

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСІБ  
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Юлія ГАЛИЧЕНКО

Керівник: доктор психологічних наук, професор,

Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент: докторка психологічних наук, професорка,

завідувачка кафедри соціальної психології

Прикарпатського національного університету імені

Василя Стефаника

Любомира ПЛЕЦЬКА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне дослідження особливостей резильєнтності у осіб підліткового віку.....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічне аналізування поняття «резильєнтності» особистості.....	7
1.2. Психологічні характеристики резильєнтності у підлітковому віці.....	11
Висновки до першого розділу.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей резильєнтності у осіб підліткового віку.....</b>	<b>19</b>
2.1. Опис процедури емпіричного дослідження та обраних психодіагностичних методик.....	19
2.2. Кількісне та якісне аналізування отриманих результатів емпіричного дослідження.....	22
2.3. Опис корекційно-розвивальної програми з оптимізації розвитку резильєнтності підлітків.....	35
Висновки до другого розділу.....	39
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>42</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>45</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>50</b>
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	50
Додаток Б. Корекційно-розвивальна програма з оптимізації розвитку резильєнтності у осіб підліткового віку.....	51

## ВСТУП

**Актуальність теми.** В сьогоднішньому українському суспільстві переживає значну кризу. Війна, соціально-політична нестабільність, економічна криза – все це призводить до травматизації багатьох верств населення, однак слід виокремити серед широкого загалу найбільш вразливу категорію суспільства, а саме підлітків, оскільки вони перебувають в непростому періоді онтогенетичного розвитку, тому вимагають більш пильної уваги та підтримки під час дорослішання.

Події, що відбуваються в країні вимагають постійної мобілізації власних ресурсів, залучення широкого спектра адаптаційних можливостей на різних рівнях, формування захисних факторів, щоб підтримувати стабільне та здорове психологічне функціонування, та психофізичний розвиток. Здатність подолати складну життєву ситуацію, пережити стрес, відновитися після нього називають резильєнтністю. Вона є ресурсом, що бере участь у процесі адаптації до кризових станів, процесах відновлення психіки людини після складних несприятливих умов та ситуацій, тому наразі під час війни, економічної кризи, складної соціальної ситуації в країні наявний особливий науковий інтерес до вивчення особливостей резильєнтності підлітків, що виступає запорукою успішного протистояння травмам, стресам та викликам у житті, спроможності позитивно на них реагувати та більш легко переживати. Тож, активізація та формування резильєнтності підростаючого покоління для подолання ними стресових та кризових станів є необхідним і актуальним завданням сьогоднішнього дня для подальшого становлення їх особистості, а розробка психологічних технологій, корекційних програм та рекомендацій надасть змогу підліткам навчитися розвивати резильєнтність, життєстійкість та здатність успішно долати різні стресові ситуації, психологічного зрости та зміцнитись.

Дослідницький інтерес до проблеми резильєнтності, підвищенню ресурсності та стресостійкості особистості знаходимо у працях Б. Бенард,

С. Ваніштендаль, К. Джилліган, Р. Коллінз, Г. Лазос, Т. Ханмер та ін. Зокрема, Г. Войтович досліджував гендерні аспекти поняття резильєнтності; С. Ваніштендаль вивчав чинники, що впливають на формування резильєнтності; складові психологічної резильєнтності у дітей досліджено В. Чернобровкіною. І. Ющенко вивчала резильєнтність дитини в рамках ресурсного підходу, С. Кравчук досліджував резильєнс як фактор запобігання негативних наслідків в умовах воєнного конфлікту у юнацькому віці, у роботах Т. Тарасової відображено питання резильєнтності як здатності підлітків до позитивного образу власного «Я». Не зважаючи на значну кількість досліджень феномену «резильєнтність», це поняття лишається не повністю розкритим. Також існує потреба у створенні корекційно-розвивальної програми, спрямованої на оптимізацію розвитку резильєнтності у осіб підліткового віку з метою підвищення рівня їх стресостійкості, поліпшенню стану психічного здоров'я, розвитку життєстійкості, психологічного зростання та зміцнення. Тому значущість та недостатня розробленість теоретичних та прикладних аспектів зазначеної проблематики й зумовили вибір теми кваліфікаційного дослідження.

**Мета** кваліфікаційної роботи полягає у теоретико-емпіричному вивченні особливостей резильєнтності у підлітковому віці та розробці корекційно-розвивальної програми, що спрямована на оптимізацію розвитку резильєнтності підлітків.

Нами відповідно до зазначеної мети визначені наступні **завдання**:

1. Розкрити психологічний зміст поняття «резильєнтність».
2. Провести теоретичне аналізування наукової літератури з проблеми резильєнтності підлітків, виокремити та дослідити основні особливості резильєнтності у цьому віці.
3. Емпірично дослідити особливості резильєнтності та життєстійкості у підлітковому віці, визначити особливості резильєнтності у підлітків з різними копінг-стратегіями.

4. Розробити корекційно-розвивальну програму спрямовану на оптимізацію розвитку резильєнтності у осіб підліткового віку.

**Об'єкт дослідження** – резильєнтність осіб підліткового віку.

**Предмет дослідження** – оптимізація розвитку резильєнтності підлітків.

**Теоретико-методологічною основою кваліфікаційного дослідження** є теоретичні положення про особистісний розвиток (П. Гальперін, Д. Ельконін, С. Максименко та інші); особистісно-орієнтований підхід до розвитку (І. Бех, К. Абульханова-Славська, Т. Титаренко, Я. Гошовський); ідеї та положення класичних та сучасних наукових досліджень феномену резильєнтності (К. Коннор, Й. Девідсон, В. Чорнобровкін, З. Кіреєва, О. Односталко, О. Хамініч та інші); положення про моделі резильєнтності особистості (К. Болтон, Дж. Річардсон); ресурсні та системні підходи до розуміння копінг-поведінки особистості (Р. Лазарус, О. Тімченко, Т. Титаренко, С. Хобфолл); положення про зв'язок копінг-стратегій з резильєнтністю (С. Коухен, Л. Білик, З. Кіреєва). Також використано положення та ідеї принципів ресурсного підходу в подоланні складних життєвих ситуацій (С. Хобфолл).

У кваліфікаційній роботі використано наступні **методи дослідження**: 1) *теоретичні*: аналізування наукової літератури з досліджуваної проблематики, синтез та узагальнення теоретичних підходів з теми наукового дослідження; 2) *емпіричні*: Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона-25, опитувальника життєстійкості С. Мадді, опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана; 3) *методи математико-статистичної обробки даних*: якісне та кількісне аналізування емпіричних результатів; методи статистичного виводу: кореляційний аналіз Спірмена.

**Практична значущість** кваліфікаційного дослідження полягає в розробці корекційно-розвивальної програми з оптимізації розвитку

резильентності підлітків, що сприятиме наданню фахівцями-психологами ефективної професійної психологічної допомоги з метою підвищення рівня стресостійкості осіб підліткового віку, поліпшенню їх стану психічного здоров'я загалом в умовах війни. Отримані результати будуть корисним для роботи психолога в консультативній практиці та при розробці психологічних рекомендацій. Також практична значущість полягає у надзвичайній актуальності та необхідності використання отриманих результатів всіма учасниками навчально-виховного процесу (шкільними психологами, вчителями) для покращення індивідуального рівня резильентності підлітків, покращення психічного добробуту та психічного здоров'я учнів.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету. Результати кваліфікаційного дослідження також відображено у науковій публікації: Вплив особистісної гнучкості на резильєнтність сучасних підлітків. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Івано-Франківськ, 7 квітня 2023 р.)

**Структура роботи.** Кваліфікаційний проєкт містить в собі вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, що нараховує 44 найменування, додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 79 сторінок друкованого тексту, з них 42 сторінки основного змісту. Робота містить в собі сім рисунків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

### 1.1. Психологічне аналізування поняття «резильєнтності» особистості

Термін «resilience» для вітчизняної науки є відносно новим, однак він досить активно уживаний у світовій психології, застосовується починаючи з 70-х рр. минулого століття. Процвітання досліджень феномена резильєнтності, в першу чергу, пов'язується з його значущістю для сталого розвитку особистості та психічного здоров'я. Проте сам термін «резильєнтність» для використання в психології було перейнято з фізики, де він трактується як «властивість матерії набувати початкової форми, після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів)» (Кіреєва З. О.) [8, с. 7]. При переміщенні у соціально-психологічний вимір досліджень «резильєнтність» була пов'язана з наступними особистісними рисами: адаптованість до навколишнього середовища, твердість характеру, стійкість до життєвих негараздів та інших, проте жодне з зазначених уточнень не відображають цілковитий зміст поняття.

Крім цього варто зазначити про існування значних труднощів перекладу поняття «resilience», що виникають його перенесенні у вітчизняну психологію зі світових досліджень. Термін перекладають як «життєздатність», «стресостійкість», «психологічну стійкість», «психологічну пружність», «життєстійкість», «стійкість до травми». Це, в свою чергу, значно погіршує проблему дефініції, зумовлює термінологічну плутанину. Отже, проаналізуємо, в чому є сутнісна особливість поняття «резильєнтність».

І. Ющенко вбачає, що термін «резильєнтність» варто застосовувати для позначення «здатності дитини чинити психічний опір стосовно біологічного, психологічного, психосоціального ризику, стійкості до

стресу або психічної гнучкості» (Ющенко І. М.) [36, с. 304]. Г. Лазос розглядає резильєнтність як процес, який «пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов» (Лазос Г. П.) [14, с. 78]. Ф. Лозель наголошує, що «резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах» (за Грішиним Е.) [6, с. 68]. На нашу думку, суттєвим є те, що науковець акцентує увагу на тому, що резильєнтність є запорукою позитивного результату з одного боку, не зважаючи навіть на ризик, а з іншого – дбає про збереження фундаментальних сторін особистості в стресових ситуаціях та забезпечує абсолютне відновлення після нього (Грішин Е.) [6].

У своїх наукових працях Ф. Лютанс розширює розуміння того, що особистість зазвичай відчуває сильні емоційні переживання не лише від негативних подій та ситуацій, але й від позитивно значущих. У своїх працях науковець трактує резилієнс як розвинену спроможність відновитись від невдач, конфліктів, негараздів або навіть від прогресу, позитивних подій та підвищення відповідальності. Крім цього вчених стверджує, що на противагу багатьох вроджених властивостей людини, здатність до резилієнсу є набутою, тобто, може розвиватися протягом всього життя індивіда (Luthans F.) [40]. Відповідно, резилієнс не слід розглядати як ситуативну реакцію на зовнішню ситуацію, а є перманентною частиною характеру особистості.

Аналізуючи сучасні дослідження резильєнтності, науковця Л. Прокоф'єва, наголошує, що цей феномен необхідно розглядати не як статичне явище, наслідок дії певних процесів, чи результат, а як континуум – інакше кажучи, будь-яка людина певною мірою є резильєнтною, резильєнтність особистості може змінюватися протягом життя, як збільшуватися, так і зменшуватися (Прокоф'єва Л.) [21].

Таким чином, феномен резильєнтності з одного боку являє собою опір руйнуванню, деструкції, є можливість захищати власну цілісність,



особливо у випадках, коли особистість перебуває під тиском обставин, а з іншого – представляє собою властивість будувати повноцінне власне життя в складних життєвих ситуаціях. Отже, резильєнтність слід трактувати не просто як здатність людини впоратися із різноманітними труднощами, життєвими проблемами та складнощами, що одноразово виникають, та повернення до попереднього стану, що був до появи труднощів, а прогрес через труднощі, рух вперед, через проблеми до нового етапу життя.

У цілому, аналізуючи наукову літературу щодо вивчення феномену резильєнтності, то слід зазначити про існування декількох підходів: когнітивний, екологічний, конструктивістський, системний підходи. У межах першого підходу науковці акцентують увагу на дослідженні процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій особистості в стресових ситуаціях, піддаючи ретельному науковому розгляду яким є спектр способів подолання життєвих негараздів. У рамках когнітивного підходу науковці вивчали практичні навички, що сприяють формуванню резильєнтності людини, а саме – прийоми копінг-поведінки. Представники конструктивного підходу акцентують увагу саме на вивченні ролі активної життєвої позиції в підтримці життєздатності, виокремлюють дві складові резильєнтності – психологічну та фізичну (за Паскевською Ю. А.) [20]. Основоположна ідея системного підходу має значний вплив і на обрання комплексу заходів, що сприятимуть формуванню резильєнтності окремого індивіда та «здатні посилювати резилієнс різних систем (людей та груп) і через це – сприяти розвитку їхньої здатності конструктивно реагувати на ситуації ризику і складні обставини різного характеру» (за Односталко О. С., Кіреєвою З. О.) [18, с. 54]. Розглядаючи резильєнтність в межах екологічного підходу, то найбільше значення надається соціальним факторам (за Паскевською Ю. А.) [20]. Досліджуючи резилієнс в контексті системного підходу, В. Чернобровкін та В. Чернобровкіна, наголошують, що кожний індивід

існує не відособлено, а в цілісності, тісному взаємозв'язку з іншими системою, через те резилієнс окремої особистості залежить від її взаємодії з іншими системами – близьким соціальним оточенням, сім'єю, громадою тощо. Науковці підкреслюють, що «резилієнс не слід розглядати як одиничну або стабільну рису, оскільки вона виникає в результаті динамічних взаємодій, що містять безліч процесів у системах і між ними» (Чернобровкін В. А., Чернобровкіна В. М.) [30, с. 61]. Таким чином, теоретичне аналізування проблеми резильєнтності особистості демонструє, що існує певна неузгодженість у трактуванні цього феномена й нині, є багато дефініцій у тлумаченні поняття «резильєнтність», дослідниками застосовуються різні терміни, тощо.

