежуючих чинників А. Чхаїдзе, О. Самкова віднесли суперечливу Я-концепцію, неконгруентність, негативні наслідки стресу, одержаний в минулому досвід неуспіху, недостатній розвиток навичок саморегуляції, пасивність і конформність [61, с.52].

О. Стуліка, П. Неделько виділили й охарактеризували емоційну стійкість як важливий чинник розвитку особистісної зрілості юнацтва та здатності

адаптуватися до ситуацій невизначеності [55, с.120]. Авторки вказують і на наявність страху невідомості в юнацькому віці, упоратися з яким стає можливим саме завдяки емоційній стійкості як частині особистісної зрілості й психологічної стійкості юнацтва. Емоційна стійкість об'єднує емоційну стабільність, емоційну збалансованість і продуктивну активність у можливих неспецифічних і екстремальних умовах. Фактично, саме можливість емоційно саморегулюватися, справлятися з негативними емоціями і стресом, будучи досить раціональним і критичним впливає на рівень психологічної стійкості юнаків і дівчат. Здоровий емоційний стан є передумовою для розвитку психологічної стійкості, адже без здатності керувати емоціями, давати собі розуміння й раду, зважати на свої цінності й усвідомлені рішення юнакам і дівчатам важко залишатися цілеспрямованим і адаптивним у життєвих негараздах.

О. Стуліка, П. Неделько за результатами емпіричного дослідження зробили висновок, про важливість розвитку стресостійкості та емоційної стабільності юнацтва. Важливою є потреба й у врахуванні особливостей копінг-стратегій, якими користуються особи юнацького віку з травматичним досвідом. Для осіб юнацького віку з високим рівнем емоційної стійкості, характерні більш ефективні результати адаптації у ситуацій невизначеності. Тобто, вища здатність до самоконтролю емоцій та підтримання емоційної рівноваги для осіб юнацького віку позначатимуться на більш ефективному проактивному реагуванні в ситуації невизначеності й підвищуватимуть психологічну стійкість до різних сучасних викликів [55, с.124].

У науковій розвідці Ю. Павлова психологічна стійкість студентства називається джерелом їхньої психологічної безпеки в умовах воєнного часу [45, с.164]. Ю. Павлов вслід за іншими дослідниками цієї проблеми щодо осіб визначеного вікового проміжку юнацтва вказує на зниження показників психічної стійкості й зростання рівня переживання стресу, зокрема, через намагання поєднати особисте життя, навчання, роботу у часи воєнного сьогодення. Крім того, за зниження психологічної стійкості, можна простежувати негативну динаміку щодо інтересу до навчання, ініціативи у пізнавальній діяльності тощо [45, с.164].

Українські дослідники проблеми психологічної стійкості юнацтва досить активно почали вивчати її особливості від початку повномасштабного вторгнення. У цьому контексті Ю. Павлов згадав про введений науковцями термін «академічна стійкість», яким щодо здобувачів освіти позначають певний рівень психологічної стійкості у навчанні, їх здатність мобілізувати свої ресурси й проявляти пізнавальну активність, зменшувати міру негативного впливу середовища й складних умов навчання під час війни. Саме академічна стійкість, на думку автора, сприяє добрим академічним досягненням здобувачів освіти навіть під впливом реальних труднощів. Тобто за Ю. Павловим, щодо здобувачів вищої освіти феномен стійкості вказує на можливість успішно долати перешкоди, проблеми в освітньому середовищі. Академічна психологічна стійкість підсилює ймовірність досягнення бажаного результату у різних життєвих задумах, навіть в умовах негативних обставин, браку досвіду та впливу несприятливих умов навколишнього середовища [45, с.165].

Н. Жигайло, Т. Шолубка звернули увагу на формування під час війни психологічної стійкості здобувачів вищої освіти. Психологічна стійкість досліджується ними разом із стресостійкістю (або «емоційною стійкістю»), що зменшує негативний вплив стресу на функціонування організму через взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності й сприяє успішному досягненню мети в несприятливих умовах [14, с.4].

Н. Жигайло, Т. Шолубка також пропонують власне визначення психологічної стійкості особистості студентів в умовах війни, виділяючи такі важливі характеристики психологічної стійкості: визначає психічне та соматичне здоров'я; охороняє від дезінтеграції та розладів; підтримує внутрішню гармонію; дозволяє витримувати критичність ситуації без шкоди для себе; передбачає наявність / розвиток ресурсів подолання; стимулює підвищення стану адаптації та соціальної контактності; формує адаптаційний потенціал для подолання складних життєвих обставин і повернення в початковий стан після надмірного збудження тощо.

У житті здобувачів вищої освіти, як зазначають Н. Жигайло, Т. Шолубка, присутні чимало стресових впливів, як внутрішнього, так і зовнішнього

походження. Вони пов'язані з навчальним навантаженням, обсягами завдань, організацією навчання в умовах війни і тривоги; некомфортними умовами; проблемами зі сном; хворобами; невмінням розподілити час; проблемними стосунками з оточенням; низькою самооцінкою тощо. Унаслідок сукупної дії цих чинників підсилюються роздратування, агресія, почуття тривоги, провини, страху не впоратися, паніки, переживання загрози власній безпеці тощо. Проведене емпіричне дослідження, дозволило Н. Жигайло, Т. Шолубці зробити висновки про зниження психологічної стійкості студентства внаслідок впливу умов війни та інших особистісних факторів. Водночас прозвучала теза про те, що психологічна стійкість й формується через багаторазове зіткнення зі стресовими впливами (відбувається оцінка стресової ситуації, регуляція діяльності в стресових умовах, застосовуються способи додання стресу), існує ймовірний вплив травматичних подій та певним чином пропрацьовується травматичний досвід [14, с.8]. У якості ресурсів психологічної стійкості в стресогенних ситуаціях студентства авторки назвали такі: психологічна освіченість і культура; стан здоров'я та фізичний стан; матеріальний дохід; соціальна підтримка тощо.

У результаті проведеного емпіричного дослідження А. Чхаїдзе, О. Самкова довели наявність статистичного зв'язку з такими дослідженими ними чинниками психологічної стійкості юнацтва: самоактуалізація; толерантність до невизначеності; суб'єктивне благополуччя; здатність до рефлексії; самооцінка; копінг-поведінка [61, с.53-54].

А. Чхаїдзе, О. Самкова також описали характеристики за рівнями психологічної стійкості осіб юнацького віку. Для високого рівня психологічної стійкості юнацтва характерні: наявність суб'єктивно значущих цілей у житті, що додають йому осмисленості та спрямованості; здатність усвідомлено й автономно приймати рішення в ситуаціях загрози самореалізації; вдається успішно саморегулюватися; цінності й переконання є досить стійкі та в користь того, що є віра у власну компетентність, самоефективність, достатність здібностей для їх використання у поведінці, діяльності, спілкуванні; виражені можливості управління середовищем; достатній рівень толерантності до невизначеності, а

отже нижчий рівень тривожності у непередбачуваних обставинах; присутнє розуміння екзистенційного значення життя «тут і тепер», відсутня тенденція зациклюватися на минулому; виражена відкритість новому досвіду й спілкуванню з іншими особами; притаманна адекватна самооцінка й адаптивні рівні ситуативної та особистісної тривожності.

Серед виокремлених чинників психологічної стійкості осіб юнацького віку А. Чхаїдзе, О. Самкова не виявили позитивного кореляційного зв'язку з окремими копінг-стратегіями. Проте було зроблено висновок про те, що при обранні копінг-поведінки особи юнацького віку з високим рівнем психологічної стійкості досить гнучкі залежно від життєвих ситуацій [61, с.55]. Принагідно вкажемо на те, що Т. Рисинець, І. Потоцька, Н. Белік у процесі власного дослідження зосередили увагу на поясненні ролі копінг-стратегій у плані соціального, вікового, організаційного й сексуального контекстів формування комунікативної компетентності й адаптивності осіб юнацького віку на сучасному етапі [49, с.104-105].

С. Бабатіна, Л. Корчевська вважають, що юнацький вік є досить відповідальним періодом психічного розвитку, зокрема, й щодо формування психологічної стійкості. Психологічну стійкість осіб юнацького віку С. Бабатіна, Л. Корчевська визначили як вміння відновлювати стан досить стійкої рівноваги у ситуації впливу зовнішньої та внутрішньої нестабільності, інтеграція цілісності, творче пристосовування до середовища задля підтримання довгострокової життєздатності й розвитку можливостей [3, с.35]. Водночас, науковці виділили певні характеристики, які можуть привести до психологічної нестійкості юнацтва, а саме:

- сепарація від батьків (визнання дорослості, прагнення до самостійності);
- булінг;
- проблеми у взаєностосунках з партнером;
- занижена самооцінка;
- проблеми з самовизначенням;
- самотність;

- інтимно-сексуальні стосунки;
- вибір життєвого шляху тощо [3, с.37].

Показниками, що характеризують психологічну стійкість осіб юнацького віку, С. Бабатіна, Л. Корчевська визначили: складові життєстійкості (залученість, ризик, контроль); саморегуляції (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість, самостійність); когерентності (сенсовність, керованість, усвідомленість) [3, с.39].

С. Бабатіна, Л. Корчевська визначилися із тим, що психологічну стійкість студентства можна розвивати завдяки цілеспрямованій психологічній роботі під час навчання в університеті. Для підвищення психологічної стійкості важливим є сприяння здобувачам освіти у можливостях усвідомленості змін (зусилля з саморефлексії, самоаналізу, саморегуляції, підвищення самокритичності й самооцінки); формуванні довірливих стосунків зі значущими особами; зайнятті конструктивної життєвої позиції; вміння ставити й досягати цілі; утримувати чітку систему цінностей; підсилювати самооцінку й розуміння співвідношення «Я-реального» і «Я-ідеального» [3, с.41].

С. Кравчук вважає, що у періоді юності часто з'являється почуття тривожності через невпевненість в особистому майбутньому. Це можна пояснити тим, що юність є критичним періодом для проходження процесів самоідентифікації й вибору життєвого шляху, від яких значною мірою залежить подальший життєвий розвиток і життєва успішність юнаків і дівчат [32].

С. Кравчук наголосив на визначальній ролі життєстійкості у структурі психологічної пружності осіб юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Поняття «резилієнс» (resilience) українською мовою він розкрив як психологічну пружність, наголошуючи, що поняття «психологічна пружність» і «резилієнтність» не є синонімічними [32, с.102].

Психологічна пружність, на думку С. Кравчука, це здатність у критичних ситуаціях зберігати досить стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, а також розв'язувати такі ситуації без негативних наслідків, успішно адаптуючись до несприятливих змін [там само]. Натомість життєстійкість

тракується як психологічний феномен, інтегральна характеристика особистості, що поєднує емоційний, когнітивний, моральний, вольовий і поведінковий складники.

У контексті проблеми психологічної стійкості (психологічної пружності) життєстійкість, як вважає С. Кравчук, включається у адаптаційний ресурсний і творчий потенціал особистості. С. Кравчук вважає життєстійкість показником психічного здоров'я, функціональним компонентом особистісної життєздатності, чинником життєтворчості.

Із результатів проведеного емпіричного дослідження С. Кравчук зробив висновки про те, що за підвищення життєстійкості осіб юнацького віку, знижується ймовірність емоційного реагування у формі активної агресії (злість, гнів, безсилля, страх, роздратування) у критичних ситуаціях, а отже зростає психологічна стійкість [32, с.105].

Окремий аналіз чинників і особливостей психологічної стійкості юнацтва в критичних ситуаціях було зроблено А. Шейко [63]. Психологічну стійкість осіб юнацького віку А. Шейко визначила як системне утворення, що підтримує індивідуальну гармонійність їх внутрішнього світу під час подолання складних життєвих ситуацій, появи впливів несприятливих зовнішніх чинників [64, с.335]. Психологічна стійкість юнацтва, на думку А. Шейко, забезпечується психічними процесами, цінностями і смислами, установками, суб'єктивним досвідом особистості. У юнацькому віці психологічна стійкість є дуже важливим чинником успішності навчально-професійної і трудової діяльності, адаптивної соціальної поведінки.

А. Шейко визначила, що психологічна стійкість або нестійкість особистості може проявлятися у різних сферах – поведінковій, мотиваційній, емоційній, комунікативній. Появі нестійкості може передувати вплив критичних і стресових ситуацій, що напряду має стосунок до переживання на рівні емоційного відреагування. А. Шейко також зауважила, що психологічно стійкі особи юнацького віку проявляють більшу стійкість до фрустраційних і стресогенних впливів складних життєвих ситуацій; відповідно, психологічно нестійкі хлопці та

дівчата більше схильні до проявів дезорганізованої поведінки, яка стимулює посилення стресових реакцій. Зростання стресового навантаження на юнаків і дівчат призводить до зниження психологічної стійкості, що означає обмеження внутрішніх ресурсів подолання стресу і підвищення психопатизації. Це має ще більше негативне значення з огляду на те, що розвиток в юнацькому віці певних особистісних структур відбувається нерівномірно, що спонукає появу ще більшої нестійкості.

А. Шейко виділила такі чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку: копінг-поведінка; смисложиттєві орієнтації; стресостійкість; емоційний інтелект; рівень невротизації і психопатизації [64]. У результаті проведеного емпіричного дослідження й кореляційного аналізу А. Шейко зробила такі висновки:

- психологічна стійкість осіб юнацького віку покладається на ресурси адаптивної копінг-поведінки, спрямованої на вирішення проблем;
- за вищих показників психологічної стійкості осіб юнацького віку констатується нижчий рівень переживання стресового навантаження;
- вищий рівень психологічної стійкості корелює із показниками осмисленості життя, «локус контролю Я»;
- чим вища психологічна стійкість, тим нижчий рівень невротизації і психопатизації юнаків і дівчат [64, с.333-334].

А. Шейко не виявила позитивної кореляційної залежності між психологічною стійкістю і складовими емоційного інтелекту для досліджуваної вибірки осіб юнацького віку.

Таким чином, проведений аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми дозволяє нам запропонувати теоретичну модель, що розкриває сутність психологічної стійкості юнацтва та її детермінацію впливом чинників (рис. 1.3).

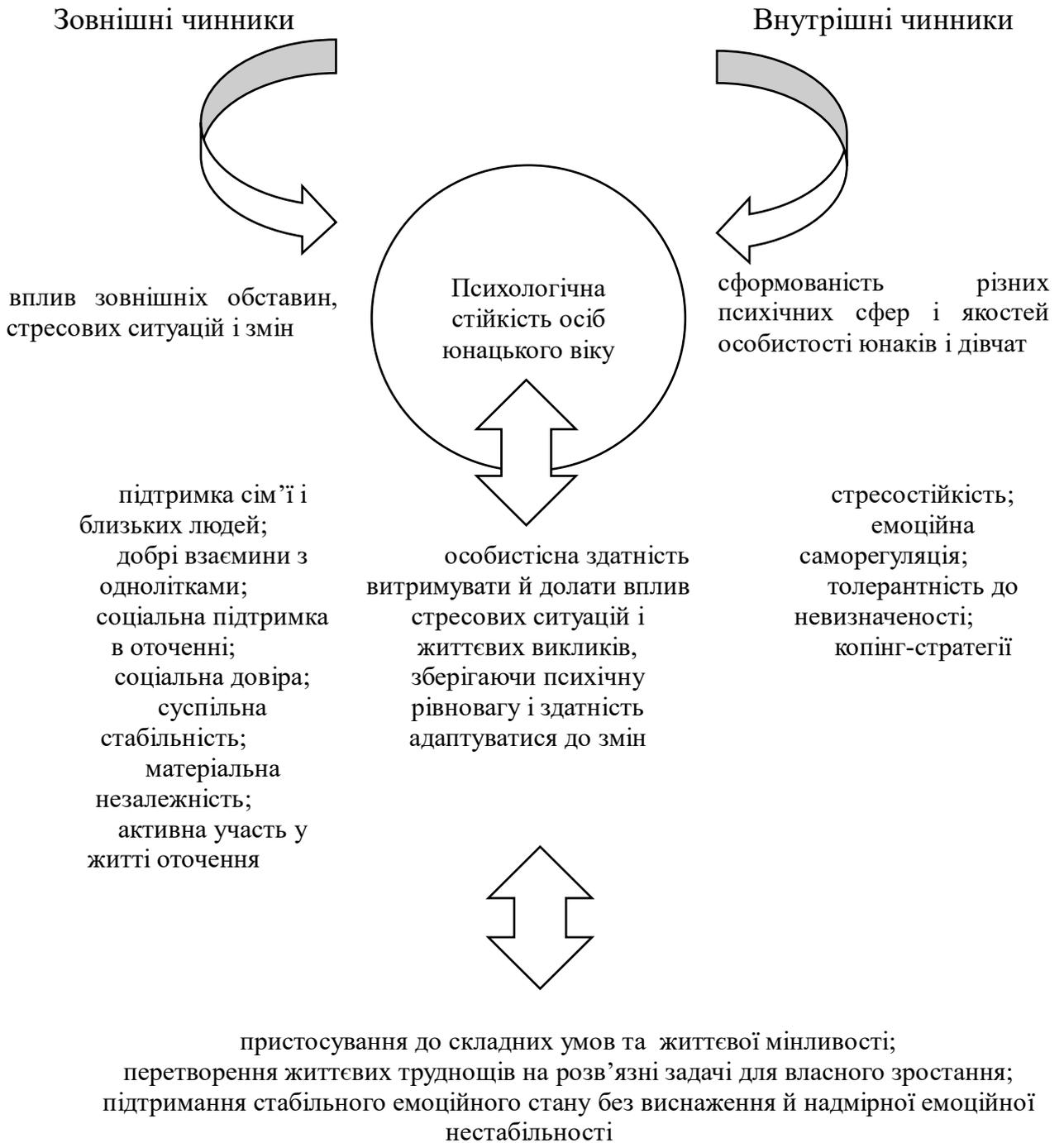


Рис.1.3. Теоретична модель психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Зауважимо, що створена нами теоретична модель психологічної стійкості осіб юнацького віку послугуватиме за основу розроблення процедури експериментального дослідження, завдяки якому з'явиться можливість її підтвердити.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи результати проведеного теоретичного аналізу проблеми психологічної стійкості осіб юнацького віку, доречно стверджувати, що психологічна стійкість юнацтва є досить складним, багаторівневим і динамічним особистісним утворенням. Психологічну стійкість осіб юнацького віку визначаємо як здатність юнаків і дівчат зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на стресові обставини, життєві виклики, непередбачувані зміни, адаптуватися до умов життєдіяльності й продовжувати ефективно діяти і розвиватися. Психологічна стійкість є динамічною за можливостями розвитку і саме в юнацькому віці для цього є всі необхідні умови.

У юнацькому віці відбуваються активні зрушення у формуванні світогляду, системи та ієрархії цінностей, ідентичності, завершуються процеси особистісного і професійного самовизначення, моделюються життєві стратегії. У цих процесах юнаки і дівчата зіштовхуються з різними внутрішніми й зовнішніми впливами-викликами, кризами, необхідністю усвідомлено й відповідально приймати важливі для свого життя рішення. У таких умовах психологічна стійкість стає важливим ресурсом для подолання труднощів і забезпечення можливостей особистісного зростання.

Важливу роль у розвитку й підтриманні психологічної стійкості осіб юнацького віку відіграють зовнішні (соціальна підтримка, суспільна стабільність, позитивні міжособистісні зв'язки, просоціальна активність тощо) і внутрішні чинники (стресостійкість, емоційна саморегуляція, толерантність до невизначеності, копінг-стратегії тощо), які поєднуються і мають досить високий потенціал для розвитку у цьому віковому періоді, забезпечуючи кращі можливості адаптації та особистісного зростання в мінливих і нестабільних умовах сьогодення.

Психологічна стійкість осіб юнацького віку виступає не лише показником психічного здоров'я, але й запорукою гармонійного розвитку, ефективного соціального функціонування й самореалізації, зокрема, й у професійній сфері. Відтак, саме теоретичне розуміння й емпіричне дослідження її сутності й чинників

розвитку буде добрим підґрунтям для розроблення й апробації спеціальних психологічних програм для осіб юнацького віку для зміцнення їхнього потенціалу й покращення здатності до конструктивного подолання життєвих викликів і криз.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Методологічні засади констатувального етапу експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження показав значущість звернення уваги до проблеми психологічної стійкості юнацтва в сучасних непростих умовах. Завдання нашого дослідження спрямовані на проведення експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці, що відповідає констатувальному етапу (рис.2.1).