Далі нами було зосереджено увагу на факторах, що сприяють формуванню резильєнтності. Так, у своїх працях Ф. Лозель визначив комплекс факторів, що слугують формуванню та розвитку резильєнтності особистості, а саме: соціальна підтримка в родині та поза нею; тісний емоційний контакт та близькість з батьками, одним із батьків чи когось з родичів; соціальні моделі, приклади, які сприятимуть формуванню здатності подолати виклики та перешкоди у власному житті; пізнавальні здібності; баланс між вимогами суспільства та соціальною відповідальністю; риси характеру, які сприяють ефективному вирішенню труднощів чи проблем; пошук сенсу, логіки та впорядкованості у власному розвитку; власний досвід ефективного вирішення проблеми, що підвищує самооцінку та надає впевненість у власних силах; намагання протистояти чинникам стресу (за Кучук О. А.) [12].

Також формування резильєнтності щільно пов'язане з формування емоційного інтелекту людини. Емоційний інтелект трактується як здатність індивіда до розпізнання емоцій, передбачення реакцій і намірів, бажання та мотивацію. До того ж як вміння керувати, контролювати та аналізувати власні емоції та емоції оточуючих людей, для вирішення певних задач (Адаменко Л. С.) [1]. Наступним фактором, що сприяє

формуванню та розвитку резильєнтності, є «mindfulness» (техніка усвідомленості), що є невід'ємним, у випадку коли йдеться про успішне подолання складних життєвих ситуацій, вміння зосереджуватися на усвідомленні відчуттів у конкретний проміжок часу, з метою розібратися в нагальній неприємній складній ситуації (Хамініч О. М.) [28]. Досліджуваний феномен набуває актуального значення у контексті адаптаційних і міграційних процесів переселенців (Blynova O. Ye. et al.) [37]. Резильєнтність має місце у критичних ситуаціях спортивної діяльності (Khmliar, O. et al.; Popovych I. et al.) [37; 41; 42], коли є невідповідність очікуваного і реального результатів (Popovych I. S.) [43].

Отже, ми вважаємо, що резильєнтність необхідно розглядати одночасно і як відносно сталу рису, що є зумовленою зовнішніми та внутрішніми факторами, і як динамічний процес, що формується та розвивається впродовж всього життя особистості.

## **1.2. Психологічні характеристики резильєнтності у підлітковому віці**

Підлітковий вік є одним із важливіших періодів онтогенетичного розвитку особистості, що обумовлює все подальше життя індивіда. У цей віковий період життєві труднощі, різного роду негаразди, проблеми особливо важко непросто переживаються. У зв'язку з цим, є просто необхідним дослідження особливостей резильєнтності підлітків, тим паче в теперішній час, під час війни. У своїх дослідженнях науковиця В. Чорнобровкіна акцентує увагу на тому, що вміння підлітків протистояти життєвим негараздам та труднощам, негативному впливу, при цьому зберігаючи тенденцію до власного розвитку, руху вперед ґрунтується на резильєнтності особистості (Чорнобровкін В. А., Чорнобровкіна В. М.) [30].

Резильєнтність є істотним фактором в розвитку особистості, через те, що перебуваючи в однакових умовах, особистість підліткового віку,

що має сформовану резильєнтність буде рухатися вперед, намагатися протистояти негараздам, що виникають на її шляху, на противагу від особистості цього віку, що має низьку резильєнтність, її такі умови можуть зломити. У зв'язку з цим одні діти підліткового віку, що зростають та виховуються у антисоціальних сім'ях можуть протистояти цьому, стилю життя батьків, можуть, наприклад, займатися спортом, мають життєвий антисценарій. А ось інші підлітки, що живуть в ідентичних умовах, самі починають вести такий образ життя як їх батьки, починають, наприклад, вживати алкоголь з часом, тобто живуть за життєвим сценарієм своїх батьків (Сичинська М.) [23]. Таким чином, розвиваючи резильєнтність підлітків, з'являється можливість допомогти їм впоратися зі складними життєвими ситуаціями, подолати негаразди та труднощі, стати на шлях саморозвитку та саморозкриття.

У працях С. Ваніштендаля головною ідеєю виступає положення про те, що у випадку коли індивід підліткового віку є адаптованим до навколишнього середовища, то у нього формується та розвивається водночас дві протилежні тенденції – до розвитку та до супротиву. Однак, у разі, коли заданий вектор з якої-небудь причини втрачається, то підліток поступово з часом може втратити і власну резильєнтність (за Шевченко О. Т.) [34]. Тим не менш, слід зазначити, що резильєнтність може також перебувати у «сплячому режимі». Тобто, у складних життєвих ситуаціях здатність особистості протистояти різним негараздам та труднощам, здатність будувати власне життя та розвиватися може актуалізуватися.

Г. Войтович у своїх дослідженнях, наголошує на наявності істотних гендерних відмінностей у особливостях резильєнтності осіб підліткового віку. Науковець зазначає, що саме дівчатка-підлітки є більш вразливими до переживання депресії, більш самокритичні, ніж хлопці в цьому віці. Для дівчат підліткового віку більш характерно перевалювання типово жіночих стилів боротьби зі стресом та стресовими ситуаціями, що ґрунтуються на стосунках з оточуючими, наприклад, для них більш

притаманно спілкуватися, оповідати про власні переживання та почуття, розповідати про щось особисте та потаємне подругам, а для хлопців в цьому віці – більш притаманно використання інструментальних копінг-стратегій, що спрямованими на вирішення проблем (Войтович Г. В.) [5].

М. Сичинська, досліджуючи особливості резильєнтності у осіб підліткового віку з нормальною та девіантною поведінкою, виявила існування суттєвих відмінностей в наступних факторах, що, в свою чергу, мають вагомий вплив на формування резильєнтності особистості: у підлітків з девіантною поведінкою науковицею виявлено взагалі відсутні або досить слабо виражені плани щодо власного майбутнього, характерно більш низькі показники самооцінки, а також встановлено значно менший рівень розуміння та підтримки від оточуючих, виявлено наявність істотно нижчих показників соціальної адаптації. Крім цього, слід зазначити, що особи підліткового віку, для яких характерно наявність девіантної поведінки, мають власні адаптаційні можливості, а саме: гумор, уявлення про сенс життя, структуру вмінь та навичок. Вивчаючи особливості резильєнтності підлітків, що переживали складні життєві ситуації, мають власний травматичний досвід, встановлено, що вагомою умовою формування резильєнтності є наступні характеристики: корекція неузгодженості між «Я у очах інших» та «Я», розширення сфер життєдіяльності, формування навичок позитивного самоствавлення, цілепокладання, корекція поведінкової сфери (Сичинська М.) [23].

Аналізуючи наукову літературу щодо особливостей розвитку особистості в підлітковому віці, встановлено, що в цей час формуються істотні риси особистості, що є пов'язаними з резильєнтністю людини, відбувається формування в конкретній ситуації стійких патернів поведінки. У тих випадках, коли вирішення ситуації має негативний відтінок, відбувається формування якісно нових особистісних якостей. Перед підлітком повстає завдання визначити оптимальний, найбільш прийнятний спосіб вирішення проблеми, що може, у свою чергу, бути як

у конструктивній (співробітництво, компроміс), так і деструктивній (агресивна поведінка, уникнення тощо) формі. Використання особистістю підліткового віку конструктивної форми свідчить про резильєнтність підлітка (Штепа О. С.) [35].

К. Матвієнко, вивчаючи характеристики резильєнтності підлітків, акцентує увагу на значному рівню розвитку адаптаційних властивостей особистості підліткового віку, такі підлітки володіють навичками поведінкової та емоційної регуляції, є впевненими у власних силах, мають досвід складних проблемних ситуацій, переживання складних життєвих подій (за Чиханцовою О.) [32].

О. Махнач зазначає, що підліткам, які мають розвинуту резильєнтність характерно позитивне самоствалення, позитивне ставлення до оточуючих, адекватна самооцінка, відповідальність, домінуюча тенденція до раціональних та конструктивних способів регуляції власної поведінки в різних ситуаціях (за Войтович Г. В.) [5].

Ф. Валієва звертає увагу у власних наукових доробках, що для підлітків, які мають розвинену резильєнтність, характерно відсутність частих емоційних сплесків, конструктивна поведінка, висока самооцінка, бажання допомагати іншим, позитивне сприйняття оточуючих, орієнтація на досягнення цілей, задоволення власними досягненнями, навички планування часу та самоорганізації (за Кравчук С. Л.) [9].

Таким чином, узагальнюючи наукові погляди дослідників, можемо зазначити, що формуванню резильєнтності у підлітковому віці сприяють генетичні та нейробіологічні, психологічні та соціальні фактори.

Розглядаючи поняття резильєнтності слід звернути увагу на поняття захисних факторів та факторів ризику, що впливають на процес формування резильєнтності, можуть йому сприяти чи перешкоджати. До факторів ризику слід віднести особистісні, міжособистісні, соціальні чинники: низька самооцінка, відсутність навичок планування, знижена самоефективність, особистісні характеристики, що суперечать

суспільним очікуванням, сімейна дисгармонія, погані стосунки з батьками, відсутність соціальних навичок, антисоціальна компанія однолітків (Гусак Н., Чорнобровкіна В., Чорнобровкін В., Максименко А.) [7].

Г. Лазос зазначає, що одним із захисних факторів є самоефективність особистості, що демонструє вміння справлятися з власними почуттями, наявність близьких стосунків з дорослими, особистісна продуктивність. Наступним захисним компонентом виступає ефективність, що містить в собі наступні особистісні характеристики: позитивні очікування, почуття гумору, самодисципліну, критичне мислення, інтернальний локус контролю. Також захисним фактором, який сприяє формуванню резильєнтності у підлітковому віці є вміння конструктивно об'єднати різний досвід, широкий погляд на труднощі та проблеми, вміння розставити пріоритети (Лазос Г. П.) [13]. Отже, враховуючи фактори ризику та розвитку резильєнтності особистості у підлітковому віці, ми можемо коригувати впливати на цей процес.

Грунтуючись на дослідженнях резильєнтності С. Маді, науковиця О. Чиханцова узагальнює, що починає розвиватися резильєнтність як властивість особистості ще в ранньому дитинстві й частково продовжує у підлітковому віці. Дослідниця зазначає, що формування резильєнтності у дітей зумовлено особливостями взаємовідносин між дитиною та батьками, фундаментальну роль відіграє саме постать значимого дорослого, оскільки тільки він «створює розвивальне середовище, яке сприятиме активізації психологічних ресурсів дитини» (Чиханцова О., Гуцол К.) [31, с. 73]. Тобто, саме значимий дорослий виступає посередником між дитиною та соціальним середовищем, цінностями. Також О. Чиханцова стверджує, що «розвиток усіх психічних функцій дитини допомагає сформувати адекватну самооцінку, що дасть змогу їй освоїти різні стратегії подолання труднощів, тактики саморегуляції

власного емоційного стану, а через навички взаємодії з оточенням розвинути комунікативну компетентність» (Чиханцова О.) [32].

Досліджуючи феномен життєстійкості, що є суміжним з поняття резильєнтності, Т. Титаренко, також звертає увагу, що досліджуване явище формується через призму батьків, які демонструють дитині значущі цінності, тощо. Часом, у підлітковому віці, більш важливого значення набувають групи однолітків, неформальні соціальні групи, молодіжна субкультура, саме під їх впливом формується резильєнтність у підлітків (Титаренко Т. М.) [27].

Водночас А. Терещенко зазначає, саме у цьому віці низький рівень сформованості резильєнтності може спричинити: проблеми у міжособистісних стосунках, виникання безпорадності та невпевненості у собі, у власному майбутньому, підвищення тривожності, незадоволеність власним життям, відсутність перспектив (Терещенко А.) [26].

Отже, саме у підлітковому віці відбувається формування та активний розвиток особистості, а саме новоутворень як прагнення до самоствердження, формування саморегуляції, відчуття дорослості, а активна участь у подоланні різних проблем, складних життєвих ситуацій сприяє формуванню резильєнтності. Феномен резильєнтності особистості у підлітковому віці містить в собі не лише активне вирішення проблем, супротив, вміння протистояти стресорам, але й прагнення до розвитку, не звертаючи увагу на труднощі. Узагальнюючи наукові дослідження щодо особливостей резильєнтності підлітків, можемо зазначити її фундаментальні особливості: впевненість у власних силах, адаптаційні властивості особистості у цьому віці, досвід вдалого вирішення життєвих труднощів, адекватна самооцінка, емоційна та поведінкова саморегуляція, достатній рівень розвитку інтелекту, навички самоорганізації та планування часу, орієнтація на досягнення цілей. Також існують фактори захисту та фактори ризику, які можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню резильєнтності у цьому віці.