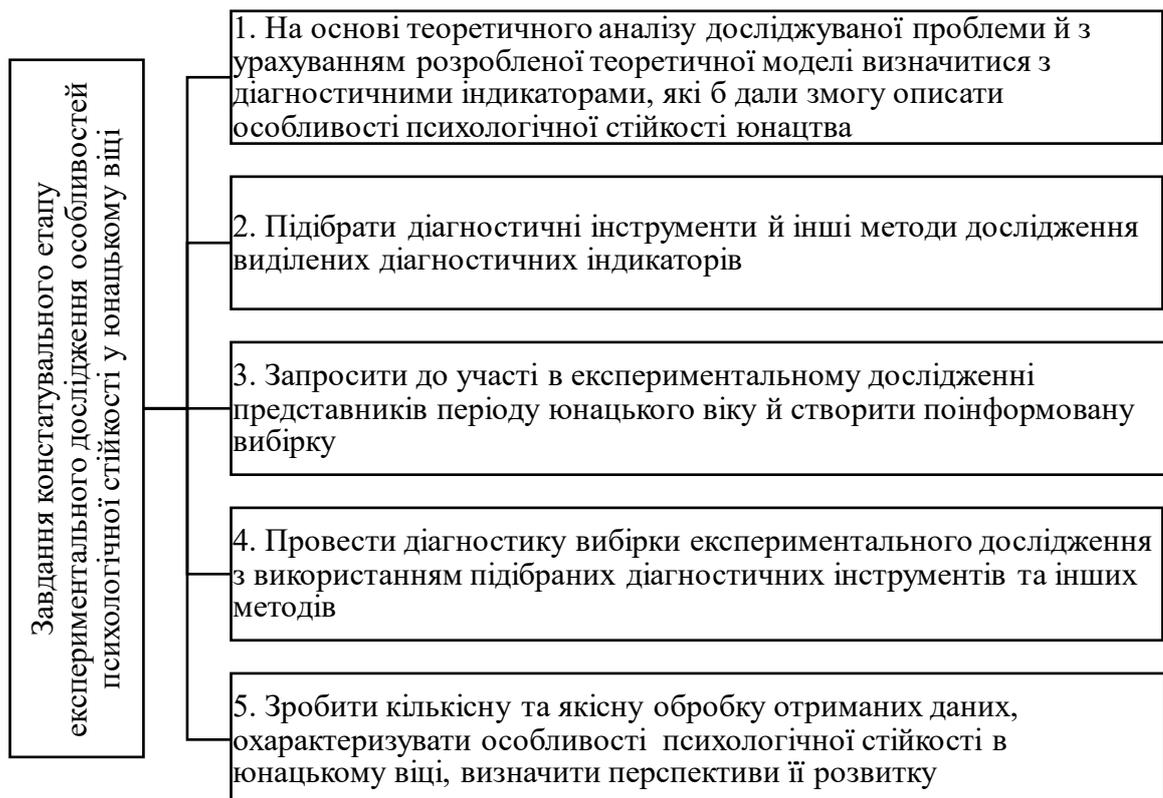


Рис.2.1 Алгоритм проведення й завдання констатувального етапу експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці.

У теоретичній моделі психологічної стійкості осіб юнацького віку було визначено сутність й виділено дві групи чинників, що визначають особливості психологічної стійкості в осіб юнацького віку. Відповідно, слід було добрати діагностичні інструменти й інші методи дослідження, щоб розкрити особливості психологічної стійкості юнацтва на емпіричному рівні.

Аналіз наявних і адаптованих до використання на українській вибірці осіб юнацького віку діагностичних інструментів показав можливість використання таких методик:

- 1) шкала резилієнтності Конора-Девідсона-10 (Connor–Davidson resilience scale-10) [26, с.16-17];
- 2) опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (за С. Максименком, Л. Карамушкою) [51];
- 3) опитувальник ERQ (Emotion Regulation Questionnaire)» Дж. Гросса [65, с. 42-44];
- 4) опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера [40, с. 38-40];
- 5) методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS) С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера [39, с.112-114; 40, с.41-43].

Обґрунтуємо вибір обраних діагностичних інструментів й охарактеризуємо процедуру їх використання на констатувальному етапі нашого дослідження.

1. Шкала резилієнтності Конора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) є скороченим варіантом повної шкали на 25 пунктів. Скорочений варіант шкали резилієнтності містить 10 тверджень, завдяки яким вдається виміряти рівень резилієнтності вибірки осіб юнацького віку.

У роботі з твердженнями шкали резилієнтності досліджувані користуються п'ятибальною шкалою з градацією варіантів можливих відповідей:

- повністю невірно;
- зрідка вірно;
- вірно час від часу;

часто вірно;

вірно майже у всіх випадках.

При обробці даних досліджуваних обраному варіанту відповіді присуджується визначений бал (повністю не вірно – 0 б.; зрідка не вірно – 1 бал; вірно час від часу – 2 бали; часто вірно – 3 бали; вірно майже у всіх випадках – 4 бали). Знаходиться загальна сума балів за всіма твердженнями шкали резилієнтності.

Кількісний показник резилієнтності досліджуваних осіб юнацького віку може перебувати в діапазоні від 0 до 40 балів й диференціюється за такими рівнями:

низький рівень – 0-15 балів;

нижчий за середній рівень – 16-20 балів;

середній рівень – 21-25 балів;

вищий за середній рівень – 26-30 балів;

високий рівень – 31-40 балів.

2. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (за С. Максименком, Л. Карамушкою та ін.) призначений для вимірювання стресостійкості осіб юнацького віку як сукупності особистісних якостей, що дозволяють упоруватися зі значними навантаженнями (інтелектуальними, вольовими, емоційними) й сприяють можливості працювати в напруженому темпі, в умовах регламентованого часу, організувати вдало процес виконання діяльності у колективі інших людей.

Опитувальник складається з 18 тверджень, щодо яких можна обрати один із запропонованих трьох варіантів відповідей за шкалою: рідко, іноді, часто. Згідно з передбачуваною системою обробки даних, за вибір варіанту відповіді «рідко» нараховується 1 бал; «іноді» - 2 бали; «часто» - 3 бали. Знаходиться загальна сума балів і визначається рівень стресостійкості осіб юнацького віку:

18-30 балів – високий рівень стресостійкості;

31-42 бали – середній рівень стресостійкості;

43-54 бали – низький рівень стресостійкості.

3. Опитувальник ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса відповідає теоретичній концепції автора. Опитувальник ERQ налічує 10 тверджень. Досліджувані мають можливість користуватися семибальною шкалою відповідей:

категорично не згоден;

не згоден;

швидше не згоден;

складно відповісти;

швидше згоден;

згоден;

повністю згоден.

Опитувальник ERQ діагностує дві шкали:

когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal – пп. 1,3,4,5,7,10) – особистісна здатність інтерпретувати життєві ситуації таким чином, щоб змінити свій емоційний стан;

придушення експресії (expressive suppression – пп. 2,6,8,9) – особистісна схильність придушувати зовнішні прояви власного емоційного стану.

При обробці даних за опитувальником ERQ за обраний досліджуваними варіант відповіді нараховується відповідний бал: 1 б. – категорично не згоден; 2 б. – не згоден; 3 б. – швидше згоден; 4 б. – складно відповісти; 5 б. – швидше згоден; 6 б. – згоден; 7 б. – повністю згоден.

Якщо виявиться переважання балів за однією зі шкал, можна визначати наявність схильності досліджуваного використовувати саме цей спосіб емоційної саморегуляції в нестабільних ситуаціях і у повсякденному житті.

4. Опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера призначений для вивчення особливостей реагування особистості на ситуацію невизначеності (толерантність до невизначеності / інтолерантність до невизначеності). Опитувальник складається з 16 тверджень. Міру згоди з кожним із цих тверджень досліджуваним слід виразити за допомогою варіантів: категорично не згодний; майже не згодний; скоріше незгодний; невизначене ставлення; скоріше згодний; майже згодний; цілком згодний.

Обробка даних досліджуваних (табл. 2.1-2.2) передбачає знаходження суми балів за всіма 16 пунктами (парні пункти обраховуються за зворотною шкалою).

Таблиця 2.1 – Система обрахунку балів за опитувальником С. Баднера

Пряма шкала:	Зворотна шкала:
1 – категорично не згодний;	7 – категорично не згодний;
2 – майже не згодний;	6 – майже не згодний;
3 – скоріше не згодний;	5 – скоріше не згодний;
4 – невизначене ставлення;	4 – невизначене ставлення;
5 – скоріше згодний;	3 – скоріше згодний;
6 – майже згодний;	2 – майже згодний;
7 – цілком згодний.	1 – цілком згодний

Таблиця 2.2 – Визначення рівня толерантності до невизначеності

Новизна		Складність		Нерозв'язність	
Питання	бали	Питання	бали	Питання	бали
2		4		1	
9		5		3	
11		6		12	
13		7			
		8			
		10			
		14			
		15			
		16			
Сума		Сума		Сума	
Загальний рівень					

Чим вищою є загальна сума балів, тим більшою мірою досліджуваний є інтолерантним до невизначеності (у тому числі за параметрами новизни, складності, нерозв'язності). Середні значення толерантності до невизначеності перебувають у межах 44-48 б.

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (The coping inventory for stressful situations (CISS)) розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером. Методика вивчає копінг-стратегії, що використовуються в ситуаціях стресу, або в інших життєвих ситуаціях, пов'язаних із нестабільністю. Методика налічує 48 тверджень. Досліджувані мають оцінити їх щодо міри типовості у власній життєдіяльності за такими оцінками: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – частіше всього, 5 – дуже часто.

Діагностуються такі види копіngu:

1) проблемно-орієнтований (пп. 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47) – копінг орієнтований на попередній аналіз проблеми, фокусування на пошуку можливостей її вирішити; це стає можливим завдяки прагненню краще розподіляти час, розставляти пріоритети, звертатися до вже наявного власного досвіду вирішення схожих проблем, контролю ситуації, практичній реалізації власних намірів;

2) емоційно-орієнтований копінг (пп. 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45) – копінг, що проявляється у нестабільному емоційному реагуванні; може з'явитися внутрішня і/або зовнішня агресія, відчуття безпорадності й неможливості впоратися з конкретною розбалансовуючою ситуацією; констатується більше зосередження на проблемах і недоліках; присутні прояви роздратування або апатії, відчуття надмірної нервової напруги, емоційного шоку;

3) копінг орієнтований на уникнення (пп. 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48) має 2 підшкали:

– відволікання (пп.9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48) – переведення уваги на інше, намагання відчувати задоволення від чогось, що не відноситься до конкретної проблемної ситуації;

– соціальне відволікання (пп.4, 29, 31, 35, 37) –намагання усамітнитися, віддалитися від стресової або непередбачуваної ситуації; може бути прояв прагнення постійно перебувати в соціальному середовищі й у такий спосіб відволікатися від проблеми.

Для обробки результатів досліджуваних знаходиться сума балів за кожною зі шкал методики дослідження копінг-поведінки. Домінуючою вважається стратегія копінг-поведінки, за якою досліджуваним отримана найбільша сума балів.

У процесі дослідження на констатувальному етапі експерименту нам також було важливо виявити й проаналізувати індивідуальні уявлення про психологічну стійкість осіб юнацького віку. З цією метою ми розробили авторську анкету «Психологічна стійкість юнацтва» й запропонували її заповнити учасникам дослідження разом із обраними діагностичними методиками. Анкета пропонувалася анонімно через гугл форму й містила питання відкритого й закритого типу. У авторську анкету було включено 2 питання, у яких досліджувані мали зазначити стать і вік (перше і друге питання в гугл-формі).

Водночас, діагностичну цінність щодо розуміння досліджуваними юнаками і дівчатами сутності й детермінованості психологічної стійкості мали такі питання:

Питання 3. «Оберіть із запропонованих варіантів 3, які найбільше розкривають Ваше розуміння поняття «психологічна стійкість»: стресостійкість; подолання стресу; можливість не потрапляти в критичні ситуації; емоційна стабільність; неконфліктність; поміркованість; самовладання; цілеспрямованість; додання труднощів і перешкод; відсутність тривоги; відсутність страху перед майбутнім; готовність до змін; відсутність страху перед невизначеністю.

Питання 4. «Якими якостями має володіти психологічно стійка особа юнацького віку? Запишіть 5 таких якостей послідовно (від найбільш важливої до найменш важливої)».

Питання 5. «Нижче наведено список факторів, які впливають на психологічну стійкість. Оберіть, будь ласка, 6 із них»: хороша підтримка з боку сім'ї; наявність друзів; добрі міжособистісні взаємини з однолітками та іншими людьми; кохана людина; включеність в різні соціальні групи; соціальна активність; матеріальна незалежність; стресостійкість; життєстійкість; високий життєвий тонус; емоційна саморегуляція; емоційна стабільність; контроль за своїм життям; прийняття ризику; впевненість у своїх можливостях;

відповідальність; добрий стан здоров'я; наявність перспектив у житті; віра в краще майбутнє; відчуття безпеки.

Питання 6. «Чи є щось, що Ви б хотіли розвинути у себе, щоб бути ще більше психологічно стійким (-ою)?»

Питання 7. «Чи умови війни призвели до зниження Вашої психологічної стійкості?» (було запропоновано 3 варіанти відповіді –«так», «відносно», «ні»)

Питання 8. «Як Ви вважаєте, що саме в умовах воєнного сьогодення найбільше впливає на психологічну стійкість осіб юнацького віку?».

Розроблення й використання авторської анкети «Психологічна стійкість юнацтва» було необхідне нам з огляду на можливість отримання інформації про індивідуальне розуміння учасниками вибірки експериментального дослідження сутності психологічної стійкості, її ознак і характеристик. Нам також було важливо звернути увагу на те, які фактори, на думку опитаних, впливають на їхню психологічну стійкість. Зокрема, було важливо з'ясувати, чи досліджувані обирають зовнішні фактори-детермінанти психологічної стійкості, які меншою мірою ми мали можливість досліджувати завдяки обраним діагностичним інструментам.

Шосте питання авторської анкети для нас було інформативним зокрема й з огляду на перспективи проведення формувального етапу експериментального дослідження. Передбачалося, що відповіді учасників вибірки дослідження на це питання мали показати ті аспекти психологічної стійкості, які на думку самих юнаків і дівчат потенційно мають бути розвинені, щоб підвищити ресурс їхньої психологічної стійкості.

Сьоме і восьме питання авторської анкети «Психологічна стійкість юнацтва» спрямовувалися на з'ясування впливу умов воєнного часу на психологічну стійкість юнацтва.

Таким чином, авторська анкета «Психологічна стійкість юнацтва» були використана як додатковий емпіричний метод у процесі проведення констатувального етапу експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку. Відповідно весь комплекс емпіричних

методів склали експеримент, психодіагностика, опитування з використанням авторської анкети «Психологічна стійкість юнацтва».

У якості узагальнення й висновків до цього підрозділу представимо алгоритм і використані на констатувальному етапі експериментального дослідження діагностичні інструменти та інші методи у вигляді схеми (рис. 2.2).

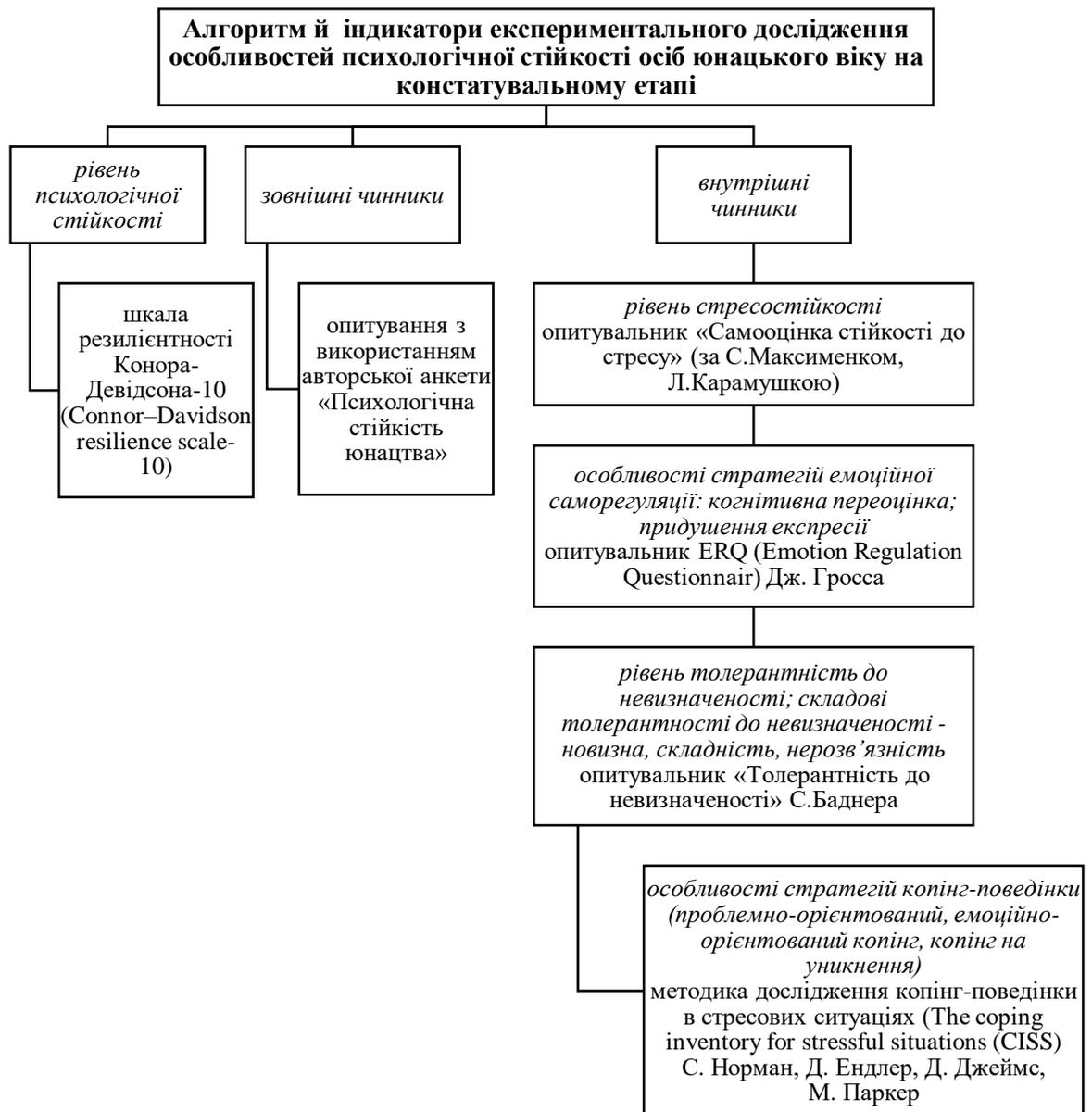


Рис.2.2. Алгоритм й індикатори експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку на констатувальному етапі.

2.2 Аналіз й інтерпретація результатів констатувального етапу експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості у юнацькому віці

Відповідно до розробленого алгоритму й виділених індикаторів експериментального дослідження особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку на констатувальному етапі, що було представлено в попередньому підрозділі, нами було проведено психологічну діагностику й опитування 74 осіб юнацького віку, які й склали вибірку дослідження (окремі параметри досліджуваної вибірки представлені на рис.2.3).