## **Висновки до першого розділу**

Теоретичне дослідження феномену резильєнтності особистості ілюструє існування неузгодженості у трактуванні цього явища, наявні дуже велика кількість дефініцій у визначенні поняття цього феномену, науковці застосовують різні терміни, також існують проблеми при перекладі цього поняття. Все це обумовлює існування багатьох підходів в трактуванні поняття «резильєнтності». Проте, не зважаючи на існуючі неузгодженості, більшість науковців розділяють думку про дуальність цього феномену – квінтесенція внутрішніх якостей особистості та зовнішніх впливів.

Ми розглядали резильєнтність як здатність особистості подолати труднощі, як розвиток, рух вперед, прогрес через складнощі до нового етапу життя. Резильєнтність нами трактується як відносно стала особистісна риса, що детермінована внутрішніми та зовнішніми факторами, та як динамічний процес, що розвивається впродовж життя.

Існують фактори ризику та захисні фактори резильєнтності, що сприяють її розвитку, чи, навпаки, перешкоджають. Формування резильєнтності обумовлено розвитком емоційного інтелекту, адаптивністю, самоспостережливістю, соціальною підтримкою, пізнавальними здібностями, адекватною самооцінкою.

Також нами досліджено ключові особливості резильєнтності у підлітковому віці. Резильєнтність у підлітків містить в собі не лише вміння протистояти стресорам, активне вирішення проблем, але й прагнення до розвитку, в супереч існуючим життєвим труднощам. Встановлено, ключові особливості резильєнтності у підлітковому віці: емоційна та поведінкова саморегуляція, досвід вдалого вирішення життєвих труднощів, адаптаційні властивості особистості, впевненість у власних силах, навички самоорганізації та планування часу, орієнтація на

досягнення цілей, здорова адекватна самооцінка, достатній рівень розвитку інтелектуальних здібностей.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

#### **2.1. Опис процедури емпіричного дослідження та обраних психодіагностичних методик**

Другий розділ кваліфікаційної роботи присвячений дослідженню особливостей резильєнтності та життєстійкості й її компонентів у підлітковому віці, а також та вивченню особливостей взаємозв'язку рівня резильєнтності у підлітків з життєстійкістю та різними копінг-стратегіями. В цьому розділі висвітлено підбір відповідного надійного та валідного психодіагностичного інструментарію; здійснено дослідження рівня резильєнтності у підлітків, особливостей життєстійкості та її структурних компонентів, особливостей використання в цьому віці копінг-стратегій подолання стресових ситуацій; здійснено математично-статистичну обробку емпіричних результатів та аналізування отриманих емпіричних даних; на основі отриманих емпіричних результатів розроблено корекційно-розвивально програму, спрямовану на розвиток резильєнтності сучасних підлітків.

Емпіричну вибірку нашого дослідження склали учні 9-х та 10-х класів Херсонської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 36 Херсонської міської ради. Загальна кількість досліджуваних – 31 особа, з них 20 дівчат та 11 хлопців віком від 14 до 16 років.

Для досягнення поставленої мети нами було використано наступний психодіагностичний інструментарій:

1) Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона-25 з метою дослідження загального рівня резилієнсу у старших підлітків (Connor K. M.; Odnostal'ko O. S., Kirseeva Z. O., Biron B. V.) [38; 17].

2) Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана для вивчення копінг-механізмів, копінг-стратегій, способів подолання труднощів в різноманітних сферах (Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В.) [10].

3) Опитувальник життєстійкості С. Мадді з метою вивчення рівня життєстійкості підлітків та його структурних компонентів (Леонтьєв Д. О., Рассказова Є. І.) [16].

4) Методи статистичної обробки даних – кореляційний аналіз Спірмена. (Андрієнко В. О.) [2].

#### **Методика «Шкала резилієнсу Коннора-Девідсона»**

застосовувалася нами з метою вивчення загального рівня резилієнсу у старшому підлітковому віці. Шкала Коннор-Девідсона є опитувальником, що розрахований на самостійне заповнення респондентом, з акцентування уваги на його можливості чи здатності до успішного копінгу в складних ситуаціях. Тобто, шкала є самокерованою, вона містить в собі 25 елементів, які демонструють достойні психометричні властивості. Кожен елемент шкали необхідно оцінити за 5-бальною системою, де 0 балів означає «ніколи», а 4 бали – «майже завжди». Кінцевий результативний бал може перебувати у діапазоні від 0 балів до 100 балів. Отримані більш високі показники свідчать про наявність у респондента більш високого рівня резилієнсу. Існують наступні межі рівнів: 0-33 бали свідчать про низький рівень резильєнтності; 34-67 балів – вказують на середній рівень; 68-100 балів – свідчать про існування високого рівня резильєнтності у респондента (Conor K. M.; Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В.) [38; 17].

**Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана** було використано з метою вивчення копінг-стратегій подолання труднощів в різних сферах життєдіяльності досліджуваних осіб підліткового віку (Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В.) [10]. Цей опитувальник є першою стандартизованою методикою в сфері дослідження копінгу та

містить в собі 50 тверджень, що належать до опису поведінки особистості в складних життєвих ситуаціях.

Опитувальник містить 8 субшкал: конфронтаційний копінг, дистанціювання, прийняття відповідальності, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка.

Респондентам необхідно оцінити як часто у них проявляються запропоновані варіанти поведінки за наступною шкалою: 0 балів означає «ніколи», 1 бал – «рідко», 2 бали – відповідний варіант відповіді «інколи», 3 бали – «часто». Далі необхідно підрахувати отриману суму балів за кожною шкалою та провести розрахунки за наступною формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{максимальний бал} * 100$ . За всіма запитаннями субшкали опитувальника максимальну кількість балів, яку може набрати респондент, складає 18 балів (Крюкова Т. Л., Куфтяк О. В.) [10].

З метою вивчення рівня життєстійкості у досліджуваних підлітків ми використовували **опитувальник життєстійкості С. Мадді** (Леонтьєв Д. О., Рассказова Є. І.) [16], що складається із 45 тверджень, які респонденти мають оцінити за 4-х бальною шкалою. Методика містить в собі чотири показники, з них три субшкали (залученість, прийняття ризику та контроль) та загальний бал життєстійкості. Виразність життєстійкості та її компонентів сприяє зменшенню внутрішньої напруги в складних життєвих ситуаціях, стресових ситуація через стійкий контроль та можливість впоратися зі стресами, використання копінг-стратегій й сприймати їх як менш значимі.

Автор розглядає життєстійкість як систему переконань про світ, про себе, про відносини з ним. Залучення трактує як впевненість в тому, що активна залученість, включеність в те, що відбувається зараз, дає максимальну можливість знайти щось значуще, цікаве для особистості. Вміння отримувати задоволення від власної діяльності. Наступний компонент життєстійкості – контроль – розглядається автором як

переконаність особистості у тому, що боротьба є засобом впливу на результат того, що діється довкола. Особистість з високо розвинутим компонентом «контроль» відчуває, що вона сама може обирати власну діяльність, свій життєвий шлях. І останній компонент життєстійкості – прийняття ризику розглядається автором як переконаність в тому, що все, що відбувається сприяє розвитку особистості через набуття знань з досвіду, і не має значення з позитивного чи негативного. Тобто, в основі прийняття ризику знаходиться ідея розвитку через активне засвоєння нових знань з досвіду та подальше їх використання в майбутньому (Леонтьєв Д. О., Рассказова Є. І.) [16].

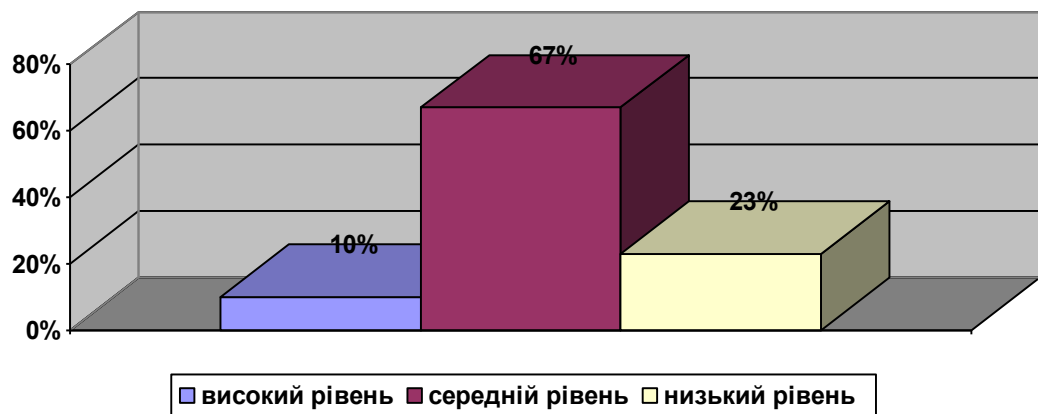
**Кореляційний аналіз за Спірменом** є непараметричним методом статистичної обробки даних, який застосовують для статистичного вивчення існуючого зв'язку між досліджуваними явищами. Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена визначає міру тісноти зв'язку порядкових ознак, що в цьому випадку є рангами порівнюваних величин. При розрахунку коефіцієнта рангової кореляції не потрібно ніяких припущень щодо специфіки розподілу ознак у генеральній сукупності. Визначається фактична ступінь паралелізму між двома рядами ознак, що досліджуються, і надається оцінка тісноти виявленого зв'язку за допомогою кількісно вираженого коефіцієнта (Андрієнко В. О.) [2].

## **2.2. Кількісне та якісне аналізування отриманих результатів емпіричного дослідження**

Наступним етапом проведення емпіричного дослідження в кваліфікаційному проєкті був аналіз та інтерпретація отриманих результатів щодо особливостей резильєнтності у підлітковому віці, життєстійкості, особливостей використання копінг-стратегій та впливу копінг-стратегій, рівня життєстійкості на рівень розвитку резильєнтності. Для виконання поставленого завдання потрібно було дослідити рівень резильєнтності, особливості життєстійкості та її компонентів у сучасних

підлітків, які превалюють копінг-стратегії подолання стресу серед респондентів.

Першою методикою, яку ми застосовували є «*Шкала резильєнсу Коннора-Девідсона*», завдяки якій нами було вивчено рівень резильєнтності старших підлітків. Отримані результати за цією методикою представлені на рис. 2.1. Аналізуючи отримані емпіричні результати, встановлено, що у більшості досліджуваних осіб старшого підліткового віку (у 67 % досліджуваних) превалює середній рівень резильєнтності. Тобто, більшість підлітків є посередньо стійкими до нових стресових ситуацій. Вони частково час від часу відчують себе впевнено, а тому не завжди ефективно приймають рішення, коли відбувається щось нове. Їм досить складно вдається вистояти, відновитися, психологічного зрости та зміцнити після переживання складних життєвих негараздів та катастроф.



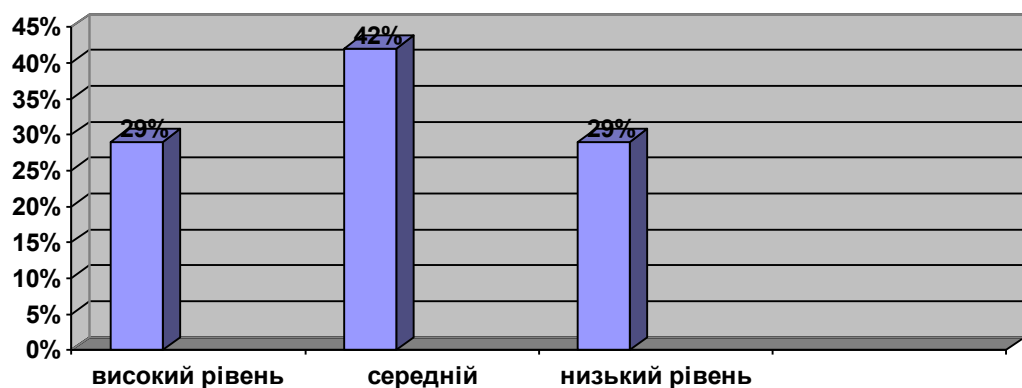
**Рисунок 2.1 – Розподіл досліджуваних підлітків за рівнем розвитку резильєнтності (у %)**

23 % досліджуваних підлітків мають низький рівень резильєнтності. Тобто, їм притаманно мати низьку опорність до змін, проявляти психологічну ригідність, схильні до низького рівня стресостійкості, їм досить складно витримувати труднощі стресових ситуацій, повернутися до попереднього емоційно стабільного стану, тим паче зростати в умовах негативного життєвого досвіду, не можуть адекватно сприймати й оцінювати стресову ситуацію та розгледіти її

можливості, досить складно взагалі визначати найбільш ефективні та дієві регулятивні стратегії в таких умовах.

У 10 % досліджуваних осіб старшого підліткового віку діагностовано високий рівень резильєнтності. Тобто, вони мають високу здатність до відновлення та зміцнення після стресорів, добре можуть адаптуватися в стресових ситуаціях, схильні гнучко реагувати на стрес-фактори, мають високу психологічну гнучкість, можуть сприймати та оцінювати стресову ситуацію й ефективного визначати регулятивні стратегії в ній, їх зміну, в залежності від вимог ситуації, а також схильні до використання можливостей, які дає складна життєва ситуація.

Для дослідження особливостей рівня розвитку компонентів життєстійкості у старших підлітків ми використовували *опитувальник «Життєстійкість» С. Мадді*. Встановлено, що за шкалою «Залученість» більшість підлітків (42 % досліджуваних осіб) мають середній рівень. Отже, для значної частини сучасних підлітків характерно ситуаційний прояв задоволеності від власної діяльності. Отримані результати за цією шкалою відображено на рис. 2.2.



**Рисунок 2.2 – Розподіл результатів досліджуваних підлітків за показником «Залученість» за опитувальником «Життєстійкості» С. Мадді**

29 % досліджуваних осіб старшого підліткового віку мають високий рівень за цією шкалою. Тобто, лише для незначної частини сучасних підлітків властиво отримувати задоволення від власної діяльності, схильні



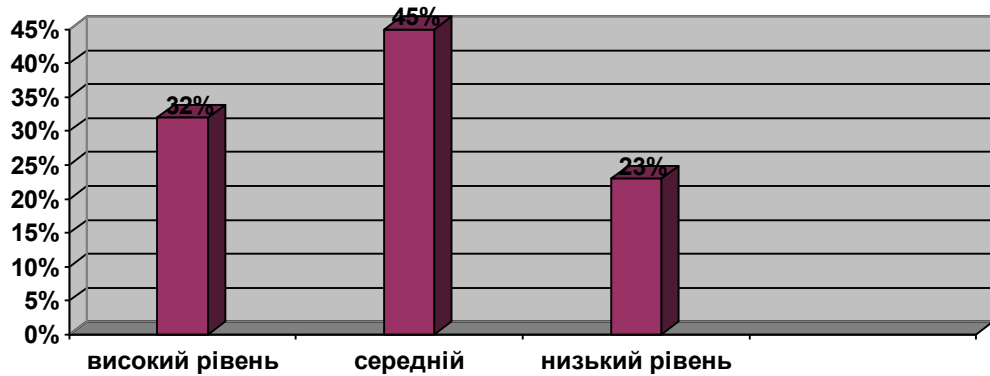
проявляти цілеспрямованість, креативність, самомотивацію, властиво відчувати задоволеність від життя. Вони є переконаними в тому, що активна залученість в те, що відбувається довкола, дає максимальну можливість віднайти дещо важливе значуще та цікаве для особистості. Підлітки, що мають високий рівень залученості є більш схильними відноситися до себе, до навколишнього світу, як до того, що мотивує їх до самореалізації, надає їм сили та надає можливість відчути особистісну значимість та цінність, що сприяє абсолютній включеності в розв'язання життєвих завдань, не зважаючи на стресогенні фактори та мінливе середовище.

Ще 29 % досліджуваних осіб підліткового віку мають низький рівень залученості, а отже, для них більш властиво переконаність, що власної діяльності взагалі не можливо отримувати задоволення, що, в свою чергу, породжує почуття відчуженості, сприймають себе як «поза» життям.

За шкалою «Контроль» нами було встановлено, що більшість підлітків (45 % досліджуваних осіб) мають середній рівень (див. рис. 2.3.). Тобто, для них більш характерно час від часу прояв впевненості у власних силах, наявність ситуаційного прояву контролю та розуміння, що можуть впливати на результат, а ситуаційно, навпаки, схильні проявляти беспорядність, невпевненість у власних силах, переконання, що неспроможні впоратися з проблемами, що виникнули на їхньому життєвому шляху.

32 % досліджуваних підлітків мають високий рівень за цією шкалою, що вказує на те, що значна частина осіб підліткового віку є переконаними, що боротьба дозволяє вплинути на результат, отримати бажане, навіть нехай цей вплив є не абсолютним та не забезпечує стовідсоткового успіху. Є схильними відчувати, що особисто обирають власну діяльність та свій життєвий шлях, а також переконані, що за допомогою існуючих особистісних ресурсів, або ресурсів, які вони можуть отримати в майбутньому, зможуть впоратися зі життєвими негараздами. Схильні

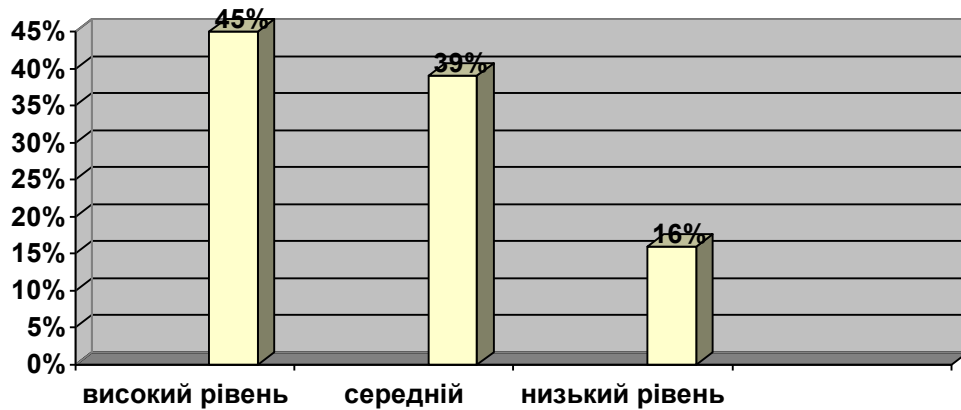
самостійно приймати рішення, проявляти активність, намагатися впливати на події, розв'язувати повсякденні завдання.



**Рисунок 2.3 – Розподіл результатів досліджуваних підлітків за показником «Контроль» за опитувальником життєстійкості С. Мадді**

Ще 23 % досліджуваних сучасних підлітків мають низький рівень контролю. А отже, лише для незначної частини досліджуваних характерно переживання відчуття безпорадності, властиво постійно перейматися, складно приймати рішення, потребують підтримки при прийнятті рішень, та схильні вважати, що від них в цьому житті нічого не залежить і що вони не можуть впливати на результат своєї діяльності.

Далі ми аналізувати отримані результати за шкалою «Прийняття ризику». Отримані результати відображено на рис. 2.4. Встановлено, що більшість досліджуваних підлітків (45 % досліджуваних осіб) мають високий рівень за цим показником. Тобто, для них характерно мати власну переконаність в тому, що все, що з ними діється в житті сприяє їх власному розвитку за допомогою отриманого досвіду, навичок, знань, і не важливого якого характеру досвід. Вони схильні трактувати життя як спосіб набуття особистісного досвіду, можуть діяти на власний страх та ризик, навіть за відсутності гарантій на успіх. Також є схильними до особистісного розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та їх використання в майбутньому.

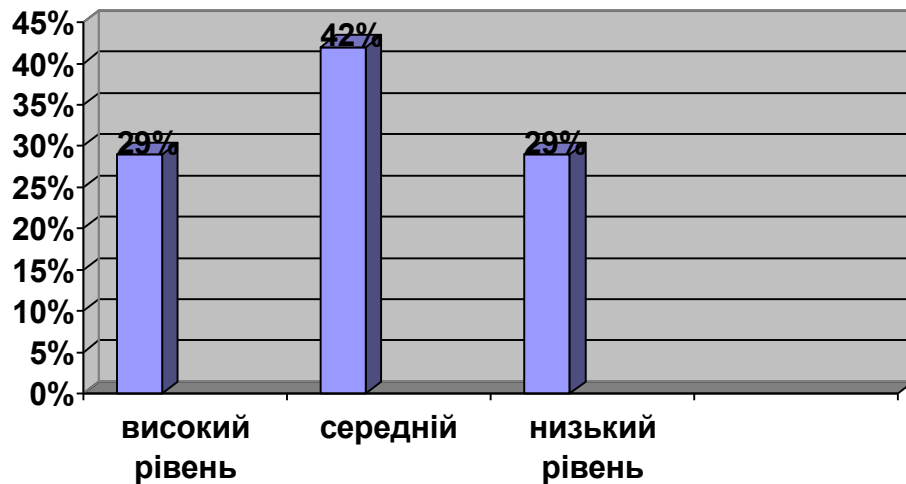


**Рисунок 2.4 – Зображення результатів досліджуваних підлітків за шкалою «Прийняття ризику» за опитувальником «Життєстійкість» С. Мадді**

39 % досліджуваних осіб підліткового віку мають середній рівень за цим показником. Тобто, значній частині підлітків властиво ситуаційна схильність сприймати особистий як позитивний, так і негативний досвід як подальший власний саморозвиток.

16 % досліджуваних старших підлітків мають низький рівень, а отже, для них більш властиво мати страх невдач, намагання уникати негативного досвіду, не бажають сприймати його як ресурсний, навпаки, є більш схильними до прагнення безпеки, комфорту та відсутності ризику.

За показником «Життєстійкість» було діагностовано, що більшість підлітків (42 % досліджуваних) мають середній рівень, а отже для них більш властиво мати ситуаційну здатність справлятися зі стресорами, час від часу проявляти психологічну гнучкість, адаптувати власну поведінку під час подолання стресорів та ситуаційно проявляти особистісну мотивацію подолання стресогенних ситуацій в житті. Отримані результати за показником «життєстійкість» зображено на рис. 2.5.



**Рисунок 2.5 – Розподіл результатів за рівнем життєстійкості у досліджуваних підлітків**

29 % досліджуваних осіб старшого підліткового віку мають високий рівень життєстійкості. Тобто, їм властиво мати систему переконань про навколишній світ, про себе самих, про відносини з навколишнім світом, що забезпечує перешкоду в виникненні внутрішньої напруги в стресових ситуаціях через вміння стійко справлятися зі стресорами та не сприймати їх як дуже значимі, а навпаки нівелювати їх значущість.

Ще 29 % досліджуваних підлітків мають низький рівень життєстійкості, а отже, їм досить складно справлятися зі стресовими ситуаціями, характерним є низький рівень стресостійкості, емоційної стійкості, психологічної гнучкості. Їм є досить складно знаходити оптимальні шляхи саморозвитку у складних життєвих ситуаціях.

Отже, аналізуючи отримані результати за опитувальником життєстійкості С. Мадді, встановлено, що для більшості досліджуваних підлітків властиво мати середній рівень життєстійкості та таких компонентів, як: залученість і контроль, а також високий рівень прийняття ризику. Отже, для більшості підлітків більш властиво ситуаційний прояв переконання в тому, що краще залишатися залученими до діяльності, бути в контакті з оточуючими людьми, бути в курсі подій та активно приймати в них участь, навіть в неприємних та складних ситуаціях. Є схильними

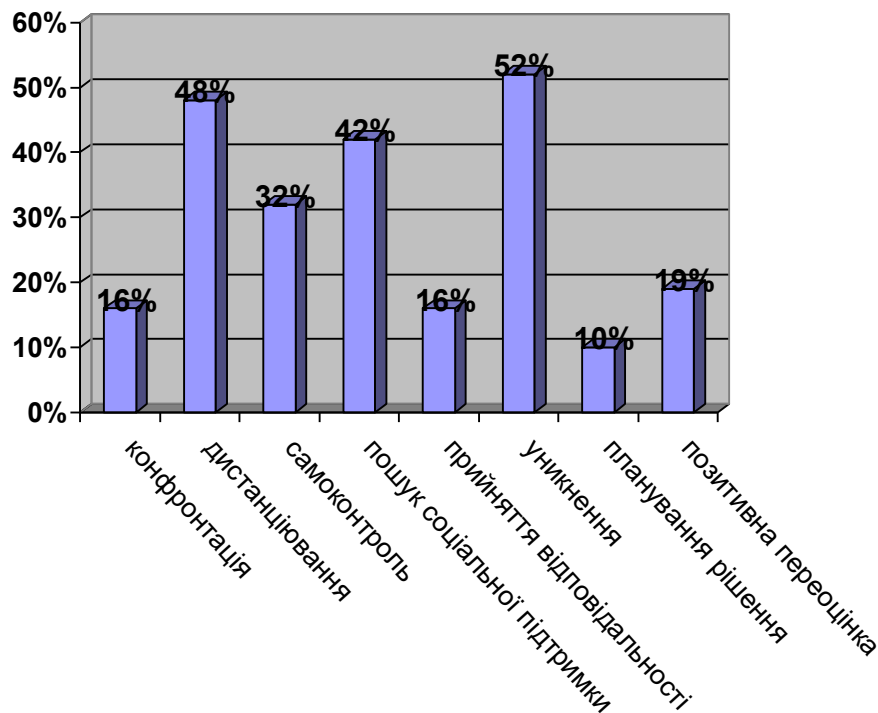
ситуаційно проявляти контроль за обставинами, що відбуваються, шукати шляхи впливу на результат стресогенних змін, щоб не впадати в стан пасивності та безпорадності. Більшість підлітків є ситуаційно схильними долати стреси, складні життєві ситуації, проявляти психологічну гнучкість, адаптаційну поведінку в подоланні стресорів та мати мотивацію на подолання стресогенних життєвих ситуацій. Також слід зазначити, що при цьому більшість досліджуваних підлітків схильні розглядати життя як засіб отримання досвіду, як позитивного, так і негативного, що допоможе в особистісному зростанні.