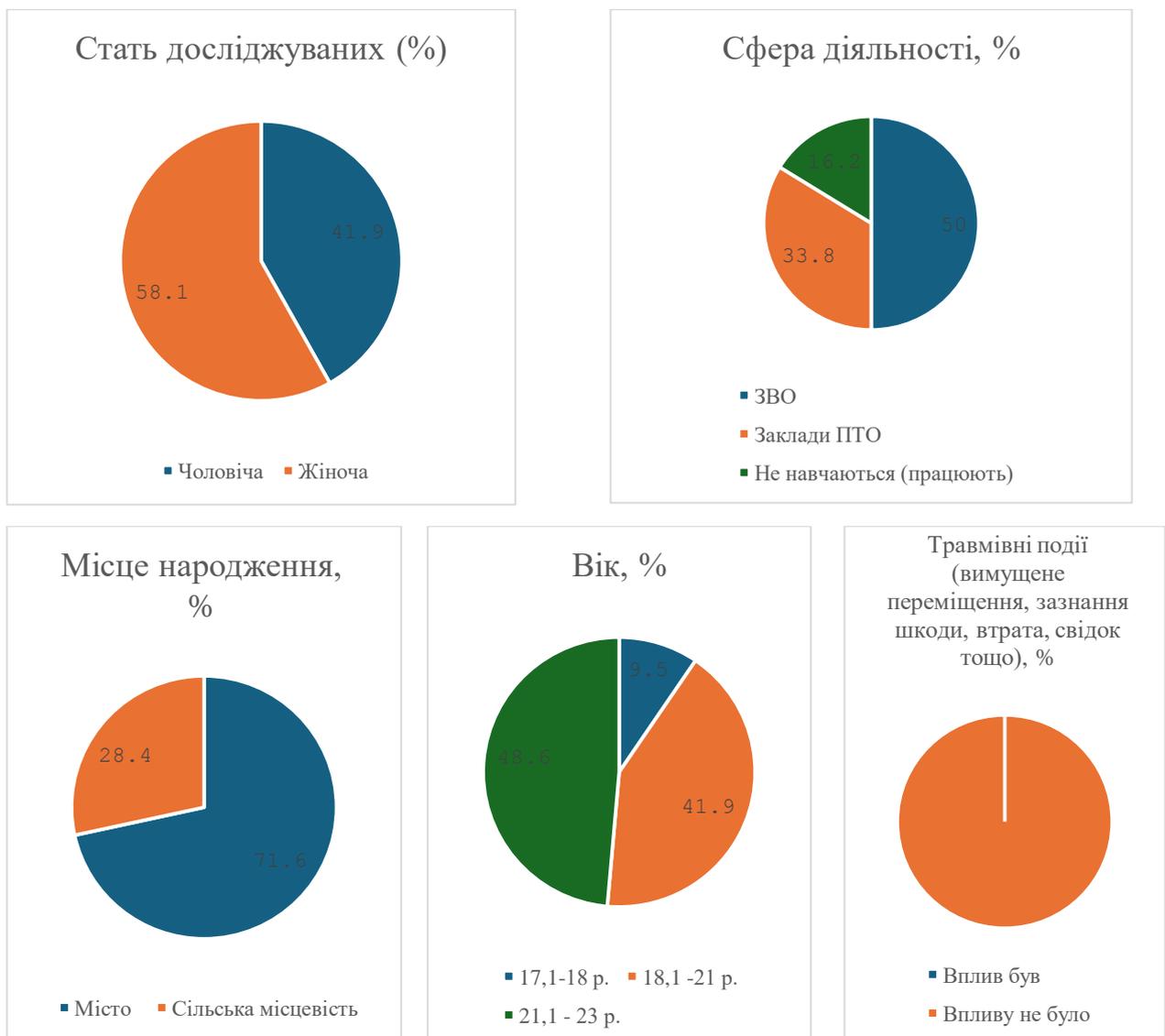


Рис. 2.3. Параметри вибірки осіб юнацького віку констатувального етапу експерименту.

Проаналізуємо отримані на констатувальному етапі дані, що були зібрані за кожним із використаних діагностичних інструментів та авторською анкетною «Психологічна стійкість юнацтва».

1. Шкала резилієнтності Конора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10)

Отримані дані вибірки осіб юнацького віку констатувального етапу представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Відсоткове співвідношення даних вибірки за Шкалою резилієнтності Конора-Девідсона

Рівень резилієнтності / психологічної стійкості	Інтервал балів за шкалою	Кількість осіб вибірки	Відповідність у %
Високий рівень	31-40 балів	6	8,1
вищий за середній рівень	26-30 балів	10	13,5
середній рівень	21-25 балів	34	45,9
нижчий за середній рівень	16-20 балів	18	24,4
низький рівень	0-15 балів	6	8,1

Отже, за результатами використання Шкали резилієнтності Конора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10) виявлено переважання середнього рівня резилієнтності (45,9%) в порівнянні з високим (вищим за середній) та низьким (нижчим за середній). У цілому можна говорити про наявний потенціал резилієнтності / психологічної стійкості у більшій частини вибірки констатувального етапу, а це може вказувати на їх позитивну здатність пристосовуватися до різних впливів стресових умов і життєвих труднощів. Водночас, присутність у вибірці осіб юнацького віку з нижчим за середній і низьким рівнем резилієнтності засвідчує потребу щодо розроблення й впровадження різних методів і форм психологічної роботи, які сприятимуть розвитку психологічної стійкості та її складових, а також – психічного здоров'я в цілому.

Для осіб юнацького віку з високим рівнем резилієнтності (8,1%) характерні досить добра здатність успішно адаптуватися до середовища життєдіяльності, до різних непередбачуваних, складних і/або стресових умов, зберігати внутрішню стабільність і рівновагу, а також досить конструктивний варіант поведінки й досягнень у нестабільних ситуаціях. Особи юнацького віку з високим рівнем резилієнтності (потенційно також і з вищим за середній (13,5%) схильні до оптимізму; вони використовують гнучкі стратегії мислення й альтернативні шляхи вирішення виниклих проблем. Юнаки і дівчата спроможні формулювати реалістичні плани й цілеспрямовано втілювати ці плани у життя, маючи позитивну самооцінку й впевненість у своїх силах. Їм більшою мірою притаманна добра емоційна саморегуляція, тобто хороша спроможність контролювати інтенсивні емоційні імпульси, вгамовувати свої емоції в ситуації напруги, провокованої внутрішніми й зовнішніми чинниками, регулювати свій стан і почуття, що сприяє збереженню рівноваги в умовах стресу.

Юнаки і дівчата можуть демонструвати тривалу психічну й фізичну витривалість, цілеспрямованість, рішучість і вольовий контроль, що посилює ефективність їхніх стратегій подолання стресу та вказує на опірність організму. Крім того, для юнацтва з високим рівнем резилієнтності характерні висока самомотивація й потреба в саморозвитку, прагнення до розширення власного потенціалу й покращення інтелектуальних можливостей для досягнення нових цілей і вирішення завдань.

Позитивною ознакою для юнаків і дівчат з високим і вищим за середній рівні резилієнтності є також сформованість вмій і навичок налагоджувати та підтримувати соціальні контакти, покладатися на підтримку оточення для подолання життєвих труднощів і негараздів. Вони характеризуються розвинутими комунікативними навичками та вмінням їх використовувати для вирішення проблемних ситуацій і додання неприємних життєвих історій.

Відповідно для більшості осіб юнацького віку вибірки констатувального етапу характерний середній рівень резилієнтності (45,9%), що вказує на наявність достатньої здатності впоруватися з труднощами й стресом. Але водночас

констатується присутність відчуття перевантаження, напруги, розбалансування в певних ситуаціях, що потребуватиме сторонньої підтримки, більш тривалого часу для відновлення, емоційної стабілізації. При помірних труднощах у житті міра адаптованості таких юнаків і дівчат може виявитися достатньою, але в них не завжди присутня спроможність успішно адаптуватися до дії тривалого чи інтенсивного тиску життєвих обставин, чи складних стресорів і напруги.

Можлива поява труднощів адаптації до різючих і несподіваних змін в житті, за умови впливу значних за силою стресових чинників. Інколи на зниження можливостей резилієнтності мають значний вплив занижена самооцінка, невпевненість у собі та у власних силах, що провокує почуття безпорадності у таких юнаків і дівчат в різних складних ситуаціях. Потенційно для оговтання від ризиків, небезпек і потрясінь сучасного життя для таких юнаків і дівчат треба буде більше часу, більше зусиль, оскільки залишатиметься міра вразливості до впливу складних життєвих обставин (у порівнянні з юнаками і дівчатами з високим рівнем резилієнтності). Також варто згадати про двоїстість виборів стратегій поведінки в ситуації напруги: від концентрації на індивідуальному подоланні до пошуку соціальної підтримки для подолання труднощів й зайняття пасивної позиції. Слід зважати на те, що цей рівень психологічної стійкості юнацтва можна розвивати завдяки застосуванню спеціальних методів і засобів психологічної роботи.

Можна стверджувати, що в третини (32,5%) вибірки констатувального етапу виявлено низький і нижчий за середній рівні резилієнтності, що свідчить про обмежені можливості психологічної стійкості й подолання стресу, труднощі розв'язання різних викликів життя. Це негативним чином позначається на їхній здатності до адаптації в умовах невизначеності, воєнного сьогодення, присутності викликів і життєвих випробувань. Також йдеться про підвищену вразливість до появи життєвих труднощів і ризику для зниження психічного здоров'я. Таким юнакам і дівчатам притаманна тривожність, песимізм, негативні передбачення щодо власного майбутнього, характерні страхи щодо можливостей позитивного вирішення життєвих проблем. Також виявляються труднощі в розумінні й управлінні власними емоціями, емоційна імпульсивність, схильність до

катастрофізації труднощів і проблем, вдавання в крайнощі, що підвищує ризик втрати психічної рівноваги, дестабілізує можливості адекватного реагування в стресовій ситуації й пошуку варіантів виходу з неї.

Потенційними ознаками осіб юнацького віку з низьким і нижчим за середній рівні резиліентності є невпевненість в собі, низька самооцінка й рівень домагань, і, як наслідок, готовність перекидати відповідальність на інших, уникати необхідності приймати важливі та швидкі рішення. Це зумовлюється ще й низьким рівнем їх самомотивації та життєвої активності особливо за умов, коли доведеться «виходити із зони комфорту». У соціальній сфері такі юнаки і дівчата більше схильні до самотності, ізоляції, або ж навпаки залежності від оточення; вони не схильні й мають обмежені можливості отримувати й використовувати соціальну підтримку. Можна вбачати у них знижений рівень комунікативних умінь, що ускладнює взаємини з оточенням, зокрема, й щодо налагодження соціальної підтримки.

2. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (за С. Максименком, Л. Карамушкою)

Отримані дані вибірки осіб юнацького віку констатувального етапу представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Відсоткове співвідношення даних вибірки за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу»

Рівень стресостійкості	Інтервал балів за опитувальником	Кількість осіб вибірки	Відповідність у %
Високий рівень	18-30 балів	11	14,9
середній рівень	31-42 бали	42	56,8
низький рівень	43-54 бали	21	28,3

Як видно з таблиці 2.7, високий рівень впевненості у власній здатності долати труднощі та стресові ситуації, маючи можливість зберігати власне емоційне й психологічне благополуччя, мають 14,9% осіб юнацького віку, які були досліджені на констатувальному етапі експерименту. Більшою мірою це можна пояснити наявним позитивним досвідом долати стресові ситуації, оптимістичним стилем мислення, розвиненим емоційним інтелектом, що дозволяє таким юнакам і

дівчатам не розгублюватися у ситуації стресу, а намагатися впоратися з такою ситуацією. Особи юнацького віку з високим рівнем оцінки власної стресостійкості мають достатні особистісні й соціальні ресурси, що впливають на їх можливість ухвалювати оптимальне рішення, вдало реагувати на стресові й життєві виклики, відновлюватися після них, перетворювати отриманий досвід на свою користь. Вони залишаються спокійними, врівноваженими, раціональними в ситуації вибору варіантів розв'язання складних ситуацій, не сприймають виклики життя як загрози власному благополуччю. Добрий самоконтроль, впевненість, гнучкість, рішучість, вміння розставляти пріоритети допомагають чинити опір впливу стрес-факторів й зберігати оптимальний психічний стан.

У осіб юнацького віку з середнім рівнем (56,8%) стресостійкості відчуття своєї спроможності впоратися зі стресом можуть бути ситуативними. Здатність долати життєві труднощі з мінімальними шкодами для власного здоров'я присутня. Однак треба розуміти, що саме такі юнаки і дівчата більш вразливі й менш упевнені в собі при зіткненні з труднощами й стресами. В окремих випадках у них може навіть з'явитися емоційний дискомфорт, підвищення тривоги, проявитися апатія, а стресова ситуація сприйматиметься як небезпечна, загрозна. Тоді юнаки і дівчата будуть схильні змінювати свою активність, меншою мірою проявляти себе в напрямку подолання стресу, а їх стрес-реакції можуть виявитися менш ефективними. В інших випадках, реагування юнацтва на вплив життєвих труднощів і стресів може виявитися менш деструктивним і розбалансованим, зберігатиметься належний рівень активності, емоційний тонус, розсудливість, критичність мислення, віра в можливість долавання перешкод. Однак, за середнього рівня стресостійкості можна припускати наявність певних труднощів психологічної стійкості й адаптованості до ситуації стресу та напруги (особливо тривалих), що впливає на здатність підтримувати психофізіологічну рівновагу, психоемоційний баланс, зберігати ресурси під час подолання негараздів.

За низького рівня стресостійкості особи юнацького віку (28,3%) більше схильні до тривожності щодо власних можливостей впоратися зі стресовими впливами. Їм здається, що вони недооцінені серед однолітків, у колективі, а тому

не зможуть отримати належну соціальну підтримку. Критика, зауваження, вказівки щодо якості виконаної роботи можуть сприйматися як додатковий травмуючий чинник. Подекуди амбіції таких юнаків і дівчат можуть не відповідати дійсності, або ж навпаки вони можуть мати занижену самооцінку, що впливає на потенціал і шляхи їхньої самореалізації. Ймовірно, що невеликі труднощі можуть бути пережиті більш вдало, в той час, як серйозні стреси можуть значно вивести представників юнацтва з рівноваги й дестабілізувати на довгий час.

Особи юнацького віку з низьким рівнем стресостійкості можуть почуватися занадто перевантаженими й менш працездатними, мати труднощі з адаптацією до змінних умов життя, зазнавати негативного впливу стресової ситуації на своє психічне здоров'я й суб'єктивну активність. Амбівалентність емоційно-почуттєвої сфери, обмеження емоційної саморегуляції, самовладання, самоконтролю можуть перетворитися на емоційну неврівноваженість, імпульсивність, необдуманість у ситуаціях напруги, ригідність щодо стресу, втомлюваність від невизначеності, спонукати до появи страхів щодо неспішності та неможливості досягнення бажаного рівня спілкування, діяльності, стосунків тощо. З'являтиметься скутість, розгубленість, стереотипність, негативний настрій, песимізм, інфантильність, неврівноваженість, знижуватиметься працездатність. Відповідно, підвищення психічної нестійкості й неврівноваженості не дозволяє ефективно протидіяти стресовим ситуаціям, з'являються негативні наслідки у різних сферах життя.

3. Опитувальник ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса

Отримані дані вибірки осіб юнацького віку констатувального етапу представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 – Відсоткове співвідношення даних вибірки за опитувальником ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса

Стратегії емоційної саморегуляції	Кількість осіб вибірки	Відповідність у %
когнітивна переоцінка	39	52,7
придушення експресії	35	47,3

Дані вибірки засвідчують, що особи юнацького віку обирають різні стратегії емоційної саморегуляції. Так, стратегія емоційної саморегуляції «когнітивна

переоцінка» у якості переважаючої виявилася у 52,7% осіб юнацького віку. Фактично, при переважанні саме такої стратегії емоційної саморегуляції в юнацтва можна казати про наявність особистісної здатності користатися інтерпретацією життєвих ситуацій так, щоб це призвело до зміни власного емоційного стану. Це пов'язане з можливістю переживати більше позитивних емоцій унаслідок того, що життєві події і/або травмуючі ситуації не надмірно дестабілізують психоемоційний стан таких юнаків і дівчат через те, що самі ситуації не сприймаються як загрозливі й небезпечні.

У осіб юнацького віку з переважаючою стратегією «когнітивна переоцінка» досить розвинена здатність переосмислення значення ситуації, вони не схильні користуватися автоматичними негативними реакціями, а навпаки спеціально інтерпретують подію так, щоб зменшити її негативний вплив і посилити позитивний ефект для себе. Унаслідок зміни думки у таких юнаків і дівчат змінюється й емоційна реакція на ситуацію, а сама емоційна реакція стає більш конструктивною і врівноваженою, може сприйматися не як загроза, а як виклик, що може бути подоланим. Це знижує рівень їхньої тривоги, зменшує прояв інших негативних емоцій (тобто емоції стають більш контрольованими) й покращує загальний психоемоційний стан, підсилює міру психологічної стійкості.

У 47,3% осіб з вибірки констатувального етапу експерименту переважаючою виявилася стратегія емоційної саморегуляції «придушення експресії», яка вказує на схильність пригнічувати, блокувати юнаками і дівчатами зовнішні прояви свого емоційного стану, емоційно «застигати». Пригнічення емоційної реакції, однак, не знижує міри інтенсивності переживань, а більше виглядає як приховування або маскування як позитивних, так і негативних емоцій. З'являється відстороненість, зосередженість і замкнутість, емоційна скутість, що призводить до зниження здатності встановлювати емоційно близькі й відверті взаємини з оточенням. Можна говорити більше про недостатню ефективність емоційної саморегуляції через блокування емоційних проявів, що не дозволяє емоційно і психологічно стабілізуватися, підвищує психологічну нестійкість юнаків і дівчат.

4. Опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера

Отримані дані вибірки осіб юнацького віку констатувального етапу представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Відсоткове співвідношення даних вибірки за опитувальником «Толерантність до невизначеності» С. Баднера

Шкали опитувальника	Кількість осіб вибірки /рівні			Відповідність у % / рівні		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Толерантність до невизначеності	15	46	13	20,3	62,2	17,5
новизна	16	43	15	21,6	58,1	20,3
складність	14	50	10	18,9	67,6	13,5
нерозв'язність	14	44	16	18,9	59,5	21,6

За високого рівня толерантності до невизначеності у осіб юнацького віку (20,3%) присутня реакція на життєві несподіванки не як на виклик, небезпеку, ризик, а як на ситуації, що потенційно вплинуть на їх досвід, розширяють можливості тощо. У ситуаціях невизначеності не виникає дискомфорт, відсутність чіткості й прогнозованості не стимулюється бажання відмовитися від діяльності, не підвищується рівень тривожності. У ситуаціях невизначеності юнаки і дівчата не втрачають оптимізм щодо можливостей впоратися з ними, розуміють і приймають ймовірність як перемог, так і невдач. Особам з високим рівнем толерантності до невизначеності характерна можливість бачити варіації, а не мислити в категоріях «чорне – біле». Це допомагає краще адаптуватися в різних життєвих ситуаціях, в умовах незвичних для себе, в умовах невідомості, під час несподіваного впливу стрес-факторів. Як наслідок, не підвищується рівень психологічної напруги й тримається на необхідному рівні психологічна стійкість.

За високого рівня толерантності до невизначеності більше переважають й високі рівні її складових: залученості, контролю й прийняття ризику. Відповідно, юнаки і дівчата досить активно включаються в діяльність, в спілкування, в навчання, не залишаються осторонь у прийнятті рішень, вирішенні проблем, долатні труднощів і перешкод, боротьбі зі стресом. Вони мотивовані, досить енергійні, готові експериментувати, включені в різні сфери життя й мають

впевненість, що контролюють усі життєві процеси, відповідають за рішення. У цьому допомагає ініціативність, рішучість, добрі організаторські й комунікативні здібності, здатність планувати й досягати поставлених важливих цілей, приймати виклики життя як ситуації для власного зростання й розвитку.

Як показують результати проведеної діагностики, у більшості осіб юнацького віку переважаючим виявився середній рівень толерантності до невизначеності (62,2%). Для осіб з середнім рівнем толерантності до невизначеності характерне в цілому позитивне ставлення до неструктурованих, нечітких, незрозумілих ситуацій, або таких ситуацій, щодо результату яких не можна передбачити наслідки. Не всі ситуації невизначеності юнаки і дівчата сприймають як такі, що призводять до розвитку, можуть відчувати певний дискомфорт при зміні умов і/або правил, а також від того, що слід переструктурувати свої думки, дії і вчинки. Оптимізм поєднується з песимізмом в окремих випадках, що не допомагає приймати невизначені ситуації як бажані й мотивуючі, може стимулювати прояви переживань щодо можливих невдач.

У 17,5% осіб юнацького віку виявлено низький рівень толерантності до невизначеності. Таким представникам юнацтва бракує активності, енергійності, ініціативності й упевненості в собі. У них присутні ознаки стурбованості, занепокоєння, тривожності, песимізму, що знижує стресостійкість й психологічну стійкість. Невідомість або відсутність конкретики й передбачуваності сприймається як стрес-фактор, що може спонукати появу внутрішньої напруги, страху помилки, остраху втратити контроль.

З огляду на небажання зіштовхнутися з непередбачуваним, вибір юнаків і дівчат здійснюється у напрямку безпечніших, перевірених варіантів, навіть якщо доводиться робити такі самі помилки. Їм складно бути гнучкими, поводитися й приймати рішення у ситуаціях з невизначеним або несподіваним контекстом, а також під впливом стрес-факторів, коли тим більше факти невідомі або наслідки не визначені. Ситуації невизначеності сприймаються такими представниками юнацтва як загроза їх безпеці й благополуччю, оскільки відсутня можливість

контролю. Тому у юнаків і дівчат з'являється передбачення безлічі негативних сценаріїв, а очікується найгірший з них.

Юнаки і дівчата з низьким рівнем толерантності до невизначеності швидше уникатимуть ситуацій, які не є повністю контрольованими, або мають неоднозначність умов. Їм важливі передбачуваність, чіткість, розміреність, прогнозованість, певна життєва рутинна, щоб знизити стрес й відновити психічну рівновагу, втікаючи від невідомості. Також у них можна спостерігати досить сильний емоційний дискомфорт й стан напруження, що не сприяють можливостям особистісного зростання й кращому адаптаційному потенціалу.

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях

С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера

Отримані дані вибірки осіб юнацького віку констатувального етапу представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7 – Відсоткове співвідношення даних вибірки за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Стратегії копінг-поведінки	Кількість осіб вибірки	Відповідність у %
Проблемно-орієнтований копінг	30	40,5
Емоційно-орієнтований копінг	29	39,2
Копінг орієнтований на уникнення	13	17,6
Однакове вираження кількох стратегій	2	2,7

Отже, згідно з даними діагностики можемо узагальнювати щодо того, що в 40,5% осіб юнацького віку виражений копінг, орієнтований на вирішення проблеми, що блокує нестабільність, негативні переживання, але вимагає втручання й вирішення. Юнаки і дівчата в цьому сенсі досить контактні, можуть активно включатися й долати труднощі та стреси. Вони мають хорошу продуктивність, застосовують раціональний підхід, проявляють гнучке мислення, логічно аналізують ситуацію, намагаються встановити причинно-наслідкові зв'язки, що допоможе успішно вирішувати проблеми, знаходити шляхи виходу зі

складних життєвих ситуацій. Для досягнення продуктивності вони покладаються на такі свої риси, як високий рівень самоконтролю, емоційної саморегуляції, рішучості, відповідальності й ініціативності. Хороша самоорганізація й раціональність сприяють не лише високій емоційній стійкості та когнітивній продуктивності, але й допомагають шукати альтернативи, планувати дії, ставити конкретні завдання, активувати й розподіляти ресурси, економити й відновлювати їх навіть під тиском чи у складних умовах сучасності.

Особи юнацького віку з вираженим більшою мірою копінгом, орієнтованим на емоції (29%), зосереджені на власних переживаннях і почуттях, хочуть зменшити страждання, але не прагнуть шукати рішення для виходу зі складної ситуації навіть якщо розуміють, що проблема залишається не вирішеною. Тому для них прийнятно застосування емоційної розрядки, підвищення рівня фізичної активності для зняття напруги, пошук підтримки у близьких і друзів, використання різних методів і засобів самозаспокоєння й при цьому ігнорування проблеми, прокрастинація, щоб не підвищувати рівень тривоги й зберігати психічну рівновагу. Однак, на довгострокову перспективу це негативним чином позначиться на стресостійкості, життєстійкості, ефективності відновлення психологічної й емоційної стійкості організму та інших якостях юнаків і дівчат. Крім того, нагальні проблеми не вирішуватимуться й накопичуватимуться. Можна констатувати, що за переважання в різних життєвих непростих, проблемних і стресових ситуаціях копінгу, орієнтованого на емоції, юнаки і дівчата найбільше зосереджені не на вирішенні самої проблеми, а на можливостях емоційно регулюватися, врівноважитися. Це допомагає знизити емоційну напругу, переживання тривоги або страху, й у такий спосіб відновити психологічну стабільність.

Зрештою, у вибірці також присутні особи юнацького віку з переважанням копінгу, орієнтованого на уникнення (17,6%), які зазвичай прагнуть знижувати психічну напругу не вдаючись до безпосереднього вирішення проблеми, емоційного вгамування, а через відхід від самої проблемної ситуації. Вони можуть відкладати розв'язання проблеми на невизначений час, або уникати відповідальності, ухвалення рішень, бути бездіяльними і чекати поки «проблема

вирішиться сама», оскільки проблема є джерелом стресу від якого хочеться дистанціюватися (навіть якщо це тимчасово). Як спосіб відволікання можуть використовувати фантазування, звернення до інших способів зняття напруги (або т.зв. заміну діяльність, або діяльність-заміщення) – дивитися серіали, спілкуватися в месенджерах або соціальних мережах, крайній варіант – вживати психоактивні речовини тощо. Прямим наслідком такого реагування може стати накопичення надмірної напруги, підвищення тривожності (навіть якщо зовні особа юнацького віку здається досить спокійною і врівноваженою) і зниження психологічної стійкості через прагнення «втікати від стресу» у мрії, або відволікаючись, або заперечуючи проблему. На перспективу, через накопичення невирішених або ігнорованих проблем рівень психологічної нестійкості у таких хлопців і дівчат тільки зростатиме.

Отже, за результатами проведеної психодіагностики можна зробити висновок про те, що для дослідженої вибірки осіб юнацького віку притаманні більше середні показники психологічної стійкості, стресостійкості, толерантності до невизначеності. Серед стратегій емоційної саморегуляції незначно переважає використання «когнітивної переоцінки», а серед стратегій копінг-поведінки у стресових ситуаціях – однаковою мірою представлені копінги, орієнтовані на проблему й на емоції.

Із досліджуваних можна виділити групу осіб юнацького віку (32,5%), які мають низькі й нижче середнього рівня показники психологічної стійкості (резилієнтності) та досліджених внутрішніх чинників, що потенційно можуть стати учасниками формульованого етапу експериментального дослідження.

Як зазначалося вище, нами було розроблено анкету «Психологічна стійкість юнацтва» й проведено опитування вибірки констатувального етапу експериментального дослідження. Представимо у вигляді тез отримані результати цього опитування.

Відповіді осіб юнацького віку на закриті питання анкети *«Оберіть із запропонованих варіантів 3, які найбільше розкривають Ваше розуміння поняття «психологічна стійкість»* дозволяють нам зробити висновки, що для досліджених

представників юнацтва психічна стійкість більше розуміється як стресостійкість, емоційна стабільність, подолання стресу, самовладання (рис. 2.4).

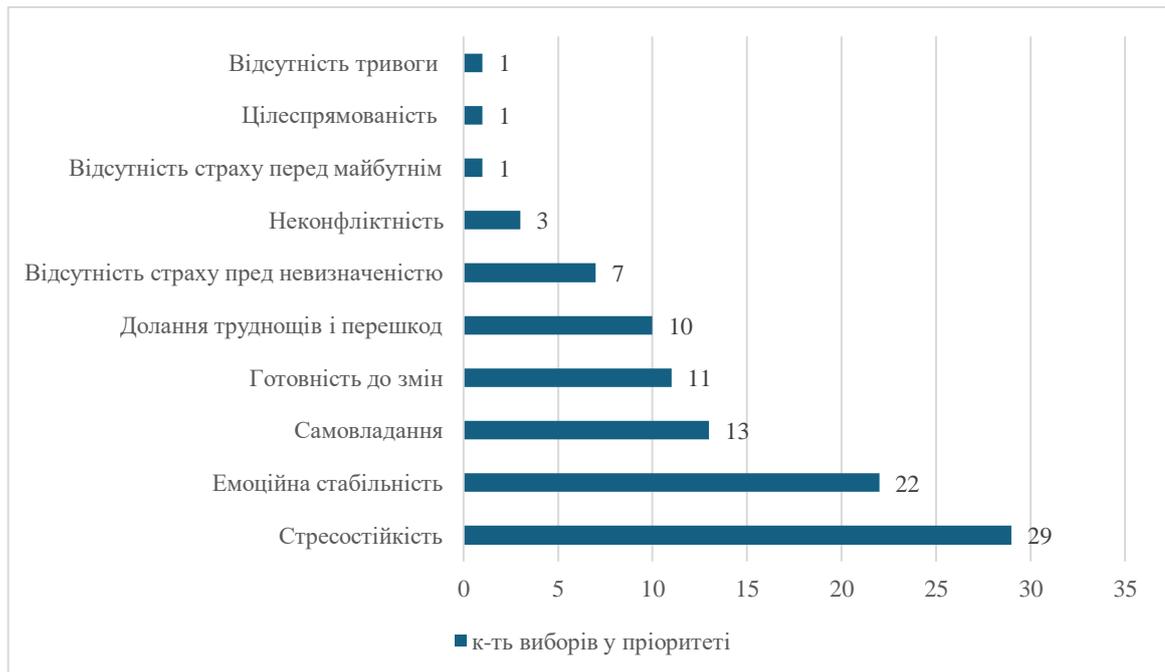


Рис.2.4 Пріоритетність вибору ознак психологічної стійкості особами юнацького віку.

Наступне питання анкети «Якими якостями має володіти психологічно стійка особа юнацького віку? Запишіть 5 таких якостей послідовно (від найбільш важливої до найменш важливої)» передбачало відкриті варіанти відповідей досліджуваних. У результаті, методом контент-аналізу відповідей опитуваних, вдалося змодельовати портрет якостей психологічно стійкого представника юнацького віку (рис. 2.5). Якщо узагальнювати відповіді учасників вибірки констатувального етапу від найбільш часто згадуваних, можна з упевненістю сказати про те, що в першу чергу, психологічно стійка особа юнацького віку наділяється якостями емоційної стабільності (усвідомленість, врівноваженість, поміркованість, стриманість, контроль, стійкість і регуляція емоцій, розвинений емоційний інтелект, емпатія тощо); по-друге, досить добрими можливостями стресостійкості, подолання складних і кризових ситуацій, труднощів і перешкод, викликів і випробувань; по-третє, вона має мати добрий потенціал адаптації, розвивати можливості пристосування до різних умов, навіть стресових, критичних

і непередбачуваних; по-четверте, їй мають бути притаманні контроль і самовладання, що допоможе не розгублюватися, підтримувати цілеспрямованість, орієнтацію на пріоритети; по-п'яте, впевненість і віра в себе, які покладаються на адекватну позитивну самооцінку, добре самоствалення, саморозуміння й прийняття себе; по-шосте, оптимізм (дехто з досліджуваних зауважив «здоровий оптимізм»), що вказує на необхідність впевненості у краще майбутнє, віри в успіх; по-сьоме, готовність до змін і невизначеності, гнучкість і креативність мислення, можливості бачити різні виходи із життєвих ситуацій; по-восьме, комунікабельність й спрямованість на спілкування, що сприятимуть відчуттю соціальної включеності й стабілізації переживань «бути всередині життя».

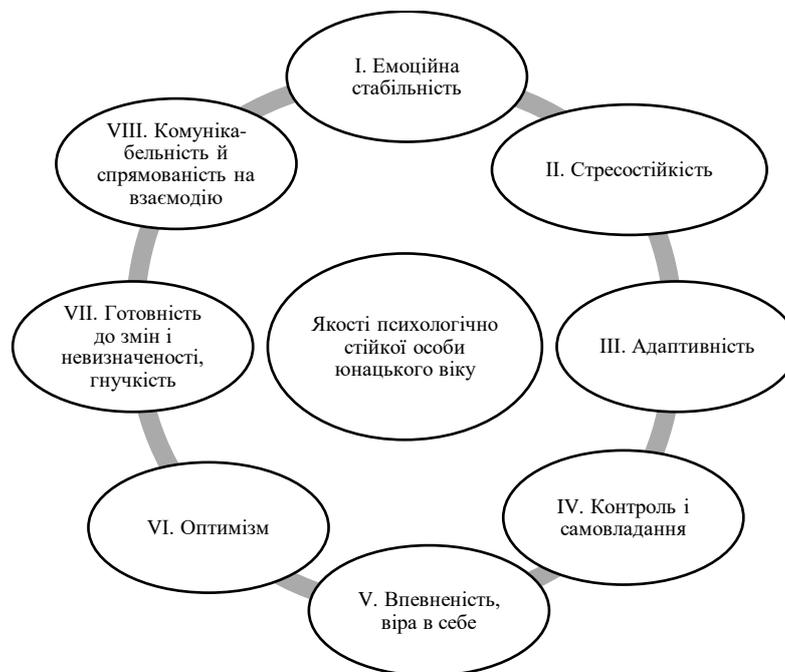


Рис.2.5 Перелік якостей психологічно стійкого представника юнацького віку.

При аналізі відповідей опитуваних осіб юнацького віку на питання анкети щодо факторів, які впливають на психологічну стійкість, нам було важливим з'ясувати, який вплив мають саме зовнішні фактори психологічної стійкості, як часто особи юнацького віку звертатимуться саме до них. Як виявилось, серед зовнішніх (соціальних) факторів найбільше згадок на першому рейтинговому місці

було щодо таких двох: «хороша підтримка з боку сім'ї» й «добрі міжособистісні взаємини з однолітками та іншими людьми» (рис. 2.6).

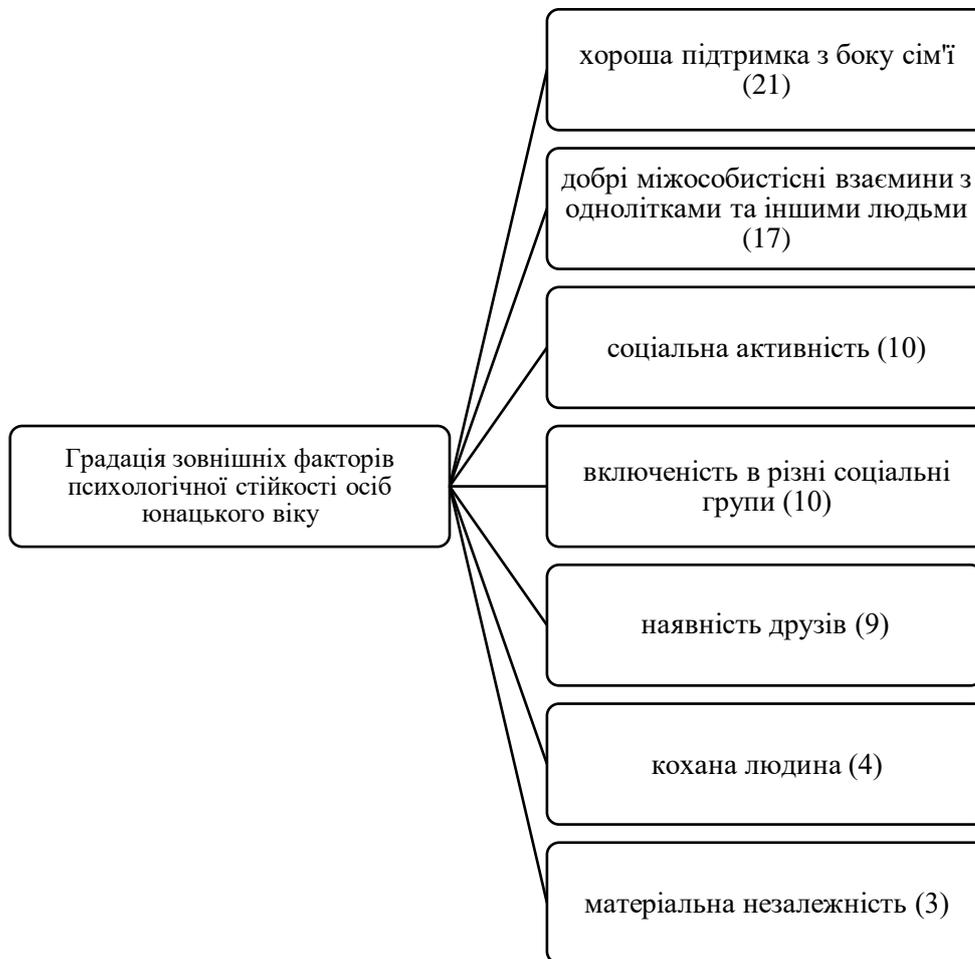


Рис.2.6 Градація зовнішніх факторів психологічної стійкості осіб юнацького віку за результатами проведеного опитування (у дужках вказана частота згадок у вибірці).

Можна робити висновок про те, що більша впевненість у своїх силах і можливостях, стійкість та спроможність долати перешкоди і стресові ситуації особами юнацького віку будуть у випадках, якщо буде підтримуватися бажаний рівень взаємодії з рідними і близькими людьми, друзями, коханою людиною. Юнаки і дівчата почуватимуться більше психічно стабільними за умови достатньої соціальної активності й включеності в різні соціальні групи, а також за їх матеріальної незалежності.

Аналіз відповідей опитаних осіб юнацького віку на запитання «*Чи умови війни призвели до зниження Вашої психологічної стійкості?*» показав наявність такої залежності в багатьох юнаків і дівчат: відповідь «так» обрали 10 осіб; «відносно» - 58 осіб; «ні» - 6. На запитання «*Як Ви вважаєте, що саме в умовах воєнного сьогодення найбільше впливає на психологічну стійкість осіб юнацького віку?*» були отримані варіанти відповідей, які відображають полюси позитивного і негативного характеру такого впливу (рис. 2.7).



Рис. 2.7 Позитивний і негативний контекст впливу на психологічну стійкість юнацтва умов воєнного сьогодення.

Таким чином, результати проведеного опитування показали, що в якості особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку з вибірки констатувального етапу експерименту можна виділяти такі: 1) співвіднесення психологічної стійкості більшою мірою із стресостійкістю, емоційною стабільністю і самовладанням; 2) серед важливих внутрішніх факторів стресостійкості особи юнацького віку крім стресостійкості й емоційної стабільності назвали адаптивність, контроль і самовладання, впевненість і віру в себе, оптимізм і толерантність до невизначеності, комунікабельність; 3) важливими зовнішніми чинниками психологічної стійкості юнаки і дівчата вважають добру соціальну підтримку від сім'ї, рідних і друзів, коханої людини, включеність у соціальну взаємодію й матеріальну незалежність; 4) особи юнацького віку визнають вплив війни на стан їхньої психологічної стійкості; зниження психічної стійкості пов'язане з невизначеністю і непередбачуваністю майбутнього (а подекуди й бажання до життя), частими переживаннями стресів, тривог, загроз життю і безпеці, страхів і втрат, кризовими переживаннями й розбалансованістю життєвих цілей і намірів на близьку й далеку перспективу.

У контексті завдань констатувального етапу експериментального дослідження нам також було важливим довести або спростувати наявність кореляційних зв'язків між психологічною стійкістю та продіагностованими чинниками (стресостійкість, толерантність до невизначеності, стратегії емоційної саморегуляції, копінг-поведінка, соціальна підтримка, соціальна включеність, добрі міжособистісні взаємини, матеріальна незалежність тощо), що мало посприяти можливості підтвердити створену нами теоретичну модель психологічної стійкості осіб юнацького віку (п.1.3). З цією метою було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона на основі програми SPSS Statistics 21.0.

У результаті кореляційного аналізу було виявлено такі статистично значущі кореляційні зв'язки (висновок з програми SPSS представлено в додатку А):

- *рівень резилієнтності – рівень стресостійкості* ($r_{xy} = -0,592$, при $p \leq 0,01$):
рівень резилієнтності осіб юнацького віку тим вище, чим нижчий рівень

стресу вони переживають; відсутність стресових впливів стабілізує опірність організму;

- *рівень резилієнтності – когнітивна переоцінка* ($r_{xy}=0,537$, при $p\leq 0,01$): психологічна стійкість підсилюється здатністю юнаків і дівчат піддавати аналізу ситуацію, у яку вони потрапили; реальна оцінка ситуації та неемоційне включення підсилюють емоційну саморегуляцію і психологічну стійкість;
- *рівень резилієнтності – рівень толерантності до невизначеності* ($r_{xy}=-0,685$, при $p\leq 0,01$), *новизна* ($r_{xy}=-0,622$, при $p\leq 0,01$), *складність* ($r_{xy}=-0,549$, при $p\leq 0,01$), *нерозв'язність* ($r_{xy}=-0,636$, при $p\leq 0,01$): рівень резилієнтності буде вище за умови, якщо в осіб юнацького віку знижуватиметься інтолерантність до невизначеності; особи юнацького віку почуваються невпевнено в ситуаціях, які вони не можуть контролювати, відповідно й невизначеність, новизна або хаотичність можуть сприйматися як загроза стабільності й безпеці; юнакам і дівчатам складніше адаптуватися в неоднозначних або непередбачуваних ситуаціях; крім того, це можна розглядати як своєрідний механізм психологічного захисту задля збереження емоційної рівноваги, що призводить до зменшення готовності взаємодіяти з ситуаціями новизни та невизначеності; в якості припущення також можна казати про більш ригідний, захисний характер психологічної стійкості в дослідженій нами вибірці осіб юнацького віку, коли первісний пріоритет – спрямування на стабільність і контроль, а не на гнучку адаптацію до нових чи неоднозначних умов;
- *рівень резилієнтності – проблемно орієнтований копінг* ($r_{xy}=0,653$, при $p\leq 0,01$), *емоційно орієнтований копінг* ($r_{xy}=-0,511$, при $p\leq 0,01$), *копінг орієнтований на уникнення* ($r_{xy}=-0,513$, при $p\leq 0,01$): психологічна стійкість осіб юнацького віку посилюється в ситуаціях за умови застосування проблемно-орієнтованого копінгу, що дозволяє аналізувати обставини, шукати рішення, раціонально поводитися, бути

відповідальними в ситуаціях життєвих викликів і виборів, вдало використовувати ресурси для збереження ефективності навіть у складних і стресових умовах; водночас, зі зростанням рівня резилієнтності (опірності, відновлюваності) особи юнацького віку схильні менше використовувати неадаптивні копінг-стратегії, оскільки їх дії не орієнтуються в першу чергу на зняття емоційної напруги; також із підвищенням рівня резилієнтності не є вираженою тактикою користування стратегією уникнення, ухилення від вирішення проблеми, її заперечення, або відволікання й відсторонення; у будь-якому випадку є розуміння того, що це призведе лише до тимчасового зниження стресу, але не вирішить проблемну ситуацію в цілому.