Аналізуючи результати дослідження, отримані за допомогою *опитувальника «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса і С. Фолкмана* встановлено, що у досліджуваних підлітків найбільш вираженими копінг-стратегіями є «дистанціювання» (діагностовано у 48 % досліджуваних осіб) та «уникнення» (діагностовано високий рівень вираженості цієї стратегії у 52 % досліджуваних осіб). Отримані результати зображені на рис. 2.6. Діагностовані стратегії відносяться до пасивних видів копіngu. Тобто, більшість досліджуваних осіб підліткового віку є орієнтованими на втечу, уникнення проблеми, з метою спробувати подолати таким чином негативні переживання, що утворюються через виниклі труднощі, та орієнтовані на реагування різноманітних труднощів за типом ухилення: заперечення існування проблем, фантазування, відволікання та інші. Застосовуючи стратегію дистанціювання підлітки намагаються емоційно вимкнутися із стресової ситуації, уникнути її, знизити рівень суб'єктивної значущості існуючої проблеми для подолання негативних переживань.

Вживаними копінг-стратегіями у підлітковому віці є «пошук соціальної підтримки» (діагностовано у 42 % досліджуваних осіб). Тобто, для досліджуваних цього віку характерно для вирішення складних життєвих ситуацій займатися пошуком нових ресурсів у власному

соціальному оточенні через співчуття, допомогу, пораду, підтримку, отримання необхідної інформації.

Також властивим, але дещо менш уживаними, для досліджуваних осіб підліткового віку є використання такої копінг-стратегії як «самоконтроль» (високий рівень використання діагностовано у 32 % досліджуваних осіб). Отже, значна частина досліджуваних старших підлітків схильні докладати зусилля для регулювання власних дій та почуттів. Тобто, вони схильні намагатися негативні переживання, які виникають у зв'язку з певними життєвими труднощами, подолати за допомогою цілеспрямованого стримування та придушення власних емоцій для зменшення їх впливу на можливість оцінювати ситуацію, що склалася.



**Рисунок 2.6 – Результати дослідження копінг-стратегій у осіб старшого підліткового віку**

Копінг-стратегія «позитивна переоцінка» (діагностовано превалювання лише у 19 % досліджуваних) має незначну вираженість у підлітків. Тобто, особи підліткового віку схильні час від часу

використовувати стратегію, що спрямована на переоцінку негативних переживань, які з'являються в стресових ситуаціях, та сприймати їх як ресурс для особистісного зростання, властиво позитивно переоцінювати виниклу проблемну ситуацію, знаходити в ній позитивні стимули та аспекти, що сприятимуть їх особистісному зростанню. Стратегія «конфронтація» (діагностовано у 16 % досліджуваних осіб) забезпечує вміння підлітків проявляти енергійність, захищати та боронити власні інтереси, демонструвати здатність до опору складних життєвих ситуацій, проявляти заповзятливість при вирішенні проблем. Стратегія «прийняття відповідальності» (характерно для 16 % досліджуваних підлітків) спрямовує досліджуваних осіб підліткового віку на усвідомлення своєї ролі у виникненні проблеми, вони намагаються об'єктивно оцінювати ситуацію, що виникла, та прогнозувати наслідки прийнятих рішень.

Майже не характерними для підлітків є використання копінг-стратегій «планування вирішення проблем». 10 % досліджуваних використовують копінг-стратегію «планування рішення». Тобто, лише для незначної частини досліджуваних підлітків властиво подолання складних життєвих проблем через аналіз ситуації, продумування можливих варіантів поведінки, пошук ефективних шляхів їх вирішення, планування власних дій, враховуючи досвід інших та власний досвід, існуючі об'єктивні умови, власні ресурси, що сприятимуть подоланню проблеми.

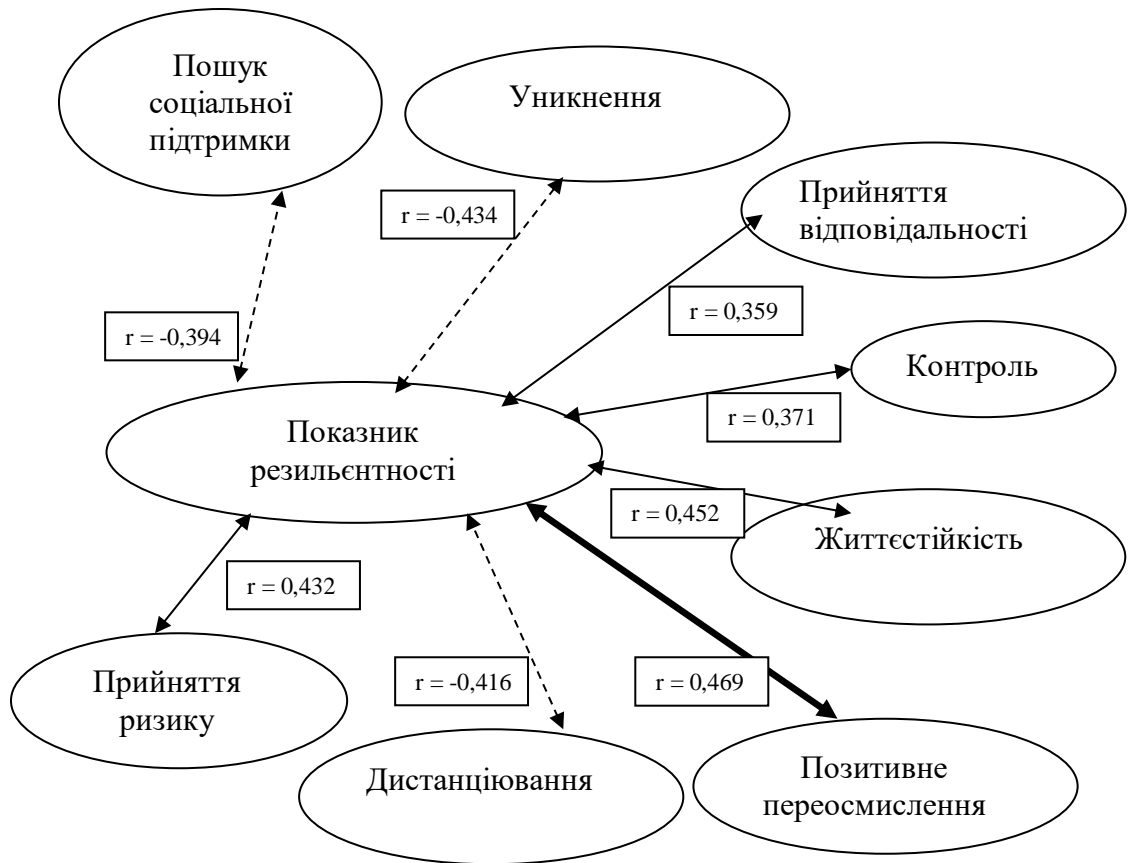
Отже, найбільш характерними копінг-стратегіями у підлітковому віці є уникнення, дистанціювання, пошук соціальної підтримки та самоконтроль, а найменш характерними є планування рішень, конфронтація та прийняття відповідальності. Тобто, для більшості осіб підліткового віку більш властиво ігнорувати проблеми, відволікатися від них, уникати вирішення, проявляти відстороненість, переключати власну увагу на щось інше, заперечувати їх виникнення, зменшувати рівень її значущості, характерно шукати соціальну підтримку, конкретну дієву

допомогу, поради. Також характерно намагатися докладати чимало зусиль в стресових ситуаціях для регуляції власних емоцій та дій.

З метою дослідити, яким чином взаємопов'язані рівень резильєнтності з копінг-стратегіями та життєстійкістю і її компонентами у осіб підліткового віку, ми застосували кореляційний аналіз емпіричних даних за Спірменом (Андрієнко В. О.) [2]. Статистично встановлено, що показник резильєнтності у старших підлітків має статистично достовірні позитивні взаємозв'язки з показником «життєстійкість» ( $r = 0,452$ , при  $p \leq 0,05$ ) та наступними її компонентами: «прийняття ризику» ( $r = 0,432$ , при  $p \leq 0,05$ ), «контроль» ( $r = 0,371$ , при  $p \leq 0,05$ ), а також з такими копінг-стратегіями, як: «прийняття відповідальності» ( $r = 0,359$  при  $p \leq 0,05$ ), «позитивне переосмислення» ( $r = 0,469$ , при  $p \leq 0,01$ ) й обернений кореляційний зв'язок з такими копінг-стратегіями, як: «пошук соціальної підтримки» ( $r = -0,394$ , при  $p \leq 0,05$ ), «уникнення» ( $r = -0,434$ , при  $p \leq 0,05$ ) та «дистанціювання» ( $r = -0,416$ , при  $p \leq 0,05$ ). Структура кореляційних зв'язків зображена на рис. 2.7.

Отримана структура кореляційних зв'язків вказує на те, що підвищення рівня життєстійкості, готовність діяти на власний ризик та трактування власного життя як отримання досвіду (не залежно від його вектору спрямованості), що сприяє особистісному зростанню, підвищення відчуття, що сам обираєш свій життєвий шлях, підвищення рівня готовності до боротьби, щоб вплинути на результат та отримати бажане, позитивне переосмислення проблемної ситуації, прийняття відповідальності за її вирішення, зниження використання копінг-стратегій уникнення та дистанціювання, прийняття активної позиції щодо вирішення проблем, відсутність пошуку допомоги від оточуючих призводить до підвищення рівня резильєнтності у підлітковому віці.





**Рисунок 2.7 – Фрагмент кореляційної плеяди взаємозв'язків показника резильєнтності з копінг-стратегіями та життєстійкістю і її структурних компонентів у осіб старшого підліткового віку (N = 31)**

*Примітка:* тонка пунктирна лінія – обернені зв'язки, значущі при  $\alpha = 0,95$ ; тонка лінія – позитивні зв'язки, значущі при  $\alpha = 0,95$ ; жирна лінія – позитивні зв'язки, значущі при  $\alpha = 0,99$ .

Отже, нами статистично встановлено, що чим більший рівень життєстійкості характерно для осіб старшого підліткового віку, чим вищий рівень прийняття ризику та контролю, тим вищий рівень резильєнтності вони мають. Тобто, чим більше підлітки схильні до трактування життя як досвіду, що сприяє особистісному зростанню, чим більше готові діяти на власний страх та ризик, чим більше схильні самостійно приймати рішення, боротися за результат та отримання бажаного, чим краще вміють справлятися зі стресорами, тим вони мають вищу психологічну гнучкість, краще можуть відновитися та зрости після

складних життєвих ситуацій. Також статистично встановлено обернений кореляційний зв'язок між рівнем резильєнтності та такими копінг-стратегіями, як: «пошук соціальної підтримки», «уникнення» та «дистанціювання». Отримані результати свідчать, що чим вищий показник пошуку соціальної підтримки, тим нижчий показник резильєнтності. А отже, підлітки, які шукають підтримку та допомогу від оточуючих, більш компетентних в певній проблемі, що виникла, так як самі не можуть впоратись, є менш здатними до адаптації перед складними життєвими ситуаціями, виниклими проблемами, є менш стресостійкими, менш психологічно пружними, та менш схильними до відновлення після стресу чи труднощів. Їм властиво очікувати на увагу, співчуття від інших людей та поради, через що може формуватися у підлітків залежна позиція щодо надмірних очікувань від оточуючих. Також чим більше старші підлітки орієнтовані на уникнення проблем, втечу, заперечення існування проблем, чим більш вони намагаються емоційно вимкнутися із стресової ситуації, щоб зменшити рівень суб'єктивної значущості виниклої проблеми з метою подолати негативні переживання, тим менший рівень резильєнтності буде характерним для них. Особи підліткового віку з високим рівнем резильєнтності є більш схильними приймати активну позицію щодо вирішення проблем у власному житті для здобуття контролю над складною життєвою ситуацією, взамін використання стратегій, які спрямовані на самозаспокоєння та не мають адаптаційних наслідків.

Також нами встановлено, що чим більше особи старшого підліткового віку будуть приймати відповідальність за проблемну ситуацію, що виникла, на себе, знаходити в ній позитивні аспекти та стимули, позитивно переоцінювати її, що сприятиме їх особистісному зростанню, тим вищий матимуть рівень резильєнтності.