На рис. 2.8 показано виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки.

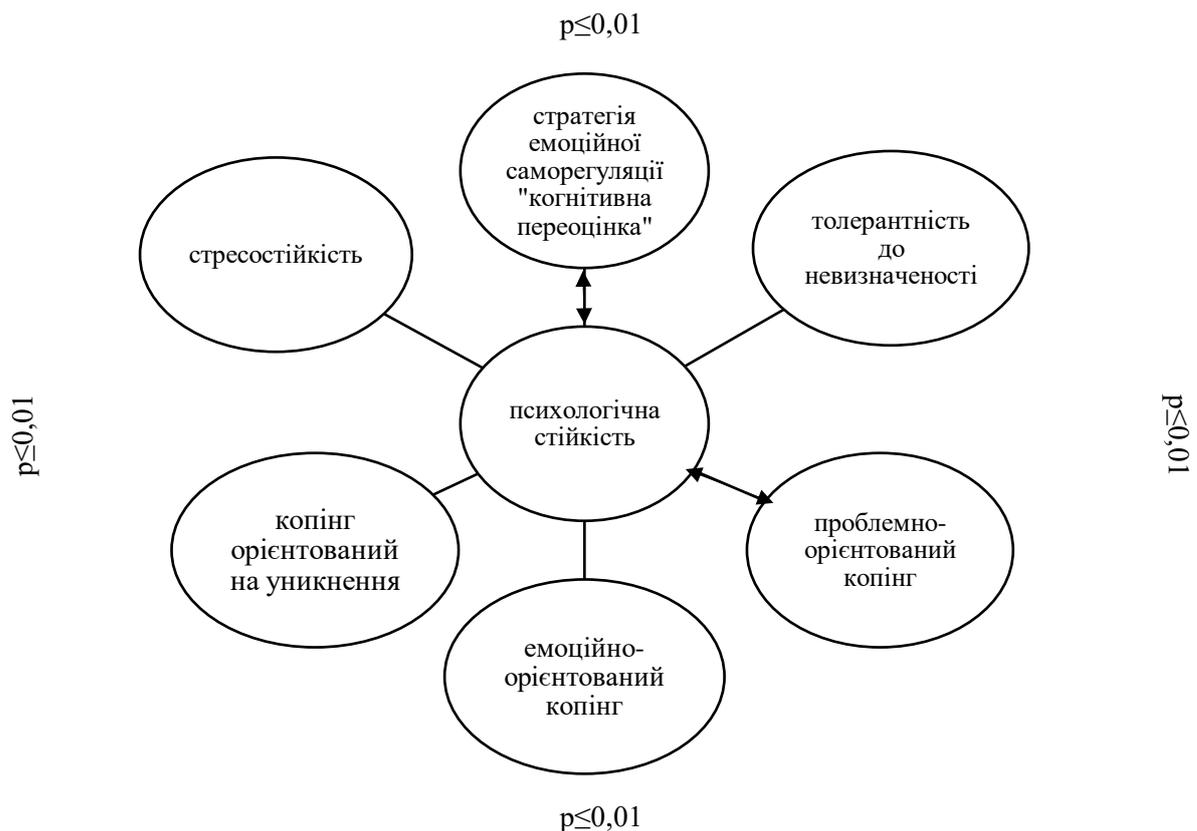


Рис.2.8 Кореляційні взаємозв'язки психологічної стійкості осіб юнацького віку й індивідуально-психологічними чинниками.

Таким чином, у якості висновку до процесу емпіричного дослідження можна зробити узагальнення про те, що психологічна стійкість осіб юнацького віку підсилюється такими внутрішніми (індивідуально-психологічними) чинниками, як стресостійкість, емоційна саморегуляція, толерантність до невизначеності й ефективні копінг-стратегії (проблемно-орієнтований копінг).

Висновки до другого розділу

Проведена діагностика осіб юнацького віку на констатувальному етапі експерименту дозволила виявити й охарактеризувати особливості психологічної стійкості осіб юнацького віку. Діагностика показала, що в умовах сучасності юнацтво характеризується більше середніми значеннями психологічної стійкості. Близько третини вибірки осіб юнацького віку мають прояви низьких та нижче середнього рівнів психологічної стійкості (резилієнтності), що є підставою для проведення експериментальної розвивальної роботи. У якості індивідуально-психологічних чинників психологічної стійкості досліджувалися стресостійкість, толерантність до невизначеності, копінг-поведінка й емоційна саморегуляція. У більшості досліджених ці чинники також представлені в переважаючих симптомах середнього рівня. У досліджуваній групі юнаків і дівчат дещо більше виражена стратегія емоційної саморегуляції «когнітивна переоцінка», а серед варіантів копінг-поведінки у стресових ситуаціях – однаковою мірою представлені копінги, орієнтовані на проблему й на емоції, менше – копінг, орієнтований на уникнення.

Опитування з використанням авторської анкети показало, що юнаки і дівчата психологічну стійкість асоціюють із такими якостями, як стресостійкість, емоційна стабільність, самовладання. Опитані представники юнацького періоду засвідчили, що важливими індивідуально-психологічними чинниками їх опірності до несприятливих впливів є стресостійкість, емоційна стабільність, контроль і самовладання, впевненість в собі і віра в свої можливості, оптимізм, толерантність до невизначеності, комунікабельність й достатньо ефективний рівень адаптації до мінливого навколишнього середовища. У якості соціально-психологічних

чинників, що сприяють психологічній стійкості, особами юнацького віку було названо соціальну підтримку референтних осіб, соціальну взаємодію й матеріальну незалежність.

Під час кореляційного аналізу за критерієм Пірсона ($p \leq 0,01$) було з'ясовано, що психологічна стійкість осіб юнацького віку зростає за умови зниження рівня стресу й інтолерантності до невизначеності, підкріплюється використанням ефективних стратегій емоційної саморегуляції («когнітивна переоцінка») і копінг-поведінки («проблемно орієнтований копінг»). До зниження психологічної стійкості призводить покладання юнацтва на пасивні й менш ефективні стратегії копінг-поведінки «емоційно-орієнтований копінг» і «копінг, орієнтований на уникнення».

Отримані висновки з діагностики на констатувальному етапі експерименту дозволили підтвердити авторський погляд на теоретичну модель психологічної стійкості осіб юнацького віку, представлену в попередньому розділі, а також були взяті до уваги для обґрунтування програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Обґрунтування програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку

На формувальному етапі експерименту з огляду на мету й завдання кваліфікаційної роботи нами було зроблено спробу обґрунтувати програму розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку з її подальшою експериментальною перевіркою на ефективність. У процесі роботи з вихідними положеннями було зроблено аналіз наявних наукових джерел з проблеми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку; визначено мету, завдання, ключові засади розроблення й реалізації експериментальної програми в межах цієї кваліфікаційної роботи; враховано результати діагностики й опитування осіб юнацького віку, проведених на констатувальному етапі експерименту.

Аналіз наукових праць сучасних дослідників проблеми розвитку психологічної стійкості та її складових дозволив нам зробити такі важливі узагальнення для розроблення програми:

- психологічна стійкість як комплексна особистісна властивість зростає сукупно з чинниками, які мають на неї суттєвий вплив і виступають її ресурсами – життєстійкість, емоційний інтелект, копінг-стратегії, оптимізм, самоефективність, соціальна підтримка та ін. (Н. Корольова, Л. Матохнюк, А. Таран [27, с.77]);
- психологічна стійкість є результатом взаємодії особистості й середовища, у якій максимально проявляються індивідуальні та сімейні фактори, а також фактори соціальної підтримки, що варто враховувати під час розроблення корекційних програм [21, с.41-42];
- розвиток психологічної стійкості у юнацькому віці позначається не лише на особистісних змінах, але й на успішності навчальної і професійної

діяльності, соціальних взаєминах, поведінці, благополуччі (Н. Ліба, М. Марценюк [37, с.131];

- гострою досі є проблема розроблення й реалізації психотехнологій для збереження психосоціального благополуччя й розвитку стресостійкості юнацтва в часи гострого воєнного протистояння [44, с.102];
- на часі необхідною є науково-практична увага до розвитку й корекції емоційної стійкості в структурі особистісної зрілості й психологічної стійкості осіб юнацького віку, що спонукатиме кращі можливості емоційної рівноваги, ефективної адаптивної поведінки в типових і критичних ситуаціях [55, с.121];
- пріоритетними психологічними методами розвитку складових психологічної стійкості молоді (а саме стресостійкості) є профілактично-розвивальні програми, спрямовані на роботу з образом «Я», самооцінкою, самовпевненістю, тривожністю [57; 60, с.65-66] та ін.

Під час розроблення програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку ми також взяли до уваги відповіді представників вибірки констатувального етапу на запитання анкети «Чи є щось, що Ви б хотіли розвинути у себе, щоб бути ще більше психологічно стійким (-ою)?». Узагальнені результати відповідей осіб юнацького віку на це запитання представлені на рис. 3.1.

Таким чином, можна розуміти, що в якості запиту осіб юнацького віку щодо розвитку потенціалу й ресурсів власної психологічної стійкості звучить потреба в покращенні емоційної саморегуляції, стресостійкості, віри й впевненості в собі, мотивації та готовності до змін, підвищення самооцінки та інших важливих якостей (оптимізм, цілеспрямованість тощо). Водночас, прозвучали два побажання, що, на нашу думку, вказують на необхідність розвитку/стимулювання під час реалізації експериментальної програми ресурсів соціальної підтримки (встановлювати довірливі стосунки, просити про допомогу).

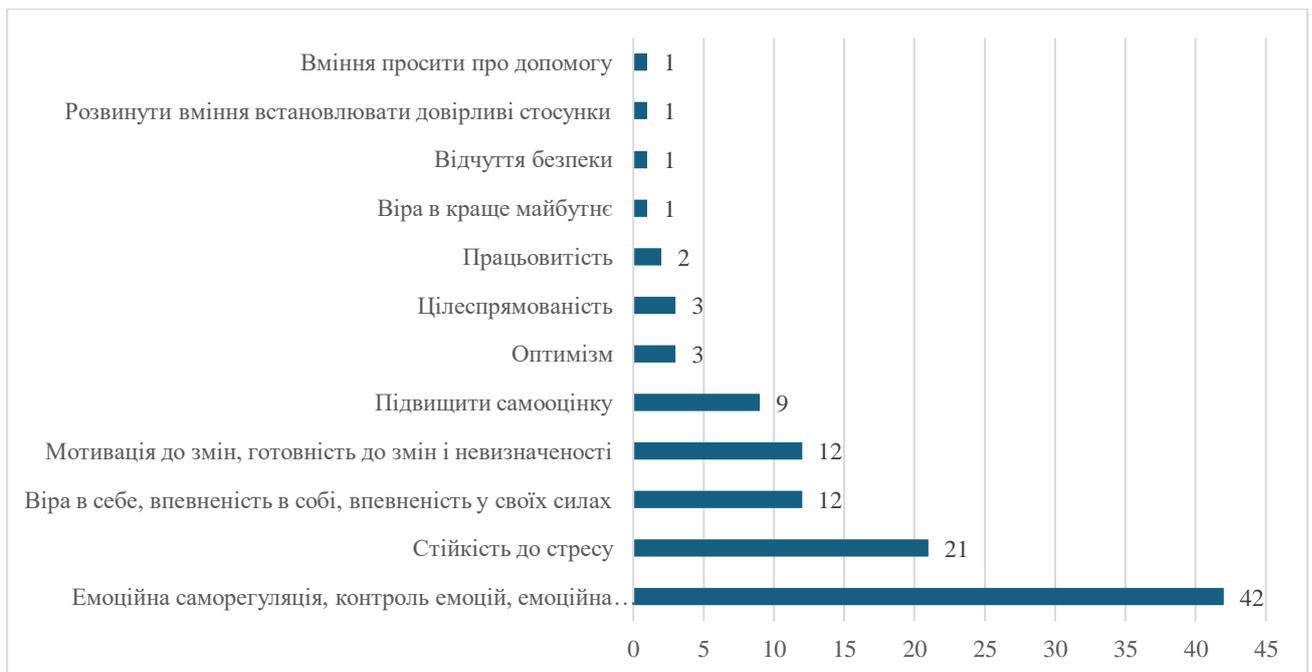


Рис.3.1 Узагальнені відповіді осіб юнацького віку на питання анкети «Чи є щось, що Ви б хотіли розвинути у себе, щоб бути ще більше психологічно стійким (-ою)?».

Метою експериментальної програми в сукупному було визначено розвиток психологічної стійкості осіб юнацького віку шляхом використання засобів і методів освітньо-профілактичної та тренінгової роботи для підвищення міри усвідомлення й ефективного використання індивідуальних ресурсів і навичок емоційної саморегуляції, корекції неадаптивних копінг-стратегій й низького рівня стресостійкості та показників інтолерантності до невизначеності. Було сформульовано припущення, що з покращенням опірності стресу, невизначеності, із досягненням змін у плані емоційної саморегуляції й використання більш адаптивних копінг-стратегій особи юнацького віку матимуть кращі показники психологічної стійкості, що дозволить їм успішніше функціонувати в умовах сьогодення.

Завдання програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку спрямовувалися на:

1) розвиток здатності до конструктивного подолання стресу; зниження напруги й тривожності, а також імпульсивної поведінки в ситуаціях стресу;

2) підвищення усвідомленості й регульованості власних емоцій, їх прояву у ситуації взаємодії;

3) досягнення змін у бік використання конструктивних копінг-стратегій для вирішення проблем, що спонукають появу дезадаптивних переживань;

4) покращення здатності утримувати психічну рівновагу в ситуаціях з неоднозначним контекстом, з необхідністю швидкого реагування, або з відсутністю гарантій можливого успіху, сприяти трансформації ставлення до ситуацій змін;

5) сприяння розвитку рефлексивних переживань, самопідтримки, впевненості в собі й усвідомленості щодо власного життя.

Ключовими засадами розроблення й реалізації програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку визначено такі:

системність: слід брати до уваги той факт, що психологічна стійкість юнацтва є інтегративним утворенням й об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти;

ресурсність: варто покладатися на внутрішні і зовнішні ресурси осіб юнацького віку, розвивати навички їх активізації і використання у складних життєвих і кризових ситуаціях;

адаптаційний потенціал: реалізація програми має підвищувати адаптаційний потенціал осіб юнацького віку, здатність долати стрес, підтримувати достатній рівень активності та працездатності в умовах невизначеності, стимулювати потреби в саморозвитку й самореалізації;

лабільність у життєвих ситуаціях: підсилення здатності юнацтва діяти у непередбачуваних, нестабільних, критичних ситуаціях новим способом і досягати бажаних результатів, підтримуючи достатній рівень психологічної стабільності;

емоційна регульованість: спрямованість програми на розвиток можливостей усвідомлення юнаками і дівчатами власних емоцій, розуміння свого емоційного стану, регулювання емоцій внутрішньо і проявів емоцій у соціальній взаємодії, що призведе до зниження рівня стресу й підвищення гармонії у стосунках з середовищем;

особистісне зростання: спонукання учасників програми до саморозвитку, посилення відповідальності, свідомого ставлення до власного життя й життєвих виборів у різних умовах.

Важливими принципами для реалізації програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку й досягнення визначених результатів вважаємо:

принцип добровільності – участь у програмі є вільною та з власного бажання, без примусу й тиску, що спонукає підсилення в юнаків і дівчат відчуття власної відповідальності й сприяє їх відкритості та щирості, готовності до змін;

принцип конфіденційності – передбачається, що всі учасники програми беруть на себе зобов'язання не розголошувати інформацію, отриману під час роботи, за межами взаємодії, в розмовах зі сторонніми особами;

принцип безпечного і підтримуючого середовища – під час роботи створюється безпечне і довічне середовище, без критики, знецінення й осуду; це сприяє можливостям саморозкриття учасників, зниженню їх напруги й тривоги, підтриманню відкритості та співпраці;

принцип активності – усі учасники програми мають включатися в процес роботи, брати участь в правах, виконувати завдання, обмінюватися досвідом, надавати зворотний зв'язок, що допомагає у підтриманні атмосфери спільності та взаємопідтримки (водночас, приймається до уваги дія правила «Стоп!»);

принцип рефлексивності – в учасників програми стимулюється готовність до рефлексії, усвідомлення своїх переживань, емоцій, думок, реакцій, змін, що сприяє саморозумінню, спонукає до подальшого саморозвитку, підсилює мотивацію до роботи над собою;

принцип збалансування взаємодії й автономності – система методів, завдань, вправ у програмі поєднує акценти адаптації, довіри, стимулювання базових навичок саморегуляції з подальшим підвищенням складності, залученості й виробленням в представників юнацтва індивідуальних навичок психологічної стійкості та вмінь застосовувати їх у реальному житті тривалий час.

В узагальненому вигляді концептуальні засади програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку представлено на рис. 3.1.

Програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку

Мета програми - розвиток психологічної стійкості осіб юнацького віку шляхом підвищення міри усвідомлення й ефективного використання індивідуальних ресурсів і навичок емоційної саморегуляції, корекції неадаптивних копінг-стратегій й низького рівня стресостійкості та показників інтолерантності до невизначеності

Напрями:
психологічна
просвіта,
профілактика,
тренінгова
робота

Завдання: розвиток здатності до конструктивного подолання стресу; зниження напруги й тривожності, а також імпульсивної поведінки в ситуаціях стресу;

- 1)підвищення усвідомленості й регульованості власних емоцій, їх прояву у ситуації взаємодії;
- 2)досягнення змін у бік використання конструктивних копінг-стратегій для вирішення проблеми, що спонукає появу дезадаптивних переживань;
- 3)покращення здатності утримувати психічну рівновагу в ситуаціях з неоднозначним контекстом, з необхідністю швидкого реагування, або з відсутністю гарантій можливого успіху, сприяти трансформації ставлення до ситуацій змін;
- 4)сприяння розвитку рефлексії, самопідтримки, впевненості в собі й усвідомленості щодо власного життя

Принципи:
добровільність;
конфіденційність;
безпечне і
підтримуюче
середовище;
активність;
рефлексивність;
баланс
автономності та
взаємодії

Методи, засоби і форми:
інтерактивні
інформаційні
повідомлення;
групові дискусії;
арт-терапевтичні
техніки; елементи
КПТ; тілесно-
орієнтовані
вправи; рольові
ігри; аналіз
реальних життєвих
ситуацій

Результат впровадження програми: підвищення рівня психологічної стійкості осіб юнацького віку; зміни у стресостійкості; покращення емоційної саморегуляції; розвиток гнучких і адаптивних копінг-стратегій; позитивні зрушення у толерантності до невизначеності; стимулювання задіяння внутрішніх і зовнішніх ресурсів; спонукання потреби в саморозвитку, відповідальності за власне життя, впевненості в собі й життєвої активності

Рис.3.1 Концептуальні засади програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку.

До участі в програмі розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку були запрошені особи юнацького віку, які досліджувалися на попередньому (констатувальному) етапі. Користуючись стратегією репрезентативного моделювання, до експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп увійшли особи

юнацького віку, що показали переважно низький рівень резилієнтності (психологічної стійкості), стресостійкості; мали схильність використовувати неконструктивні стратегії емоційної саморегуляції і копінг-поведінки, а також ознаки інтолерантності до невизначеності як за загальним рівнем, так і на рівні її окремих складових.

Таких осіб виявилось 29 (особи жіночої і чоловічої статі), з них: 24 особи з низьким і нижче від середнього рівнями резилієнтності; 5 осіб з середнім рівнем резилієнтності та низьким рівнем стресостійкості. Ці особи методом випадкового відбору були розподілені на 2 групи: ЕГ – 15 осіб; КГ – 14 осіб юнацького віку. У програмі розвитку психологічної стійкості брала участь тільки експериментальна група.

Програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку реалізовувалася впродовж кількох етапів: мотиваційного, просвітницького, тренінгового, рефлексивного й підсумкового, кожен з яких мав визначені завдання в логіці реалізації розробленої нами програми (рис.3.2).



Рис.3.2 Етапи програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Програма була розрахована на 32 год. переважно групової роботи учасників ЕГ, що були розподілені на окремі зустрічі. Змістові акценти кожного етапу могли реалізуватися через комбінацію добраних методів. Більш детальний опис деяких використаних під час реалізації програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку вправ представлений у додатку Б.

На першому етапі реалізації програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку (2 год.) важливо було налагодити роботу ЕГ, обговорити правила її роботи, очікування учасників, проаналізувати з кожним учасником результати проведеної діагностики, визначитися з урахуванням цих результатів із зонами особистісного розвитку психологічної стійкості та її важливих чинників, актуалізувати мотивацію до розвитку психологічної стійкості.

На другому етапі – просвітницькому (6 год.) – були проведені:

інтерактивна лекція на тему: «Психологічна стійкість в житті людини» – визначено поняття «психологічна стійкість» і «резилієнтність», обговорено прояви психологічної стійкості та її вплив на можливість долати життєві виклики і стресові ситуації; звернено увагу на книги, які можна самостійно почитати, щоб розширити власні уявлення про психологічну стійкість, резилієнтність, стресостійкість;

групова дискусія «Вплив різних життєвих ситуацій на психологічну стійкість» – учасників запрошено до актуалізації спогадів про життєві ситуації, з якими було важко впоратися; обговорено зміст і вплив критичних, кризових і стресових ситуацій, ситуацій втрати і горя, розлучення та ін., що можуть негативним чином позначитися на емоційному стані, знизити рівень саморегуляції, психологічної стійкості та стресостійкості;

інформаційне повідомлення з використанням коротких відеороликів «Чинники і ресурси психологічної стійкості» – розкрито значення внутрішніх і зовнішніх ресурсів для досягнення важливих життєвих завдань і подолання несприятливих життєвих обставин; визначено й обговорено розуміння психологічної сутності понять «емоційна саморегуляція», «копінг-поведінка», «толерантність до невизначеності»;

мозковий штурм «До чого призводить стрес у житті?» – зафіксовано, узагальнено й обговорено відповіді учасників на задане питання; згадано етапи реакції організму на стрес; звернено увагу на еустрес і дистрес; обговорено небезпеку ПТСР та інших деструктивних психічних станів і реакцій;

вправи «Мій стресометр», «Мої стресори і ресурси» – призначалися для активізації практичного розуміння суб'єктивного сприйняття власної психічної стійкості й реагування на вплив стресових умов; самооцінки рівня стресу; було важливо сприяти усвідомленню того, що різні життєві ситуації можуть викликати різну реакцію, і ця реакція є нормальною реакцією на ненормальні (нетипові, неочікувані, непередбачувані) події; спонукалася можливість проаналізувати власні стресори й ресурси (внутрішні та зовнішні), які є для їх подолання в складних ситуаціях;

арт-техніка «Дерево настрою» – на аркуші паперу відображається кольорове символічне позначення настрою учасників за допомогою ляпків пензлика, доторків губки, або видутої фарби з трубочки; потім малюється силует дерева, що об'єднує все у єдину картину; під час вправи відбувається корекція рівня напруги, тривожності, нормалізується емоційний стан [56, с.73] та ін.

На третьому етапі – тренінговому (20 год.) – важливим було формування практичних навичок психологічної стійкості й стресостійкості учасників ЕГ, емоційної саморегуляції, адаптивних копінг-стратегій, толерантності до невизначеності. У якості пріоритетів визначено навчання учасників ЕГ керування власними емоційними реакціями; відпрацювання конструктивних стратегій поведінки в складних ситуаціях; розвиток гнучкості мислення й здатності до сприймання неоднозначності; підвищення впевненості, самооцінки, самоконтролю. З цією метою було проведено:

інформаційне повідомлення «Стрес і тіло» – обговорювався вплив стресу на різні системи організму, спричинення внаслідок цього різних психічних, емоційних і фізіологічних проблем; також було проведено *вправу «Стрес і тіло»*, коли учасникам пропонувалася можливість усвідомити тілесний прояв стресу, знайшовши де саме у тілі «живе» стрес, викликаючи напругу, тривогу, страх, біль

з подальшим потягуванням, розтягуванням, потиранням того місця для зняття неприємних симптомів;

навчання тілесно-орієнтованим технікам і вправам психогімнастики – напрацьовувався алгоритм правильного використання технік самоусвідомлення («Як я почувуюся саме зараз», «Оцінка мого стану за шкалою самоусвідомлення»), дихальних вправ («Глибоке дихання», «Точка спокою і рівноваги», «Дихання з позиції сили», «Сканування тіла»), медитацій і релаксацій (за методом Джейкобсона), вправ з рухом під музику тощо;

вправи з когнітивно-рефлексивним навантаженням («Які труднощі допомагають мені розвиватися?», «Контроль чи прийняття») – вироблялися навички усвідомлення труднощів, які насправді сприяли розвитку, мали повчальний характер, розширили життєвий досвід, допомогли усвідомити, що не в житті варто контролювати, зберігати негативні спогади про складні події;

вправи та рольові ігри для розвитку гнучкості мислення й толерантності до невизначеності («Що, якщо...?», «А тепер не так як завжди», «Перепиши історію», «Зміна фокусу») – стимулювалися навички формування конструктивного ставлення до непередбачуваних подій, відпрацьовувалися вміння адаптивної поведінки за різних сценаріїв невизначеності;

вправи для розвитку вмінь орієнтуватися на вибір більш ефективних копінг-стратегій у ситуації стресу й напруги – («Мій спосіб реагування», «Маленькі кроки», рольова гра «Складна ситуація») – аналізувалися типові реакції на стрес і напругу; з використанням елементів КПТ зусилля учасників спрямовувалися на виявлення та зміну деструктивних переконань й установок, що знижують міру ефективності реакцій у складних ситуаціях і ситуаціях напруги; розвивалися навички й уміння розпізнавати неефективні способи впорядкування зі стресом і складними ситуаціями; стимулювалися навички прогнозування реалістичного плану дій у ситуаціях психічної напруги й порушення рівноваги, варіанти звернення по соціальну підтримку;

вправи для підсилення самоцінності й відчуття неперервності життя (робота із моделлю BASIC RH Мулі Лахада);

арт-техніки із використанням МАК «Мій досвід», «Тут і зараз» з метою активізації та розвитку особистісних ресурсів, розвитку вмінь дивитися під різним кутом зору на проблему й використовувати різноманітні ресурси для подолання проблемної ситуації [56, с.81-83] та ін.

На рефлексивному етапі (3 год.) програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку було важливим узагальнення отриманого учасниками ЕГ досвіду, знань, умінь і навичок; необхідно було також домогтися можливої інтеграції і закріплення нових надбань у повсякденному житті; відстежити зміни, пророблену роботу, зафіксувати мотивацію для подальшого саморозвитку; проговорити перспективи підвищення психологічної стійкості й використання методів самопомоги при стресі у повсякденному житті. З цією метою було проведено:

вправи «Мій шлях у програмі», «Беру з собою в життя» - зверталася увага на важливі надбання, які з'явилися внаслідок участі в програмі;

рефлексивне коло з обговоренням переживань, станів, думок, інсайтів і труднощів під час участі в програмі, обміну враженнями й позитивними посланнями;

групова дискусія «Як я можу застосувати отриманий у програмі досвід у житті?».

На підсумковому етапі (1 год.) програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку отримувався зворотний зв'язок від учасників про саму програму, відбувалася повторна діагностика учасників ЕГ, які взяли участь в програмі, й КГ. Згодом ці результати діагностики ЕГ і КГ порівнювалися, здійснювалася математично-статистична обробка даних.

У якості експериментальної гіпотези, яка перевірялася під час формувального етапу експерименту й завдяки проведеній математично-статистичній обробці даних, висувалася така: реалізована програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку призвела до змін у резиліентності, стресостійкості, толерантності до невизначеності, стратегіях копінг-поведінки й емоційної саморегуляції учасників ЕГ.

3.2 Результати експериментальної перевірки ефективності програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку

На підсумковому етапі реалізації програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку, як зазначалося у попередньому підрозділі, була проведена повторна діагностика учасників ЕГ і КГ. Для діагностики використовувалися ті самі методики, що і під час першої діагностики вибірки. Була обрана стратегія порівняти результати ЕГ і КГ на момент початку формувального етапу експерименту й по його завершенню. Представимо дані діагностики ЕГ і КГ для порівняння й узагальнення.

1. Шкала резилієнтності Конора-Девідсона-10 (Connor-Davidson resilience scale-10)

Отримані дані ЕГ і КГ на початку й після завершення формувального етапу експерименту у відсотках представлені на рис. 3.3.

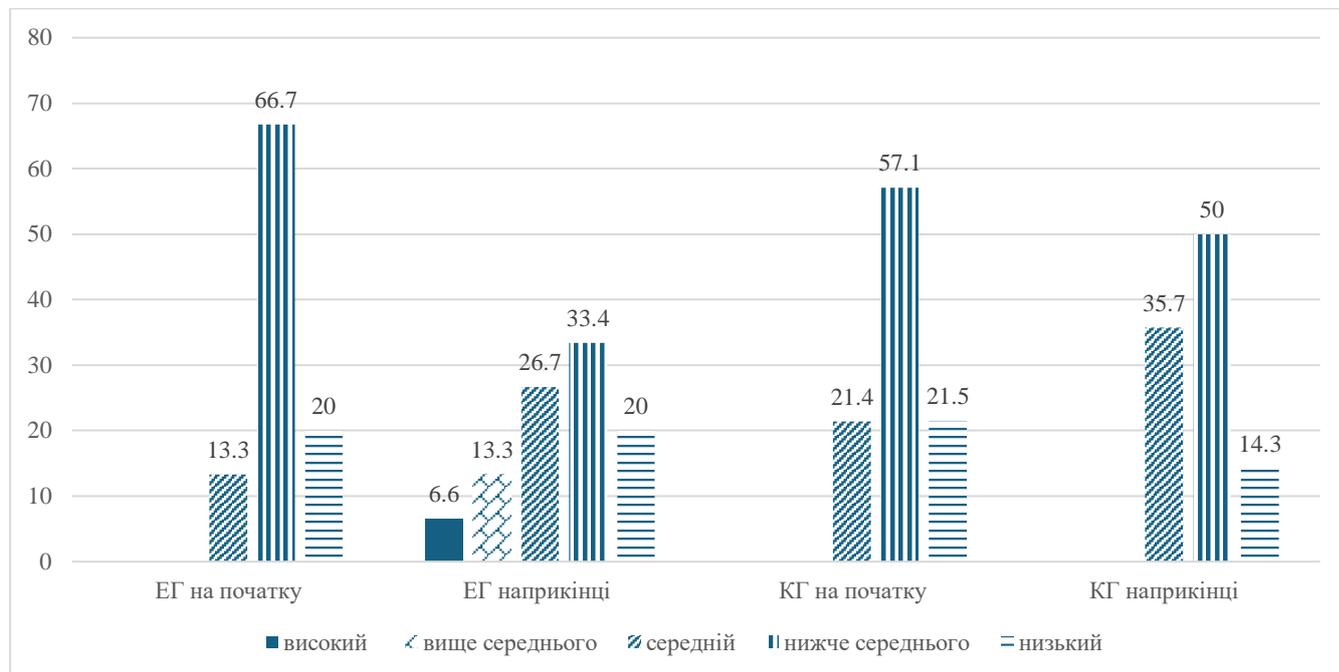


Рис.3.3 Відсоткове співвідношення даних ЕГ і КГ за «Шкалою резилієнтності Конора-Девідсона».

Отже, з узагальнених результатів ЕГ і КГ за «Шкалою резилієнтності Конора-Девідсона-10» можна зробити такі висновки: у ЕГ помітні більш позитивні зміни за високим рівнем (+6,6%), вище середнього рівнем (+13,3%), середнім рівнем (+13,4%) резилієнтності; зменшився відсотковий показник за нижче середнього рівня (-33,3%) резилієнтності. Певні зміни при повторній діагностиці наприкінці формувального етапу експерименту можна помітити і в КГ, однак вони не виходять за середній, нижче середнього і низький рівні резилієнтності.

Такі зміни вказують на те, що в учасників ЕГ розвинулася здатність подолання життєвих труднощів, стресових впливів, покращилася опірність. Під час участі в програмі в осіб юнацького віку з'явилася більша здатність зберігати внутрішню рівновагу й готовність до змін. Поліпшився їх емоційний стан, зросла впевненість у своїх силах, закріпилися наміри до саморозвитку. Учасники ЕГ стали більш відкритими у спілкуванні, зріс рівень самодовіри й міжособистісної довіри. Тобто в учасників програми розвинулися емоційно-вольові й когнітивно-поведінкові механізми резилієнтності, які важливі й необхідні для відновлення після складних життєвих подій і ситуацій.

2. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (за С. Максименком, Л. Карамушкою)

Отримані дані ЕГ і КГ на початку й після завершення формувального етапу експерименту у відсотках представлені на рис. 3.4.

Можемо робити висновки про те, що в ЕГ зросла кількість осіб з середнім рівнем стресостійкості (+20%) й зменшилася кількість осіб з низьким рівнем (-20%). У КГ зміни виявилася менш помітними. Високий рівень стресостійкості не було виявлено в жодній із груп формувального етапу експерименту.

Це може вказувати на те, що використані інформаційно-просвітницькі матеріали, вправи, завдання допомогли покращити можливості усвідомлення й контролю свого стану, знизили емоційне виснаження, що сприятливо позначиться на поведінці й реакціях юнаків і дівчат в ситуації стресу, їх відновленні після напруження, можливостях зберігати стабільність і внутрішню рівновагу в умовах стресу.

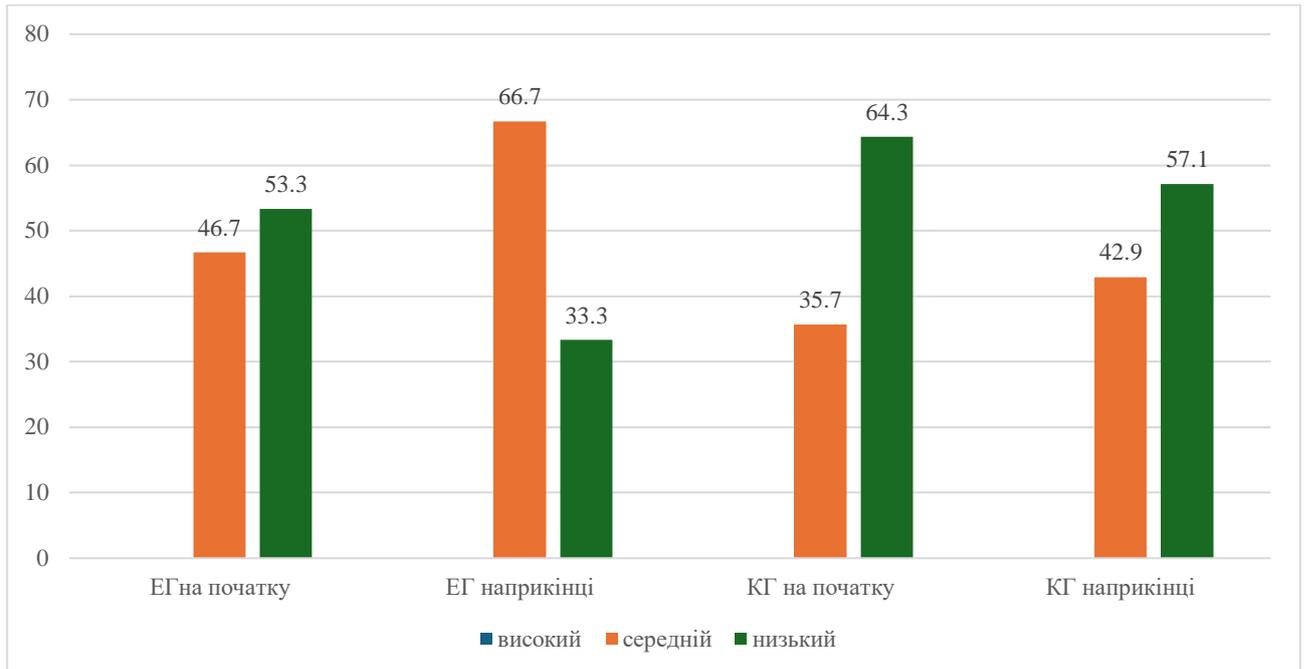


Рис.3.4 Відсоткове співвідношення даних ЕГ і КГ за опитувальником «Самооцінка стійкості до стресу».

Завдяки намаганням уникати негативних думок, застосовувати позитивний стиль мислення, покращенню навичок комунікації та соціальної взаємодії стали більш можливими контроль за перебігом життя, здатність впливати на події, що відбуваються. Також покращилася мотивація до активних дій.

3. Опитувальник ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса

Отримані дані ЕГ і КГ на початку й після завершення формувального етапу експерименту у відсотках представлені на рис. 3.5.

З рис.3.5 можна побачити, що під час повторної діагностики і учасники ЕГ і учасники КГ мають зміни за співвідношенням стратегій емоційної саморегуляції.

В ЕГ динаміка виявилася більш позитивною в користь використання ефективної стратегії емоційної саморегуляції «когнітивна переоцінка» (+20%), у КГ (+7,2). Можна говорити про появу позитивної динаміки в плані покращення способів подолання стресових ситуацій і, як наслідок, підвищення психологічної стійкості. Тут важливим є вміння осмислювати події, змінювати ставлення до критичних і стресових ситуацій, зокрема, з огляду й на можливості для розвитку.

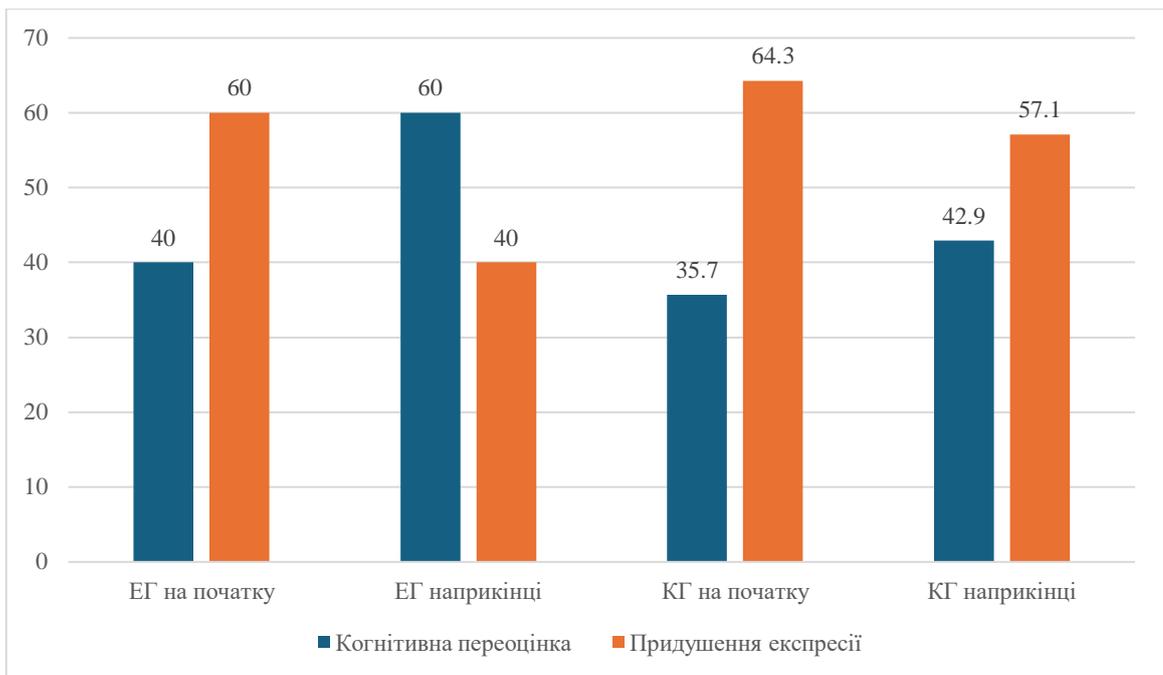


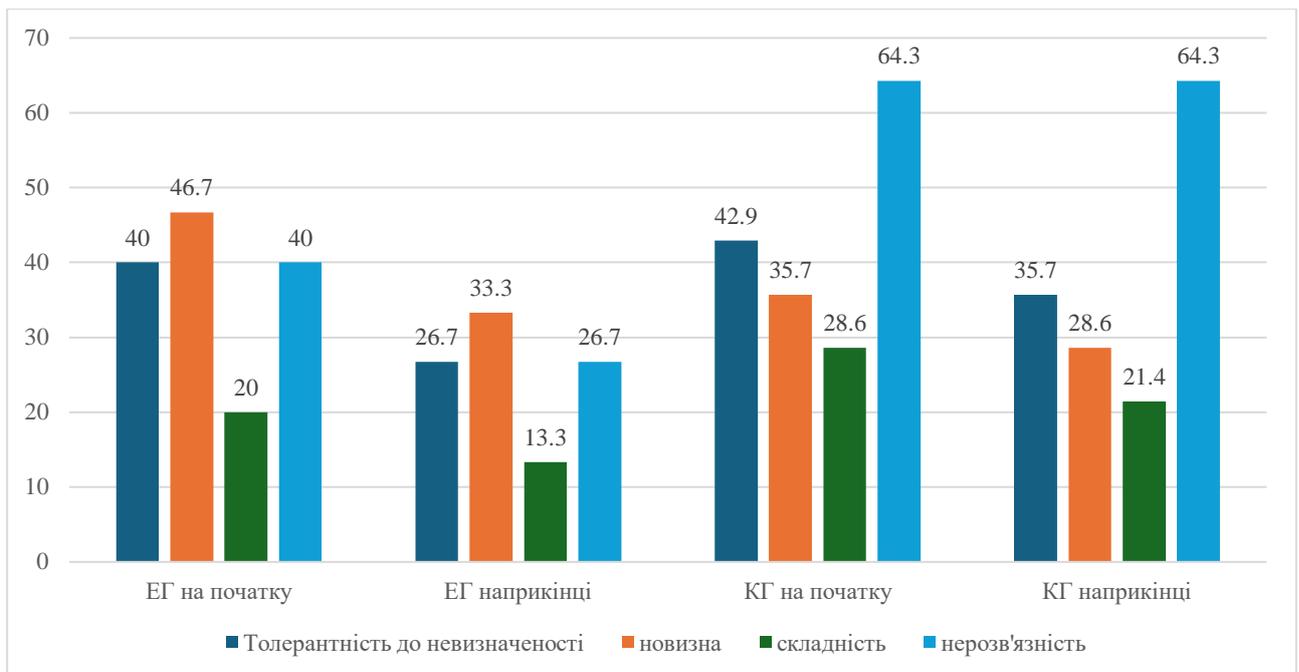
Рис. 3.5 Відсоткове співвідношення даних ЕГ і КГ за опитувальником ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса.