### **2.3. Опис корекційно-розвивальної програми з оптимізації розвитку резильєнтності підлітків**

Теоретичне аналізування науково-дослідної літератури з проблеми формування резильєнтності у осіб підліткового віку продемонструвало, що резильєнтність, яка розглядається нами як здатність особистості впоратися з різними труднощами та складними життєвими ситуаціями, вміння повернутися до попереднього стану, як саморозвиток, рух вперед, особистісний прогрес через труднощі, – є невід’ємною складовою у боротьбі з життєвими негараздами та стресами. Вимагає особливої уваги формування резильєнтності саме в підлітковому віці, оскільки резильєнтність є основою успішного протистояння стресам, травмам, викликам у житті, складним життєвими ситуаціям, спроможності позитивно на них реагувати та більш легко їх переживати (Кравчук Л. С.) [9]. Також враховуючи отримані результати емпіричного дослідження, актуальним питанням постає розробка корекційно-розвивальної програми з оптимізації розвитку резильєнтності підлітків та впровадження її в роботу практичного психолога, в освітньо-виховний процес, оскільки встановлено, що більшість підлітків мають недостатній рівень розвитку резильєнтності, у більшості переважає середній рівень та мають середній рівень розвитку життєстійкості. У зв’язку з цим нами було розроблено корекційно-розвивальну програму для підлітків, що спрямована на оптимізацію розвитку резильєнтності в цьому віці.

Під час розробки корекційно-розвивальної програми з оптимізації резильєнтності осіб підліткового віку нами враховувалися наукові дослідження та практичні рекомендації, теоретичні напрацювання у цій сфері наступних науковців: О. Залеської, Г. Лазос, О. Односталко, В. Чорнобровкіна, В. Чорнобровкіної та інших.

Також при розробці корекційно-розвивальної програми ми враховували отримані нами результати за допомогою кореляційного аналізу. Нами було встановлено, що підвищення рівня резильєнтності у

підлітків обумовлено підвищенням рівня життєстійкості, структурними компонентами життєстійкості «контроль» та «прийняття ризику», а також використання таких копінг-стратегій «позитивне переосмислення проблемної ситуації» й «прийняття відповідальності за її вирішення» та зменшення використання копінг-стратегій «дистанціювання», «уникнення» і «пошук соціальної підтримки».

У процесі конструювання авторської корекційно-розвивальної програми ми опиралися на те, що вона є методом цілеспрямованих змін психологічних феноменів особистості в групі (Андрушко Я. С.) [3].

**Мета** корекційно-розвивальної програми полягає у сприянні розвитку резильєнтності та життєстійкості, розвитку адаптаційних властивостей осіб старшого підліткового віку, підвищенні рівня їх стресостійкості, формуванні ресурсів, що сприятимуть подоланню підлітками стресових ситуацій, сприянні розвитку навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, формуванні оптимального ставлення до життя.

Для реалізації мети розробленої корекційно-розвивальної програми підпорядковано виконання наступних **завдань**:

1. підвищення рівня стресостійкості осіб підліткового віку;
2. пошук ресурсів для подолання стресових ситуацій;
3. підвищення впевненості у собі;
4. розвиток емоційної та поведінкової саморегуляції підлітків;
5. сприяння розвитку адаптаційних можливостей підлітків;
6. формування навичок позитивного переоцінювання проблеми, прогнозування наслідків та навичок вирішення проблем;
7. формування оптимального ставлення до життя у осіб підліткового віку.

**Методи і форми** роботи містять в собі різноманітний формат – групові та індивідуальні форми роботи, робота в малих групах, рольові ігри, групові дискусії, метод мозкового штурму, вправи на релаксацію,

аутогенне тренування, моделювання поведінки та інші (Кузікова С. Б.) [11].

Корекційно-розвивальні заняття складаються з трьох послідовних частин: вступна частина (привітання, правила роботи під час занять), основна частина, завершення (рефлексія, підведення підсумків заняття, прощання) (Гусак Н., Чорнобровкіна В., Чорнобровкін В., Максименко А.) [22].

Програма містить в собі десять занять. Кожне заняття є логічним та послідовним продовженням попереднього. Програма містить в собі декілька тем. Перші заняття є спрямовані на розгляд теми стресу, де підлітки мали змогу дослідити власні реакції та стратегії на стресові ситуації, сформувані нові копінг-стратегії поведінки. Наступна тема присвячена формуванню впевненості у собі та здорової самооцінки, що виступає невід'ємною складовою для розвитку резильєнтності. Наступні теми стосувалися емоційної та поведінкової саморегуляції, так як для успішного подолання стресових ситуацій, розвитку резильєнтності, необхідно виробити поведінкові патерни та емоційну стійкість особистості. Остатнє заняття було орієнтовано на розвиток особистісного потенціалу, життєстійкості та підведення загальних підсумків, оскільки це важливо для завершення групової роботи, щоб учасники занять були натхненні в подальшому.

Розглянемо більш детально кожне заняття. Перше заняття спрямоване на формування емоційної стійкості підлітків до зовнішніх стресогенних чинників, пошук та конкретизація власних ресурсів з метою формування відчуття внутрішньої опори, впевненості у власних силах, життєстійкості. Друге заняття орієнтоване на розвиток адаптаційних можливостей підлітків, розширення вмінь та навичок подолання стресових ситуацій, знайомство з можливими способами виходу зі складних життєвих ситуацій. Третє та четверте корекційно-розвивальні заняття спрямовані на підсилення впевненості у собі, формування

позитивного ставлення до себе, пошук ресурсів у власних якостях, формування відчуття опори на себе. П'яте заняття присвячене формуванню усвідомлення власної моделі поведінки при прояві різних емоцій, формування навичок саморегуляції, сприяння розвитку адаптаційних можливостей підлітків. Шосте та сьоме заняття орієнтовані на формування навичок емоційної саморегуляції, емоційне розслаблення, підвищення рівня стресостійкості, формування емоційної стійкості та самовладання. Заняття № 8 спрямоване на профілактику негативних емоційних станів, формування вміння справлятися зі складними життєвими ситуаціями, формування навичок емоційної саморегуляції. Дев'яте корекційно-розвивальне заняття присвячене розвитку поведінкової саморегуляції підлітків, формуванню навичок самоорганізації для вирішення складної життєвої ситуації, формування навичок аналізування перешкод на шляху досягнення бажаного. Останнє десяте заняття спрямоване на формування оптимістичного ставлення до життя, розвиток вміння помічати нові цілі в складних життєвих ситуаціях, формування зміцнення впевненості в досягненні цілей. Корекційно-розвивальна програма з оптимізації розвитку резильєнтності у підлітків розміщена в Додатку Б.

**Обладнання:** бєджі, метафоричні карти, роздатковий матеріал, магнітофон, фліп-чарт, маркери, олівці, ручки, фломастери, фарби, наліпки, аркуші паперу, газети, журнали, скотч, ножиці, клей, релаксаційна музика.

**Оптимальна кількість учасників** – 14-16 осіб. У випадку збільшеної кількості учасників втрачається ефект особистої участі, а у випадку зменшення кількості осіб – погіршується рефлексія, емоційне забарвлення заняття, що знижує ефективність групової роботи (Татьянчикова А. О.) [25].

Вважаємо, що впровадження розробленої корекційно-розвивальної програми буде сприяти розвитку особистісних якостей осіб підліткового

віку, які є складовими загальної резильєнтності особистості, що сприятиме формування у підлітків вміння справлятися та вирішувати різні навчальні та життєві труднощі й проблеми у більш продуктивний спосіб. В цілому, розроблена корекційно-розвивальна програма сприятиме формуванню адаптаційних можливостей підлітків, підвищенню їх рівня резильєнтності, формуванню навичок емоційної та поведінкової саморегуляції, підсиленню впевненості у собі, формуванню вміння справлятися зі складними життєвими ситуаціями, підвищенню рівня життєстійкості.

### **Висновки до другого розділу**

Під час емпіричного дослідження нами було встановлено, що більшість осіб старшого підліткового віку мають середній рівень резильєнтності. Тобто, більшість підлітків є ситуаційно стійкими до стресових ситуацій, час від часу здатні відновлюватися після труднощів чи стресу, ситуаційно можуть зберігати ясність та спокій у міркуваннях при впливі на них різних стресорів, ситуаційно можуть долати негаразди ефективно. Їм досить складно протистояти, проявляти опорність, відновлятися та психологічного зростати опісля складних життєвих негараздів або катастроф.

Також нами емпірично встановлено, що більшість досліджуваних підлітків мають середній рівень життєстійкості. Крім цього було виявлено рівень вираженості кожного з компонентів життєстійкості. Встановлено, що у більшості підлітків превалює середній рівень контролю та залученості й високий рівень прийняття ризику. Тобто, більшість досліджуваних підлітків мають ситуаційну здатність чинити опір стресу, ситуаційно можуть зберегти оптимальну активність та працездатність в стресових ситуаціях, ситуаційно схильні отримувати задоволення від власної діяльності, інколи можуть переживати почуття відчуженості, немов вони є не на своєму місці. Також властиво

коливатися то в один то в інший бік, то бути переконаними, що вони самостійно приймають рішення, впливаю на події у власному житті, то, навпаки бути невпевненими в собі, у власних силах, відчувати себе безпомічними. Однак при цьому більшість досліджуваних підлітків переконані в тому, що все, що відбувається, сприяє їхньому розвитку за допомогою здобутого досвіду, та є готовими діяти, навіть у випадку коли не мають гарантії на успіх.

Встановлено, що домінуючими копінг-стратегіями у досліджуваних осіб підліткового віку є «уникнення», «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки» та «самоконтроль», майже не властивими є використання копінг-стратегій «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблем», «конфронтація». Отже, для підлітків більш характерно використання поведінкової стратегії «уникнення», що спрямована на намагання людини будь-якими способами уникнути взаємодії з навколишньою дійсністю та необхідності вирішення проблеми, що виникнула. Також для підлітків є більш характерно використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії особистості, що здебільшого є зосередженими на особистих переживаннях, а саме копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання», «самоконтроль». Зазначені копінг-стратегії є спрямованими на зменшення негативного емоційного переживання підлітками, на зміну власного відношення до життєвих труднощів та на контроль власних емоцій. Отже, особи підліткового віку є більш схильними докладати зусилля, спрямовані на уникнення думок про проблеми, на відособлення себе від труднощів, регулювання власних емоцій, придушення негативних переживань, пошук серед друзів, родини, референтних осіб підтримки для вирішення проблеми. Не властивим для підлітків є попереднє визначення власних дій відносно проблемної ситуації, визнання реальності проблемної ситуації та прояв здатності до опору



складним життєвим ситуаціям, заповзятливість та енергійність при вирішенні проблем.

Статистично встановлено, що підвищення рівня життєстійкості у старших підлітків, «контролю» та «прийняття ризику», використання копінг-стратегій «позитивне переосмислення проблемної ситуації», «прийняття відповідальності за її вирішення», зниження використання копінг-стратегій «уникнення» та «дистанціювання», відсутність «пошуку соціальної підтримки та допомоги від оточуючих» призводить до підвищення рівня резильєнтності. Також слід зазначити, що нами не встановлено достовірних статистичних взаємозв'язків між рівнем резильєнтності та використанням копінг-стратегій «конфронтація», «самоконтроль» та «планування вирішення проблем» у осіб старшого підліткового віку. Тобто, в цьому віці на рівень резильєнтності не впливає використання зазначених копінг-стратегій молоддю.

На основі отриманих результатів, нами також було розроблено корекційно-розвивальну програму з оптимізації розвитку резильєнтності осіб підліткового віку. Визначено методологічні засади побудови авторської програми, враховано наукові напрацювання таких вчених, як: О. Залеська, О. Односталко, В. Чорнобровкіна, О. Чиханцова та ін. Розкрито мету програми, що полягає у сприянні розвитку резильєнтності підлітків, розвитку їх адаптаційних можливостей, розвитку життєстійкості, навичок поведінкової та емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості. Сформульовано головні завдання програми, що сприяють формуванню впевненості у собі, підвищенню рівня стресостійкості, розширенню копінг-стратегій в стресових ситуаціях, розвитку саморегуляції підлітків, формуванню навичок позитивного переоцінювання проблем. Описано методи та форми роботи, що було використано в авторській програмі, відображено теми та структуру занять.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційному проєкті здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей оптимізації розвитку резильєнтності у підлітків, що дало підстави зробити наступні висновки:

1. На основі проведеного теоретико-методологічного аналізування наукової літератури щодо феномену резильєнтності, встановлено, що існує певна неузгодженість у розумінні поняття «резильєнтність». Нині є безліч його дефініцій («резилієнс», «стресостійкість», «життестійкість» та інші), існують також певні труднощі перекладу. З'ясовано, що резильєнтність – це здатність особистості переживати складні життєві ситуації та після них відновлюватися. Резильєнтність залежно від фокусу та предмета дослідження може розглядатися в двох аспектах: як певна притаманна характеристика особистості та як динамічний процес. Встановлено, що резильєнтність обумовлена багатьма як зовнішніми, так і внутрішніми факторами та відіграє важливу роль у здатності до посттравматичного зростання особистості. Завдяки резилієнсу особистість після труднощів не тільки відновлюється, а й зростає особистісно.

2. На теоретичному рівні з'ясовано, що резильєнтність у підлітковому віці містить в собі не тільки вміння вирішувати проблеми, протистояти стресорам, але й прагнення особистості до розвитку, не зважаючи на існуючі життєві труднощі. Основними характеристиками резильєнтності підлітків є: адаптаційні властивості особистості, досвід успішного вирішення життєвих негараздів, впевненість у собі, у своїх силах, відповідальність, емоційна та поведінкова саморегуляція, здорова самооцінка, розвиток інтелектуальних здібностей на достатньому рівні, навички планування власного часу, орієнтація на успіх та досягнення цілей, схильність до самоорганізації.