Знизилася інтенсивність негативних емоцій через розвиток навичок усвідомленого контролю за переживаннями, управління думками, емоціями, поведінкою. Це сприяло покращенню психологічної стабільності, що стало можливим і завдяки навчанню використовувати на регулярній основі тілесно орієнтованих практик. Когнітивна переоцінка допомагає також зменшити емоційне напруження, відновити рівновагу і спокій.

Водночас для частини учасників ЕГ зміни не виявилися більш сприятливими. Вони поки не готові відкрито проявляти емоції, зберігають напругу (у т.ч. емоційну напругу), не подолали звичку приховувати почуття. На перспективу важлива більш глибока робота щодо усвідомлення, прийняття, вербалізації емоцій, розвитку емоційної виразності. Можливо слід індивідуально попрацювати над проблемою механізмів психологічного захисту, безпечного способу переживання емоцій і почуттів.

4. Опитувальник «Толерантність до невизначеності» С. Баднера

Отримані дані ЕГ і КГ на початку й після завершення формувального етапу експерименту у відсотках представлені на рис. 3.6.



Примітка: На рисунку відображена динаміка за зниженням інтолерантності до невизначеності.

Рис. 3.6 Відсоткове співвідношення даних EG і KG за опитувальником «Толерантність до невизначеності» С. Баднера.

Порівняння даних EG і KG за опитувальником «Толерантність до невизначеності» С. Баднера показало, що у EG на відміну від KG констатується зниження інтолерантності до невизначеності як за загальним рівнем (13,3%), так і за складовими. Приблизно однакові зміни в EG спостерігаємо за змінами в складових толерантності до невизначеності «новизна» (13,3%) і «нерозв'язність» (13,3%). У KG за «нерозв'язністю» зміни відсутні взагалі. За загальним рівнем та іншими складовими толерантності до невизначеності зміни менше виражені, ніж в EG.

Можемо робити припущення про підвищення здатності учасників EG сприймати невизначені ситуації без надмірних проявів тривоги і стурбованості, не втрачаючи внутрішньої рівноваги. У них виявляється цікавість до нових способів дій і пошуку альтернативних рішень у ситуації змін, сприймання невизначених ситуацій не як викликів і загроз, а як можливостей для свого розвитку. Це стало можливим і завдяки зростанню навичок емоційної саморегуляції, утримання

психічної рівноваги навіть у непередбачуваних обставинах, що в цілому позначиться й на рівні адаптації у мінливих умовах.

5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях

С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера.

Отримані дані ЕГ і КГ на початку й після завершення формувального етапу експерименту у відсотках представлені на рис. 3.7.

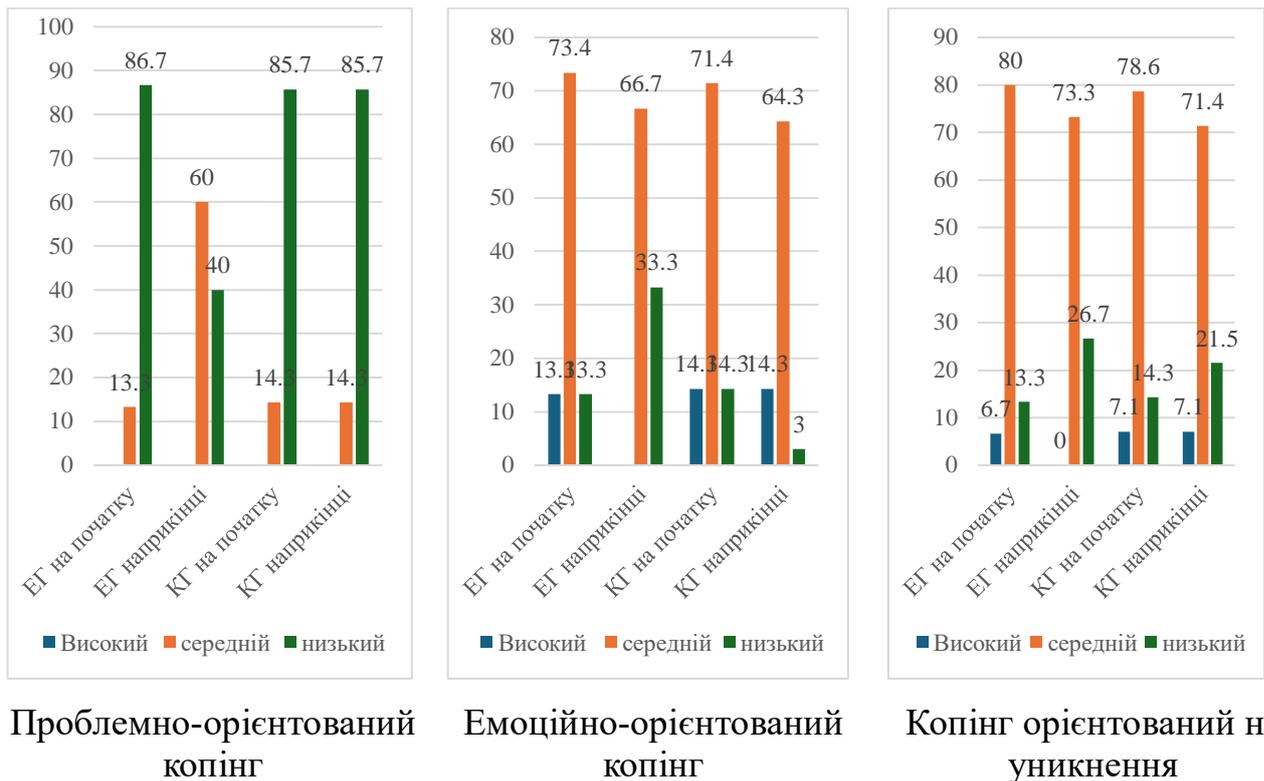


Рис. 3.7 Відсоткове співвідношення даних ЕГ і КГ за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Отже, з огляду на представлені результати повторної діагностики ЕГ і КГ можемо робити узагальнення щодо того, що в ЕГ за середнім рівнем зростає кількість осіб, які зорієнтовані на використання проблемно-орієнтованого копіngu (+46,7%). Також у ЕГ помітна тенденція зниження відсоткового співвідношення осіб юнацького віку, що використовують емоційно-орієнтований копінг (-13,3% за високим рівнем) і копінг, орієнтований на уникнення (-6,7% за високим рівнем). У КГ значущі зміни не виявлені.

З огляду на результати повторної діагностики можна робити висновки про те, що в результаті участі у програмі учасники ЕГ стали більшою мірою орієнтуватися на необхідність вирішення проблеми, на аналіз ситуації, на спроби шукати конструктивні шляхи виходу з цієї ситуації. Також у них знизилося зосередження під час стресових ситуацій саме на власних емоціях, знизилися тривожні симптоми, ознаки роздратування, самозвинувачення та ін., оскільки фокус уваги почав спрямовуватися більше саме на вирішенні складних ситуацій. Крім того, зросла емоційна стабільність і емоційний контроль. Можна говорити й про те, що знизилася тенденція уникати труднощів у житті, прокрастинувати у ситуаціях, коли з'являється проблема; посилилася готовність юнаків і дівчат брати відповідальність на себе. Тобто, відбулася певна переорієнтація з пасивних і неефективних стратегій копінг-поведінки, на більш дієві, що спонукало й підвищення психологічної стійкості й опірності стресам учасників ЕГ.

В загальному можна робити висновок про те, що програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку позитивно вплинула на учасників ЕГ. За більшістю з показників помітні зміни, хоча вони й не дуже динамічні. Але можемо говорити про те, що наявність змін в учасників ЕГ з огляду на тривалість програми, на нашу думку, є позитивним результатом. Крім того, зміни потенційно пов'язані з мотивацією до подальшої самостійної роботи учасників ЕГ із покращення своєї психологічної стійкості, стресостійкості, емоційної саморегуляції, розвитком навичок більш адаптивної поведінки в стресі навіть за невизначеності. Набуті юнаками і дівчатами вміння самоусвідомлення й саморегуляції за допомогою відповідних тілесно-орієнтованих практик при систематичному використанні надалі будуть ще більше сприяти підтриманню більшої опірності негативним впливам середовища, самовладанню, контролю своїх реакцій на зміни в організмі.

Наприкінці формувального етапу експерименту перевірялася раніше сформульована нами експериментальна гіпотеза про те, що саме завдяки реалізованій програмі розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку можливі позитивні змін у резилієнтності, стресостійкості, толерантності до

невизначеності, стратегіях копінг-поведінки й емоційної саморегуляції учасників ЕГ.

З цією метою було проведено аналіз даних ЕГ і КГ за критерієм Стьюдента (SPSS Statistics 21.0). Висновки з програми представлені в додатку В. Отже, були виявлені такі відмінності між ЕГ і КГ за порівнюваними даними:

- рівень резилієнтності ($t=2,234$, при $p \leq 0,05$);
- рівень стресостійкості ($t=-2,480$, при $p \leq 0,05$);
- когнітивна переоцінка ($t=1,984$ при $p \leq 0,10$);
- рівень толерантності до невизначеності ($t=-2,477$ при $p \leq 0,05$), складність ($t=-2,446$ при $p \leq 0,05$);
- проблемно-орієнтований копінг ($t=2,908$ при $p \leq 0,01$);
- копінг орієнтований на уникнення ($t=-2,433$ при $p \leq 0,05$).

Можна робити висновки, що виявлені відмінності за рівнем психологічної стійкості та всіма дослідженими індивідуально-психологічними чинниками вказують на ефективність проведеної програми розвитку психологічної стійкості для осіб юнацького віку ЕГ.

Висновки до третього розділу

Програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку інтегрувала вплив на підсилення стресостійкості, емоційної саморегуляції, толерантності до невизначеності й копінг-поведінки. Таке спрямування експериментального впливу було обрано з огляду на результати проведеного кореляційного аналізу й висловлені думки особами юнацького віку. Реалізація програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку орієнтувалася й на сприяння гармонізації психологічного стану юнаків і дівчат з ЕГ, зміцнення стану їхнього психічного здоров'я, покращення здатності до ефективного функціонування в умовах життєвої нестабільності, відповідальності за власне життя, мотивації до подальшого саморозвитку.

Програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку реалізовувалася впродовж 32 год. й за мету мала, у першу чергу, розвиток психологічної стійкості юнаків і дівчат. Для цього акцент у взаємодії з учасниками ЕГ здійснювався на підвищення потенціалу індивідуально-психологічних чинників / ресурсів психологічної стійкості – стресостійкості, толерантності до невизначеності, емоційної саморегуляції і копінг-поведінки. Напрямами реалізації запропонованої програми розвитку психологічної стійкості стали психологічна просвіта, профілактика й тренінгова робота з орієнтацію на розвиток і корекцію необхідних знань, умінь і навичок юнацтва з проблеми.

Ефективності програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку сприяло поступове її проведення упродовж 5 етапів, використання для досягнення визначених завдань кожного з етапів дібраних інтерактивних інформаційних повідомлень, аналізу реальних життєвих ситуацій, проведених групових дискусій і мозкових штурмів, арт-терапевтичних технік і вправ з елементами КПТ, тілесно-орієнтованих практик, рольових ігор тощо.

Порівняльний і математично-статистичний аналіз даних ЕГ і КГ наприкінці формувального етапу експерименту показав наявність позитивних змін у учасників ЕГ, на відміну від КГ. Виявлені статистично значущі відмінності ЕГ і КГ за рівнем резилієнтності ($p \leq 0,05$), рівнем стресостійкості ($p \leq 0,05$), схильністю використовувати стратегію емоційної саморегуляції «когнітивна переоцінка» ($p \leq 0,10$), рівнем толерантності до невизначеності ($p \leq 0,05$), складністю ($p \leq 0,05$); стратегіями копінг-поведінки в стресових ситуаціях «проблемно-орієнтований копінг» ($p \leq 0,01$) і «копінг орієнтований на уникнення» ($p \leq 0,05$) дозволили нам узагальнити висновки про ефективність проведеної програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Юнацькій вік є періодом інтенсивного розвитку особистості, становлення ідентичності, ціннісних орієнтацій, смислів, світогляду, особистісних перспектив і професійних планів. Водночас цей віковий період пов'язаний із численною кількістю життєвих викликів, трансформацій і перебудов, що відбуваються разом із активними соціальними змінами, в умовах суспільно-економічної нестабільності й воєнних загроз. Це провокує можливість розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження, дезадаптації, психологічних порушень та дезорієнтації юнацтва щодо власного майбутнього в умовах невизначеності. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку, що є інтегральною властивістю особистості, забезпечуючи їх здатність успішно долати труднощі, адаптуватися до змінних умов, зберігати внутрішню рівновагу й опірність несприятливим зовнішнім впливам. Саме у юнацькому віці психологічна стійкість може успішно розвиватися, оскільки для цього є необхідні передумови.

Психологічна стійкість, як здатність осіб юнацького віку, відповідає за їхню спроможність зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися й продовжувати ефективно діяти й спілкуватися, розвиватися й реалізувати себе. Психологічна стійкість поєднує стресостійкість, емоційну саморегуляцію, толерантність до невизначеності й конструктивну копінг-поведінку, що в сукупності моделюють систему внутрішніх ресурсів юнацтва для подолання складних і кризових обставин. Важливе значення у підтриманні потенціалу психологічної стійкості мають також зовнішні чинники, а саме: наявність соціальної підтримки й позитивних міжособистісних зв'язків, включення в соціальну комунікацію і взаємодію, суспільна стабільність. Важливим на часі є не лише теоретичне розуміння, а й експериментальне дослідження особливостей, складових, чинників психологічної стійкості юнацтва, що може бути використаним для створення психологічних програм зі зміцнення потенціалу психічного здоров'я,

життєстійкості й подолання життєвих негараздів і викликів в складних умовах воєнного часу й невизначеності.

Експериментальне дослідження особливостей психологічної стійкості осіб юнацького віку відбувалося на констатувальному й формувальному етапах. Вибірку експериментального дослідження загалом склали 74 особи юнацького віку (58,1% представники жіночої статі, 41,9% - чоловічої; переважно здобувачі вищої освіти). Під час формувального етапу експерименту участь у дослідженні взяли 29 осіб з числа юнаків і дівчат з переважанням низького й нижче за середній рівень психологічної стійкості та інших показників, розподілені на ЕГ (15 осіб) і КГ (14 осіб).

У результаті діагностики й опитування на констатувальному етапі експерименту було з'ясовано, що більшості представників юнацького віку характерний середній рівень психологічної стійкості (45,9%); водночас третина юнаків і дівчат має нижче середнього й низький рівень психологічної стійкості (32,5%). З'ясовано, що переважаючий середній рівень мають і досліджені внутрішні чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку стресостійкість (56,8%) і толерантність до невизначеності (62,2%) та її складові. Серед осіб юнацького віку незначно більшою мірою надається перевага стратегії емоційної саморегуляції «когнітивна переоцінка» (52,7%) й копінг-стратегіям «проблемно-орієнтований копінг» (40,5%) й «емоційно-орієнтований копінг» (39,2%). У відповідях на питання анкети окрім вивчених у процесі дослідження на констатувальному етапі внутрішніх (індивідуально-психологічних) чинників психологічної стійкості особи юнацького віку визначили самовпевненість й віру в себе, оптимізм, комунікабельність, адаптованість до змін, до мінливого навколишнього середовища; зовнішніми (соціально-психологічними) чинниками – соціальну підтримку від значущих осіб (сім'я, близькі, друзі, кохана людина), наявність соціальної взаємодії та матеріальної незалежності.

Кореляційний аналіз за критерієм Пірсона спрямовувався на відстеження зв'язку психологічної стійкості з дослідженими індивідуально-психологічними чинниками. З'ясовано, що психологічна стійкість осіб юнацького віку тим вища,

чим нижчий рівень впливу стресових і невизначених умов; коли використовується ефективна стратегія емоційної саморегуляції «когнітивна переоцінка» і більш продуктивна у плані зниження психічної напруги й досягнення позитивного результату копінг-стратегія «проблемно-орієнтований копінг» ($p \leq 0,01$). Відповідно, зниження потенціалу психологічної стійкості юнацтва відбувається в умовах тривалого деструктивного впливу стресу й зростання інтолерантності до невизначеності, використання не ефективних стратегій копінг-поведінки «емоційно-орієнтований копінг» і «копінг орієнтований на уникнення» ($p \leq 0,01$). Зроблені висновки в цілому дозволяють підтвердити запропоновану авторську теоретичну модель психологічної стійкості осіб юнацького віку.

Розроблена програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку була перевірена на ефективність на формувальному етапі експерименту. Вона складалася з 32 год. й реалізовувалася впродовж п'яти послідовних з огляду на досягнення мети й поставлених завдань етапів: мотиваційного, просвітницького, тренінгового, рефлексивного та підсумкового. У програмі розвитку психологічної стійкості юнаків і дівчат спонукалися зміни в стані індивідуально-психологічних чинників психологічної стійкості (стресостійкості, толерантності до невизначеності, емоційної саморегуляції, копінг-поведінки). Програма розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку реалізувалася через напрями психологічної просвіти з використанням інтерактивних інформаційних повідомлень, профілактики й тренінгової роботи шляхом проведення аналізу реальних життєвих ситуацій, групових дискусій, мозкових штурмів, арт-терапевтичних технік, вправ з елементами КПТ, тілесно-орієнтованих практик та рольових ігор тощо.

Наявність позитивних змін в учасників ЕГ після завершення програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку показав порівняльний і математично-статистичний аналіз даних. Використання критерію Стюдента показало, що статистично значущі зміни констатовано в учасників ЕГ за рівнями резилієнтності, стресостійкості, толерантності до невизначеності ($p \leq 0,05$), намірами використовувати стратегію емоційної саморегуляції «когнітивна

переоцінка» ($p \leq 0,10$), а також стратегіями «проблемно-орієнтований копінг» ($p \leq 0,01$) й «копінг орієнтований на уникнення» ($p \leq 0,05$).

Проведене експериментальне дослідження, звісно, не вичерпує всіх аспектів обраної проблеми. Вважаємо доцільним вивчення особливостей детермінації психологічної стійкості юнацтва іншими внутрішніми чинниками (оптимізм, самоефективність, довіра, локус контролю), її залежності від травмивного та іншого суб'єктивно значущого досвіду. Важливого значення набуває також дослідження потенціалу підсилення психологічної стійкості впливом зовнішніх (соціально-психологічних) чинників – соціальна підтримка, соціальна взаємодія, матеріальна незалежність тощо. Крім того, науковий і практичний інтерес, на нашу думку, становить дослідження психологічної стійкості внутрішньо переміщених осіб юнацького віку, динаміки психологічної стійкості в умовах вимушеного переселення тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2019. № 4. С. 1-15.
2. Афузова Г., Найдьонова Г, Кротенко В. Дослідження резильєнтності українських студентів-першокурсників на етапі адаптації до навчання та професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2023. № 5. С. 4-13.
3. Бабатіна С. І., Корчевська Л.О. Емпіричне дослідження психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 32-41. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_29_7
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2 (12). С. 27–48.
7. Волошок О., Прус С. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*, 2021. Вип.1 (89), 146-151. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-31>
8. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. С. 210-212.
9. Гончарова Н. О., Горбенко Ю. Л., Калюжна Ю. І., Лавріненко В. А. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2018. 342 с.
10. Готич В.О. RESILIENS, HARDINESS, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023.

Том 34 (73). № 3 С.7-12. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/02>

11. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. №1, с.21-25. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>

12. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту» (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

13. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості : сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64, С. 62-81.

14. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3-14.

15. Заболотний С. Формування психологічної стійкості прикордонників при несенні служби в пунктах пропуску через державний кордон. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №5 (42). С.64-69.

16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

17. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2024. № 2 (4). С.104–108. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-2-17>

18. Кириченко В. В. Особливості копінг-стратегій осіб юнацького та дорослого віку в умовах війни (На матеріалі досліджуваних північно-західного регіону України). *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологія*. 2023. Вип.2. С.19-24.

[Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-2-3>

19. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : 2020. 125 с.

20. Клочков В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. №69(5), с.– 66. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-58-66>

21. Коваленкова А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 23 (68). С. 36-46. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04)

22. Коваль З. Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі: аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. № 2 (78). С. 14–18.

23. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: дис.... докт. психол. наук: 19.00.07. Переяслав-Хмельницький : Університет Григорія Сковороди, 2021. 518 с.

24. Кокур О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі : теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

25. Кокур О. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

26. Кокур О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.

27. Корольова Н. Д., Матохнюк Л. О., Таран А. Психологічна стійкість молоді в умовах військової агресії. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. Серія Психологічні науки. 2025. С.72-79. [Електронний

ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).8).

28. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. доктора психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 511 с.

29. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*. 2023. Випуск 42. С. 82-96.

30. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість особистості: напрямки дослідження. Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.). . Харків, 2017. С.161-162. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : https://www.univd.edu.ua/general/publishing/konf/25_11_2017/pdf/82.pdf

31. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен : основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2022. Вип. 7(36), «Серія «Соціальні та поведінкові науки» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI [https://doi.org/10.32405/2522-9931-7\(36\)-98-117](https://doi.org/10.32405/2522-9931-7(36)-98-117)

32. Кравчук С. Л. Психологічні особливості зв'язку духовних цінностей та життєстійкості особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 4. С. 65–68.

33. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. Випуск 1. Том 1. 2018. С.99-105. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/711120/1/kravchuk_s.l-2018-kherson.pdf

34. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

35. Кузнєцова А. М. Розвиток стресостійкості у осіб юнацького віку з різним рівнем самооцінки : Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 Психологія. Суми : Сумський державний університет, 2025. 99 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL :

<https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/9f9a7b36-a5b9-45ac-bb64-045018007802/content>

36. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник / Н. Лебідь. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.

37. Ліба Н. С., Марценюк М. О. Формування та розвиток психічної стійкості студентської молоді. *Міжнародний науковий журнал «ОСВІТА І НАУКА»*. 2018. Вип. 2(25). С. 129–134.

38. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди*. Психологія. 2012. Вип.44(1). С.143–150.

39. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

40. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

41. Мордик М. М. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану : кваліф. робота за спеціальністю 053 Психологія. Луцьк, 2024. 61 с.

42. Москалець В. П. Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни московії проти України. *Слобожанський науковий вісник*. Серія Психологія. 2024. № 1. С. 116-126.

43. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф., Кутовий К. П. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 178 с.

44. Носова О. Психологічні особливості стресостійкості особистості юнацького віку з травматичним досвідом. *Науковий часопис Українського*

державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 27 (72). 153 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27\(72\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.27(72))

45. Павлов Ю. Актуальні аспекти психологічної стійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Львівського університету*. Серія філос.-політолог. студії. 2025. Випуск 58, с. 160-167. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2025.58.19>

46. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України. 2018. 198 с.

47. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

48. Рисинець Т. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія Психологія. Педагогіка. 2012. Вип.1. С.119-123. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/5cd707ad-a3be-4522-834b-2fb57a3b23c2/content>

49. Рисинець Т. П., Потоцька І. С., Белік Н. В. Психологічні чинники формування комунікативної компетентності в юнацькому віці: роль копінг-стратегій у соціальному, віковому, організаційному та сексуальному контекстах. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2025. Випуск 2. С.102-108.

50. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.П.pdf>

51. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

52. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 4 2024. С.91-95. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>

53. Соловійова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/27.pdf

54. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

55. Стуліка О. Б., Неделько П. Е. Емоційна стійкість як важливий аспект розвитку особистісної зрілості в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2024. № 4 (128) С.120-124. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-4-128-1>

56. Техніки арт-терапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни : навч.-метод.посібник / Г. Красіна, К. Гавриловська, Н. Гурець та ін.; за ред. Г. Красіної, К. Гавриловської. Харків, Видавець ФОП Захаренко В. В., 2023. 106 с.

57. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

58. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.

59. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість солдата. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022. Серія Психологія. Випуск 6. С.71-79. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.6.13>

60. Чумак А. М. Особливості розвитку стресостійкості сучасної молоді : Кваліфікаційна робота за другим (магістерським) рівнем вищої освіти. Чернівці, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2023. 95 с.
61. Чхайдзе А. О., Самкова О. М. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. *Науковий журнал «Інсайт»*, 2019. Вип.1. С.51-58. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?
62. Шевченко Р. М. Стресостійкість як чинник професійної діяльності жінок-управлінців : структурно компонентний аналіз. *Актуальні проблеми психології*. Т. IX, вип.10. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2020. С. 280–287.
63. Шейко А. Психологічна стійкість юнацтва у критичній ситуації. *Освіта регіону. Український науковий журнал*. 2013. Вип3. С.173-177.
64. Шейко А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. Вип.11. С.332-336. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_11_64
65. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023 81 с.
66. Agaibi C. E., Wilson J. P. Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2005. № 6(3). P. 195–216.
67. Alexander D. A., Klein S. Ambulance personnel and critical incidents: Impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *The British Journal of Psychiatry*. 2001. № 178. P. 76–81. <https://doi.org/10.1192/bjp.178.1.76>
68. Bernard B. *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community*. Minneapolis: University of Minnesota, 1991. P. 22.
69. Bernard L. C., Hutchison S., Lavin A., Pennington P. Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related

personality constructs and the “big five” model of personality. *Assessment*. 1996. № 3(2). P. 115–131.

70. Block J. The role of ego-resiliency in the organisation of behaviour. *Minnesota Symposium on Child Psychology*. NJ: Erlbaum. 1980. Vol. 13. P. 39–101.

71. Garmezy N. Resilience in children’s adaptation to negative life events and stresses environments. *Pediatric Annals*. 1991. Vol. 20. P. 459–466.

72. Garmezy N., Masten, A. The Protective Role of Competence Indicators in Children at Risk: Perspectives on Stress and Coping. In E. M. Cummings, A. L. Green, & K. H. Karraki (Eds.), *Life Span Developmental Psychology: Perspectives on Stress and Coping*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. 1991. P. 151–174.

73. Iacoviello B., Charney D., Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*. 2014. V. 5. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v5.23970>

74. Kayani S. The Relationship between Emotional Intelligence, Resilience and Social Adjustment in Controlled Students to Explain the Mental Health Model. Master Thesis, Tehran: Allameh Tabatabai University, Faculty of Psychology and Educational Sciences. *Sociology Mind*, Vol.11 No.1, December 9, 2020 URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2879997>

75. Kobasa S. C. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. 42(4), p.707-717.

76. Luthar S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*. 2000. Vol. 71. P. 543–562

77. Maddi S. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone. *Health promotion evaluation*. 1987. P. 101–115.

78. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr.44. P.279–298

79. Masten A. Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*. 2014. Vol. 85. P. 6–20.;

80. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychology*. 2001. № 56. P. 227–238. [URL:https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227)

81. Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. 2008. P. 3–22.

82. Silk J., Vanderbilt-Adriance E., Shaw D.S. et al. Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Dev Psychopatol*. 2007. Vol. 19. P. 841–865.;

83. Waller M. A. Resilience in Ecosystem Context: Evolution of the Concept. *American Journal of Orthopsychiatry*. 2001. № 71. P. 290–297.

Додаток А

Результати кореляційного аналізу за критерієм Пірсона (вибірка констатувального етапу експерименту)

		Correlations ^a										
□	□	Рівень-резиліентності ^a	Рівень-стресостійкості ^a	Когнітивна-переоцінка ^a	Придушення-експресії ^a	Рівень-толерантності до невизначеності ^a	новизна ^a	складність ^a	нерозв'язність ^a	проблемно-орієнтований копінг ^a	емоційно орієнтований копінг ^a	копінг-орієнтований на уникнення ^a
Рівень-резиліентності ^a	Pearson Correlation ^a	1	-.592**	.537**	-.030	-.685**	-.622**	-.549**	-.636**	.653**	-.511**	-.513**
	Sig. (2-tailed) ^a		.000	.000	.801	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N ^a	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Рівень-стресостійкості ^a	Pearson Correlation ^a	-.592**	1	-.416**	.005	.511**	.542**	.388**	.468**	-.348**	.240*	.257*
	Sig. (2-tailed) ^a	.000		.000	.966	.000	.000	.001	.000	.003	.041	.028
	N ^a	73	74	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Когнітивна переоцінка ^a	Pearson Correlation ^a	.537**	-.416**	1	-.009	-.530**	-.474**	-.435**	-.466**	.317**	-.343**	-.268*
	Sig. (2-tailed) ^a	.000	.000		.942	.000	.000	.000	.000	.006	.003	.021
	N ^a	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Придушення експресії ^a	Pearson Correlation ^a	-.030	.005	-.009	1	.093	.127	.040	.134	-.175	-.101	.049
	Sig. (2-tailed) ^a	.801	.966	.942		.432	.283	.732	.256	.137	.394	.679
	N ^a	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
Рівень-толерантності до невизначеності ^a	Pearson Correlation ^a	-.685**	.511**	-.530**	.093	1	.778**	.940**	.734**	-.600**	.387**	.668**
	Sig. (2-tailed) ^a	.000	.000	.000	.432		.000	.000	.000	.000	.001	.000
	N ^a	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
новизна	Pearson Correlation	-.622**	.542**	-.474**	.127	.778**	1	.624**	.437**	-.560**	.313**	.531**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.283	.000		.000	.000	.000	.007	.000
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
складність	Pearson Correlation	-.549**	.388**	-.435**	.040	.940**	.624**	1	.558**	-.493**	.318**	.636**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.732	.000	.000		.000	.000	.006	.000
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
нерозв'язність	Pearson Correlation	-.636**	.468**	-.466**	.134	.734**	.437**	.558**	1	-.549**	.398**	.452**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.256	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
проблемно орієнтований копінг	Pearson Correlation	.653**	-.348**	.317**	-.175	-.600**	-.560**	-.493**	-.549**	1	-.620**	-.502**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.006	.137	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
емоційно орієнтований копінг	Pearson Correlation	-.511**	.240*	-.343**	-.101	.387**	.313**	.318**	.398**	-.620**	1	.400**
	Sig. (2-tailed)	.000	.041	.003	.394	.001	.007	.006	.000	.000		.000
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74
копінг орієнтований на уникнення	Pearson Correlation	-.513**	.257*	-.268*	.049	.668**	.531**	.636**	.452**	-.502**	.400**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.028	.021	.679	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74	74

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Зразки вправ, використаних під час реалізації програми розвитку психологічної стійкості осіб юнацького віку

Вправа «Мій стресометр»

Призначення: оцінювання суб'єктивного відчуття рівня стресу у житті учасників ЕГ, сприяння в усвідомленні суб'єктивних особливостей сприйняття стресу.

Матеріали для роботи: аркуші паперу зі шкалою від 1 до 10, ручки.

Хід виконання: на аркушах зі шкалою стресу слід поставити позначку, яка відповідає відчуття стресу, який переживається. При чому, 1 означає відчуття відсутності стресу, а 10 – відчуття максимального напруження через присутність стресу у житті. Пропонується зробити дві позначки – станом тепер і впродовж останнього тижня.

Після кількохвилинного обдумування відбувається обговорення обраних рівнів переживання стресу. Звертається увага на те, якими способами можна вплинути на зниження рівня стресу. Також ведеться опитування щодо того, які з озвучених іншими присутніми способів вгамування емоційної нестійкості можуть бути корисними в повсякденному житті.

Вправа «Стресори та ресурси»

Призначення: аналіз наявного арсеналу ознак впливу негативних факторів на зниження психологічної стійкості й наявних ресурсів упорювання з такими негативними впливами.

Матеріали для роботи: аркуш паперу формату А4, ручка або олівець.

Хід виконання: учасникам ЕГ пропонують розділити аркуш вертикальною лінією навпіл. Права частина називається «Мої стресори», ліва – «Мої ресурси».

Учасників ЕГ просять записати стресори (ситуації, завдання, події, взаємодії, стани тощо), які часто виникають психічну напругу й емоційний дисбаланс.

На іншій частині аркуша учасників ЕГ просять записати ресурси, які допомагають долати стрес і напругу, сприяють відновленню сил, заряджають

позитивною енергією. При чому, рекомендується звернути увагу на «внутрішні» ресурси й «зовнішні» ресурси. Після завершення записів учасники аналізують списки, звертають увагу на те, що в їх житті часто провокує стрес, а також, які саме ресурси допомагають з ним ефективно боротися. В якості висновків звертається увага на те, що впливу деяких стресорів зі списку взагалі можна уникнути, якщо краще самоорганізуватися, не втрачати контроль, мати збалансоване навантаження тощо. Акцент робиться й на необхідності зберігати й примножувати ресурси, що сприятиме відновленню психічної сили, гармонії й емоційної рівноваги. Пропонується взяти за основу цей алгоритм і використовувати його як спосіб боротьби зі стресом, в ситуації напруги, перенавантаження, або для профілактики.

Вправа «Техніка глибокого дихання»

Призначення: навчання учасників ЕГ техніці глибокого дихання для максимально швидкого зниження рівня стресу.

Матеріали для роботи: запис музики-релаксації, необхідність зайняти сидячи максимально зручне положення тіла.

Хід виконання: учасникам ЕГ пропонують зручно сісти, розслабитися й заплющити очі. учасницям сісти зручно, розслабитися і заплющити очі. Пояснюється техніка глибокого дихання (4-4-4: вдих через ніс 4 сек., затримка дихання на 4 сек., повільний видих через рот 4 сек.). Вмикається спокійна музика й учасники під контролем тренера виконуються 5-7 циклів глибокого дихання.

Після завершення вправи з'ясовуються відчуття і описується стан учасників. Приймаються зобов'язання практикувати цю вправу принаймні кілька разів на день з фіксацією на своїх відчуттях і станах.

Вправа «Перепиши історію»

Призначення: розвивається здатність приймати різні варіанти розвитку подій, зміна фокусу уваги з контролю на гнучкість, інтернальний локус контролю, емоційна саморегуляція.

Матеріали для роботи: аркуш паперу формату А4, ручка або олівець.

Хід виконання: учасникам ЕГ пропонують пригадати реальну життєву ситуацію, у якій було багато невизначеного/ невідомого/ незрозумілого/ багатозначного тощо. Після деталізації спогадів і переживань щодо тієї реальної історії, учасників ЕГ просять її переписати з позиції «сили»: зміни деталей, або власного погляду на події; розгортання подій, появи або зникання нових героїв; інтерпретації ситуації; трансформації власної позиції; фіналу або висновків тощо.

Під час рефлексії розмова зосереджується на зміні переживань з негативних на позитивні; наскільки змінився настрій при переписуванні історії; чи змінилося ставлення до невідомого; чого ця ситуація і отриманий досвід навчили з позицій прийняття невизначеності тощо.

Арт-техніка з використанням МАК «Мій досвід»

Призначення: допомога в усвідомленні власного досвіду як ресурсу й самоусвідомленні, розвиток навичок самоусвідомлення й рефлексії, зниження тривоги, пов'язаної з минулими невдачами.

Матеріали для роботи: колода МАК.

Хід виконання: учаснику у відкриті пропонується обрати 2-3 карти, які символічно означають для нього важливий досвід з минулого; складний, але повчальний досвід; досвід, який хочеться переосмислити або прийняти.

Учасники мають описати асоціації щодо зображень МАК (що з зображеного нагадує саме цей досвід, які почуття викликає МАК; чого навчила ситуація тощо).

У якості рефлексії можна додатково запропонувати учасникам створити символічний малюнок «Мій досвід у символах», або створити колаж «Досвід із життєвих подій».

Під час обговорення увага звертається на ресурси, які зберігаються у вже отриманому й новому досвіді; яким чином досвід допомагає долати різні ситуації; до чого слід вдаватися, коли не вистачає знань, умінь і навичок, або отриманого досвіду тощо.

Додаток В

**Результати порівняльного аналізу ЕГ і КГ за критерієм Стьюдента
(вибірка формувального етапу експерименту)**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Рівень резиліентності	Equal variances assumed	1,750	,197	2,234	27	,034	3,78571	1,69460	,30242	7,26901
	Equal variances not assumed			2,234	23,373	,035	3,78571	1,69460	,28326	7,28816
Рівень стресостійкості	Equal variances assumed	,017	,898	-2,480	26	,002	-7,50000	2,15500	-11,92967	-3,07033
	Equal variances not assumed			-2,480	25,457	,002	-7,50000	2,15500	-11,93428	-3,06572
Когнітивна переоцінка	Equal variances assumed	,100	,754	1,984	27	,048	4,85714	2,44821	-,17522	9,88951
	Equal variances not assumed			1,984	25,054	,048	4,85714	2,44821	-,18449	9,89877
Придушення експресії	Equal variances assumed	,147	,704	-2,292	27	,050	-3,07143	1,34027	-5,82638	-,31647
	Equal variances not assumed			-2,292	25,861	,050	-3,07143	1,34027	-5,82710	-,31576
Рівень толерантності до невизначеності	Equal variances assumed	1,442	,241	-2,477	27	,002	-10,00000	2,87645	-15,91262	-4,08738
	Equal variances not assumed			-2,477	20,411	,002	-10,00000	2,87645	-15,99243	-4,00757
Новизна	Equal variances assumed	14,442	,001	-2,972	27	,006	-3,28571	1,10550	-5,55811	-1,01332
	Equal variances not assumed			-2,972	16,843	,009	-3,28571	1,10550	-5,61977	-,95166
Складність	Equal variances assumed	1,272	,270	-2,446	27	,022	-5,64286	2,30665	-10,38425	-,90147
	Equal variances not assumed			-2,446	22,943	,023	-5,64286	2,30665	-10,41519	-,87052
Нерозв'язність	Equal variances assumed	8,054	,009	-2,778	27	,000	-4,14286	,71703	-5,61673	-2,66899
	Equal variances not assumed			-2,778	19,710	,000	-4,14286	,71703	-5,63996	-2,64575
Проблемно орієнтований копінг	Equal variances assumed	1,540	,226	2,908	27	,001	7,42857	1,90080	3,52143	11,33572
	Equal variances not assumed			2,908	23,816	,001	7,42857	1,90080	3,50391	11,35323
Емоційно орієнтований копінг	Equal variances assumed	1,077	,309	-1,715	27	,098	-8,57143	4,99757	-18,84407	1,70122
	Equal variances not assumed			-1,715	24,110	,099	-8,57143	4,99757	-18,88342	1,74056
Копінг орієнтований на уникнення	Equal variances assumed	1,695	,204	-2,433	27	,022	-10,57143	4,34510	-19,50291	-1,63994
	Equal variances not assumed			-2,433	22,124	,024	-10,57143	4,34510	-19,57969	-1,56316