3. Емпірично встановлено, що більшість підлітків мають середній рівень резильєнтності, життєстійкості, контролю, залученості й високий рівень прийняття ризику. Тобто, для підлітків властиво ситуаційна здатність відновлюватися після пережитих складних життєвих ситуацій, є схильними ситуаційно проявляти стійкість та успішність в подоланні труднощів, чинити опір негативним впливам середовища, ситуаційно отримувати задоволення від власної діяльності та відчувати, що самі обирають свій життєвий шлях, мати переконання, що результат вартий всіх намагань, та все, що з ними відбувається є безцінним досвідом, що сприяє їх саморозвиткові. Аналізування домінуючого стилю копінг-стратегій свідчить про превалювання копінгу орієнтованого на уникнення та використання емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, а найменш характерними є копінг орієнтований на вирішення завдань. Тобто, для підлітків характерно намагатися уникати вирішення проблем, взаємодії з навколишньою дійсністю та використовувати стратегії, що спрямовані на контроль власних емоцій, зменшення негативного емоційного переживання, на зміну особистісного відношення до життєвих труднощів, пошук підтримки серед референтних осіб. Найменш властивим для осіб підліткового віку є прояв заповзятості при вирішенні проблемних ситуацій, планування дій відносно вирішення труднощів, визнання реальності проблемної ситуації.

Статистично встановлено, що підвищення рівня життєстійкості та її компонентів «прийняття ризику», «контроль», використання таких копінг-стратегій як «позитивне переосмислення проблемної ситуації», «прийняття відповідальності за її вирішення», зниження використання копінг-стратегій «уникнення» та «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки» призводить до підвищення рівня резильєнтності у підлітковому віці.

4. Розроблено корекційно-розвивальну програму з оптимізації розвитку резильєнтності у осіб підліткового віку, що складається з десяти

занять. Розкрито мету програми, сформульовано основні завдання, описано методи та форми роботи, структуру програми. В цілому, розроблена корекційно-розвивальна програма сприятиме підвищенню психологічної гнучкості, покращенню системи саморегуляції власної поведінки та емоцій, сприятиме підвищенню прийняття відповідальності, усвідомленню своєї ролі у виникненні проблем, підвищенню схильності до переоцінки негативних переживань в стресових ситуаціях та розгляду їх як ресурсу, як нових шляхів саморозвитку та вдосконалення, що сприятиме особистісному зростанню та можливості відновлюватися підліткам після переживання складних життєвих ситуацій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. №5 (58). С. 5–13.
2. Андрієнко В. О. Математична статистика для психологів. Одеса : Астропринт, 2001. 232 с.
3. Андрушко Я. С. Психокорекція : навч.-методич. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
4. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціальнопсихологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 315 с.
5. Войтович Г. В. Гендерні особливості резилієнтності особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. № 10. Том 8. С. 343–352.
6. Грішин Е. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64. С. 62-81.
7. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О.; за заг. ред. Н. Гусак. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Нац. ун -т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
8. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 1. С. 5-10.
9. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1. С. 99-105.

10. Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ). Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3. С. 93-112.
11. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
12. Кучук Е. А. О стресса к резилиенсу. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. № 1. С. 72-76.
13. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. III : Консультативна психологія і психотерапія. Київ : Логос, 2018. Вип. 14. С. 26-64.
14. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17). 2019. С. 77-89.
15. Литвиненко О. Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Херсон, 2017. Т.1. Вип. 5. С. 83-88.
16. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. С. 3-63.
17. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). Габітус. 2020. № 13. С. 110-117.
18. Односталко Е. С., Киреева З. А. Трансформация компонентов состояния резильентности в трудной жизненной ситуации. Вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. № 2. Т. 1. С. 52-57.
19. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. пед. наук : 19.00.01. Луцьк, 2020. 183 с.

20. Паскевська Ю. А. Резильєнтність як психологічний ресурс персоналу пенітенціарних установ. *Psychological journal*. 2022. Vol. 8. Issue 1 (57). P. 110-119.
21. Прокоф'єва Л. Аналіз феномену «резилієнтність»: вивчення та перспективи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Збірник наукових праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2021. С. 122-127.
22. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій : підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак, В. Чорнобровкіна, В. Чорнобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.
23. Сичинська М. Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 18 (63). Серія 12 «Психологічні науки». С. 64-75.
24. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
25. Татьянчиков А. О. Основи психокорекції : навчально-методичні рекомендації. Одеса : Фенікс, 2021. 40 с.
26. Терещенко А. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №1 (36). С. 373-379.
27. 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.
28. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160-165.

29. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта : Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2020. Вип. 38 (2). С. 83-89.
30. Чернобровкіна В. А., Чернобровкін В. М. Феномен резилієнс у контексті соціоекологічного підходу і дискурсу. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2020. Том 3. С. 59-66.
31. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
32. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020 №4. С. 11-28. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1>
33. Шевченко О. Т. Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2020. 21 с.
34. Шевченко О. Т. Психологічні передумови розвитку резильєнтності у медичних сестер. Психологічні науки : проблеми і здобутки : зб. наук. статей. Київ : КиМУ, 2018. С. 297-313.
35. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. С. 576-584 с.
36. Ющенко І. М. Резильєнтності дитини в парадигмі ресурсного підходу. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2015. С. 302-306.
37. Blynova, O. Ye, Popovych, I. S., Bokshan, H. I., Tsilmak, O. M., & Zavatska, N. Ye. (2019). Social and Psychological Factors of Migration Readiness of Ukrainian Students. *Revista ESPACIOS*, 40(36), 4.



38. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76-82.
39. Khmiliar, O., Popovych, I., Hrys, A., et al. Spatial Regulation of Personality Behavior in the Conditions of Progression of the COVID-19 Pandemic. *Revista Inclusiones*. 2020, 7(SI), P. 289-306.  
<http://www.revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1760>
40. Luthans, F. Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*. 2002. Vol. 16. P. 57-75.
41. Popovych I., Prytuliak O., Dushka A., Beregova N., Ihumnova O., Dzhyhun L. Players of male football teams' resilience: comparative analysis of content parameters. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22. Issue 7. P. 1581-1589.
42. Popovych I., Radul I., Hoian I., Ohnystyi A., Doichyk V., Burlakova I. Athletes' resilience typology: a comparative analysis of individual and team sports. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22. Issue 9. P. 2036-2046.
43. Popovych I. S. Social expectations – a basic component of the system of adjusting of social conduct of a person. *Australian Journal of Scientific Research*. 2014, 2(6), P. 393–398.
44. Rutter M. Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*. 2007. № 31(3). P. 205–209.

## ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Галиченко Юлія Миколаївна,  
учасниця освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна добродієність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

- ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:
- дотримуватися:
    - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
    - принципів та правил академічної добродієності;
    - нульової толерантності до академічного плагіату;
    - моральних норм та правил етичної поведінки;
    - толерантного ставлення до інших;
    - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
  - надавати згоду на:
    - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
    - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
    - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
  - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
  - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної добродієності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добродієності.

27.09.2019

(дата)



(підпис)

Юлія ГАЛИЧЕНКО

(ім'я, прізвище)

## Корекційно-розвивальна програма з оптимізації розвитку резильєнтності у осіб підліткового віку

### Психокорекційне заняття № 1

Мета заняття: формування емоційної стійкості підлітків до зовнішніх стресогенних чинників, пошук та конкретизація власних ресурсів з метою їх подальшої мобілізації, розвиток здатності до їх швидкої вольової мобілізації та формування відчуття внутрішньої опори, життєстійкості, впевненості у власних силах.

Обладнання: бейдж, папір для флітчарту, маркери, фломастери, олівці, паперовий скотч, ножиці, папір А4, ручки.

Тривалість заняття: 2 години.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

### ХІД ЗАНЯТТЯ:

#### 1. Знайомство

##### Вправа «Знайомство» (10 хвилин)

Кожному учаснику групи пропонують назвати себе своїм або вигаданим ім'ям, і тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як особа сприймає своє «Я».

*Питання*: Які зміни ви відчуваєте, коли берете інше ім'я?

##### Вправа «Малюнок на тему: «Моє ім'я»» (20 хвилин)

Після того, як всі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», який у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка на папірці проводиться його обговорення.

*Обговорення*: Яка назва цього малюнку? Що подобається? Які кольори ви використовували і що вони для вас значать?

#### 2. Обговорення й прийняття правил (10 хвилин):

Декларуються правила роботи групи з коротким поясненням.

Перелічення правил:

- активна участь у роботі групи кожного члена групи;
- конфіденційність;
- повага до інших;
- право кожного на існування власної думки;
- Я-висловлювання;
- безоціночне судження – правило заборони на оцінку інших.

### 3. Основна частина

#### Мозковий штурм (25 хвилин)

*Інструкція.* Які асоціації у вас викликає слово «стрес». Напишіть собі 5-7 асоціацій. Записуються на фліп-чарті, асоціації охочих.

*Обговорення:* Яких асоціацій було більше? Чому? Які з метафор викликали у вас інтерес, здалися вам несподіваними? Які можливості відкриває перед нами стрес? Як би могли визначити стрес, виходячи з результатів ваших робіт?

Сформулюймо визначення. СТРЕС – це неспецифічна реакція організму на вплив, що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму. Відповідна реакція організму людини на перенапруження, негативні емоції або просто на монотонну суєту. Стан емоційного і фізичного напруження, яке виникає в певних ситуаціях, які характеризуються як важкі або несподівані.

*Робота в групах. Інструкція.* Учасників об'єднуємо в три групи. Малюнок сонечка, всередині слово «Ресурс», групові асоціації на слово. Презентує кожна група, а наступні додають тільки те, що не було ще зазначено. (А які асоціації у вас виникають на слово «ресурс»?) Також потрібно сформулювати визначення «ресурсу». Так що ж таке ресурс? Для кожного він є дуже різним.

РЕСУРС – це те, що може допомогти в різних ситуаціях. Здатність адаптуватися. Це стан, можливість, якою можна скористатися в разі

потреби, запас, джерело чого-небудь (сили, енергії, любові й т.д.), засіб до якого звертаються в разі потреби. Це все те, що дозволяє нам відчувати себе здоровими, наповненими життєвими силами, енергійними, активними, впевненими.

Слід підвести до висновку – стрес не завжди несе негативне забарвлення (є стрес і дистрес). Ресурс – це те, що є індивідуальним для кожної людини, є зовнішній і внутрішній.

### **Вправа «В грозу» (30 хвилин)**

*Інструкція.* Намалюйте в верхній частині аркушу паперу (на половину А-4) грозову хмару, всередині напишіть труднощі, страхи, те що викликає стрес. Це є фактори ризику. Під хмарою намалюйте парасольку (захисні фактори). Усередині парасольки – всі свої сильні сторони, що ви любите, ціните, приймаєте в собі, що дає вам відчуття внутрішньої впевненості та довіри до себе в різних ситуаціях, що є для вас точкою опори в різних життєвих ситуаціях. Також напишіть предмети, людей, якості, які надають вам силу, які допомагають або можуть допомогти подолати ці труднощі та ці страхи, які ви зазначили в грозовій хмарі (захисні фактори).

Намалюйте себе під парасолькою. Які почуття ви відчули?

На кожен фактор ризику слід зазначити, що мене може від цього захистити? Якщо є однакові фактори ризику в групі, як інші з ним справляються? Якщо складно підібрати ресурси, можна запитати в інших секретні механізми / способи як справлятися. Кожний учасник пояснює чому саме ці елементи є для нього ресурсними.

*Обговорення:* Як вам малювалося? Що було легше малювати, зазначати (страхи або ресурси)? Чого більше переважає в малюнку стрес-факторів або захисних факторів? Чи достатньо захисних факторів? Чи вдалося знайти на кожен фактор ризику, що може вас від цього захистити? Якщо є однакові фактори ризику в групі, як інші з ним справляються? Якими захисними факторами користуєтеся? Як вам це

допомагає впоратися зі стресовою ситуацією? Як ви тепер оцінюєте свої сили та можливості підтримати себе?

#### **4.Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

*Обговорення заняття.* Що було для вас новим? Що нового ви дізналися? Що ви винесли для себе? Що вам сподобалося, а що ні?

#### **5.Ритуал прощання (5 хвилини)**

##### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

### **Психокорекційне заняття № 2**

Мета заняття: сприяти розвиткові адаптаційних можливостей підлітків, сприяти підсиленню впевненості у собі, розширенню вмінь та навичок для подолання стресових ситуацій; знайомство з новими ресурсами та можливими способами виходу зі складних життєвих ситуацій.

Обладнання: папір для фліп-чарту, олівці, фломастери, ручки, аркуші паперу, маркери, бейджі, паперовий скотч, ножиці.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

##### **1. Привітання. Вправа «Подаруй усмішку» (10 хвилин)**

*Порада учасникам заняття.* Психологу варто пояснити значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки необхідні м'язи, всі інші мають бути розслабленими. Цілком розслаблена людина «знешкоджує» всі негативні емоції.

Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7.

Фізіологічний сміх – це вібрація і масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і оточуючим, не шукайте приводу для усмішки, провокуйте усмішку.

*Інструкція:* Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Кожен повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той, у свою чергу, усміхається іншому сусідові і т.д.

*Обговорення.* А тепер давайте кожний з вас розповість свої враження після цієї вправи. Чи сподобалось посміхатися.

## **2. Прийняття правил (5 хвилин)**

Психолог нагадує учасникам про дотримання правил, які були ними прийняті на першому занятті. Якщо потрібно, то повторює їх значення, щоб учасники могли пригадати.

## **3. Основна частина:**

### **Вправа «Ресурси подолання» (40 хвилин)**

*Інструкція.* Вправу слід виконувати в парах і обов'язково рухатись. Перший учасник розповідає про будь-яку стресову ситуацію з власного життя та в який спосіб він впорався з нею, другий йде поруч і слухає та нічого не питає, при цьому намагається визначити ресурси, які допомогли впоратись оповідачу. Далі міняються ролями. На кожну розповідь — по 10 хвилин. В кінці обговорюють те, що помітили.

Після обговорення в парах, всі учасники повертаються до кола і на фліп-чарті записуємо ресурси, які використовували учасники заняття для подолання стресових ситуацій.

### **Вправа «Новий шлях» (35 хвилин)**

*Інструкція.* Учасники заняття об'єднуються в групи по чотири особи в кожній. 1 крок – протягом 2-3 хвилин автор розказує/описує свою або чужу складну навчальну або життєву ситуацію, що там відбувалось, як

себе відчуває людина; 2 крок – усі, окрім автора, розповідають, як вони себе відчувають, називаючи свої почуття (2-3 хвилини); 3 крок – група має можливість поділитись ідеями, власним досвідом та думками, як вирішити «складне питання» (5 хвилин); 4 крок – автор ділиться своїми почуттями – що корисного він почув, що планує використати.

Потім настає черга наступної людини розказувати свою історію з власного життя.

#### **4. Зворотній зв'язок (10 хвилин)**

*Обговорення заняття:* Що було для вас корисним? Що нового ви дізналися? Що ви винесли для себе? Що вам сподобалося, а що ні?

#### **5. Ритуал прощання (1 хвилина)**

Разом дякують один одному за заняття.

### **Психокорекційне заняття № 3**

Мета: формування впевненості у власних силах для подолання складних життєвих ситуацій, формування позитивного ставлення до себе, позитивної самооцінки, пошук ресурсів у власних якостях, формування відчуття опори на себе, власні якості.

Обладнання: правила роботи, аркуші паперу, ручки, олівці, фломастери, фарби, газети, журнали, ножиці, клей.

Тривалість заняття: 1 година 45 хвилин.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

#### **ХІД РОБОТИ:**

##### **1. Привітання**

##### **Вправа «Побажання» (10 хвилин)**

*Інструкція:* «Давайте почнемо сьогоднішнє заняття з того, що висловимо, один одному побажання на день, і зробимо це так. Перший учасник вибирає будь-якого, вітається з ним і висловлює йому своє побажання. Той, до кого звертався перший учасник, у свою чергу



звертається до наступного і т.д. до тих пір, поки кожен з нас не отримає побажання на день».

## **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про правила роботи, які були прийняті раніше.

## **3. Основна частина**

### **Вправа на сприйняття себе «Яким я себе бачу?». (35 хвилин)**

*Інструкція.* На аркуші паперу намалюйте свій образ, поруч з ним запишіть навички, здібності, знання, компетентності й особисті якості, які, на вашу думку, вас характеризують. Формуючи цей перелік, спробуйте закінчити речення: «У мене є навички в...», «У мене здібності до...», «Я багато знаю про...», «Я компетентний у питанні про...», «Важлива риса моєї індивідуальності — це те, що я...».

Перерахуйте якомога більше характеристик у кожній категорії. Проаналізуйте кожен пункт вашого списку. Згадайте, як ви дізнаєтеся, що володієте талантом чи якимись якостями? Як цей огляд допоміг вам зрозуміти матеріал, який вивчаєте? Об'єднайтесь у пари і розкажіть своєму партнерові про себе.

*Обговорення* виконаної вправи. Учасники діляться своїми відчуттями, переживаннями.

### **Вправа «Колаж із чеснот» (35 хвилин)**

*Інструкція.* Кожен з нас, принаймні, щось одне вміє робити краще за інших – хоча б смажити омлет, чистити черевики або розповідати анекдоти. А ви? Що ви вмієте робити краще за всіх? Виріжте зі старих газет і журналів відповідні картинки та заголовки, що ілюструють ваші гідності, і зробіть з них колаж. Отриману «картину» повісьте на видне місце. Потім всі учасники презентують свій колаж.

*Обговорення:* Поділися враженнями, чи легко було знайти в собі переваги? Що ви відчували коли робили колаж? Чи змогли ви подивитися на себе по іншому?

## **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

Учасникам пропонуємо відповісти на наступні питання:

1. Чи було щось несподіване для вас на цьому занятті?
2. Що тобі сподобалося?
3. Що не сподобалося?

### **5. Ритуал прощання (5 хвилини)**

#### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

### **Психокорекційне заняття № 4**

Мета: сприяти розвиткові впевненості у собі, прийняттю себе як особистості, формуванню позитивного ставлення до себе, стійкої самооцінки, пошуку ресурсів у власних слабких якостях, формуванню ціннісно-смыслових ресурсів, формуванню відчуття опори на себе, на власні якості.

Обладнання: бейджик, папір А4, ручки, папір для фліп-чарту, паперовий скотч, ножиці, фломастери, олівці, маркери, правила роботи.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

#### **1. Привітання. Вправа «Спільне потискання» (3 хвилини)**

Кожний із учасників по черзі кладуть руку зверху.

#### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про правила роботи, які були прийняті раніше.

#### **3. Основна частина.**

##### **Вправа «Контраргументи» (15 хвилин)**

*Інструкція.* Учасникам заняття пропонуємо скласти список власних слабких сторін. Його слід вписати в ліву половину аркуша паперу. На

правій, навпроти кожного пункту, необхідно вказати ті позитивні моменти, які можна протиставити негативним, і які ресурси вам може надати ваша слабкість (в чому може бути корисною, допомогти)

Наприклад:

Слабкості:

- Жодному з тих, хто мене знає, я не подобаюся.
- У мене майже немає привабливих рис.

Контраргументи:

- Ті, хто дійсно мене знає, ставляться до мене добре.
- Майже, це не всі. Я все одно можу.... Є...

Учасникам слід розширити й обґрунтувати контраргументи, знайти відповідні приклади. Головна задача почати думати про себе в позитивному аспекті.

*Обговорення:* Чи легко вам було знаходити контраргументи своїм слабостям? Чи змогли ви знайти позитивні моменти в своїх недоліках? Що ви при цьому відчували?

### **Вправа «Я сильний - Я слабкий» (10 хвилин)**

*Мета:* допомогти членам групи відрізнити впевнену поведінку від невпевненої, сприяти розвитку впевненості в собі через рольове програвання.

*Інструкція.* Учасники об'єднуються в пари й стають кожен один навпроти одного. Перший учасник в парі витягує вперед свою руку. Другий учасник в парі намагається опустити руку напарника, натискаючи на неї зверху. Перший учасник у парі повинен намагатися утримати руку, кажучи при цьому голосно і рішуче: «Я сильний». Тепер повторюємо те ж саме, але перший учасник в парі каже «Я слабкий», вимовляючи це з відповідною інтонацією, тобто тихо, сумно. Спробуйте помінятися місцями.

*Обговорення:* Коли вам було легше утримувати руку: в першому чи в другому випадку? Чому, як ви вважаєте? Які почуття Ви відчували під

час виконання цієї вправи? Який вплив надавали вимовлені Вами фрази «Я сильний», «Я слабкий» на виконання завдання?

### **Вправа «Моя валіза» (25 хвилин)**

*Інструкція.* Роздаються аркуші паперу. На ньому потрібно намалювати власну валізу. Необхідно позначити всі власні сильні сторони – що ви любите, цінуєте приймаєте в собі, що дає вам відчуття внутрішньої впевненості та довіру до себе в різних ситуаціях, слід відзначити те, що є точкою опори в різні моменти життя. Заповніть свою валізу предметами, людьми, якостями, які можуть вам допомогти, надають вам силу.

Кожен учасник описує вміст своєї валізи та пояснює чому саме ці елементи він туди поклав.

*Обговорення:* Що зображено? Що знаходиться у вашій валізі? Як це вам допомагає справлятися зі стресовою ситуацією? Як ви тепер оцінюєте свої сили та можливості підтримувати себе? Чи достатньо вам цих ресурсів.

### **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

*Обговорення заняття.* Що більш за все вам було цікаво? Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

### **5. Ритуал прощання (5 хвилини)**

#### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

## **Психокорекційне заняття № 5**

Мета: усвідомлення власної моделі поведінки при прояві різних емоцій, знайомство зі способами саморегуляції власного емоційного

стану, формування навичок саморегуляції, сприяння розвитку адаптаційних можливостей підлітків.

Обладнання: правила роботи, метафоричні карти, папір, олівці, фломастери, папір для фліп-чарту.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

#### **1. Привітання «Мій настрій» (10 хвилин)**

*Інструкція.* Учасники діляться який у них настрій, на що він схожий, де «живе» у тілі?

#### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про дотримання правил, які були прийняті ними раніше.

#### **3. Основна частина**

##### **Вправа «Карти» (15 хвилин)**

*Мета:* робота з поняттям «психічна саморегуляція» за допомогою асоціативного ряду; розвиток фантазії, творчого мислення.

*Інструкція.* Психолог проходить по колу з колодою. Учасники беруть собі одну карту. Коли всі готові, психолог пропонує кожному знайти який-небудь зв'язок між зображенням на картці та поняттям «саморегуляція». Розповідь починає учасник, що перший отримав карту. Наприклад: «Мені дісталось зображення м'ячика. Він нагадує мені земну кулю. Думаю, що вміння регулювати свій стан має поширитися по всьому світу».

##### **Вправа «Десять кімнат» (30 хвилин)**

*Інструкція:* «Уявіть, що ви живете в будинку, в якому 10 кімнат: радості, страху, печалі, плачу, злості, агресії, самотності, надії та ще дві. Які? Вирішувати та називати вам. Намалуйте в кожній кімнаті її символи.

І дайте відповідь на питання: як часто ви там буваєте, що робите? В якій з кімнат черпаєте сили, а в якій, навпаки, втрачаєте?».

Учасники ділять листок на 10 частин, кожен частину підписують одним з перерахованих вище почуттів і малюють в ній відповідні символи.

*Обговорення:* після закінчення малювання, учасники розповідають, в яких кімнатах їм подобається перебувати, а в яких – ні, які почуття вони вважають позитивними, а які – негативними, як довго вони бувають в різних кімнатах.

*Інформація для психолога:* в процесі обговорення може виявитися, що одні й ті ж стани викликають в учасників різні почуття. Так, комусь може бути дуже сумно в кімнаті «самотності», а для когось ця кімната є кімнатою відпочинку або творчості. Для одного перебування в кімнаті «надії» пов'язане з марною тратою часу, бо він розуміє, що в житті необхідно діяти, а для іншого це кімната, де він черпає сили. Назви двох кімнат, які учасники придумали самі, говорять про їх цінності на даний час та актуальні потреби.

Дуже часто буває так, що емоції нас поглинають, адже ми з вами бачимо, яка їх велика кількість. Тому дуже важливо в сучасному світі вміти контролювати себе, свої емоції, свою поведінку, тим паче в складних життєвих ситуаціях.

### **Вправа «Малюнок емоційного стану» (30 хвилин)**

Пропоную вам взяти по аркушу і намалювати на ньому малюнок, який би передавав ваші емоції і почуття, коли ви переживаєте якусь складну життєву ситуацію. Уявіть цю ситуацію. Намагайтеся зосередитись на ній. Нехай це буде малюнок, який передає ваші переживання саме в цій ситуації.

*Питання для обговорення:* Чи виникли труднощі при уявленні ситуації, що б супроводжувалася негативними переживаннями? Як ви

ставитесь до вашого малюнку? Які емоції і почуття він у вас викликає? Що ви хочете зробити з малюнком?

А тепер згадайте життєві ситуації, коли ви щасливі. Як ви себе тоді відчуваєте? Нехай це буде не одна ситуація, момент у житті. Намалюйте все, що пригадали.

Ваші малюнки – це ваші життєві ресурси, які можуть допомогти як при погіршенні загального психоемоційного стану, так і у подоланні конкретних життєвих труднощів.

Ресурси – це необхідні для життя людини джерела, запаси, засоби і передумови. У повсякденному житті, це енергія, гроші, емоції і так далі. Ресурси бувають відновлювальними і невідновлювальними. До невідновлюваних ресурсів належить час і частково здоров'я. Зовнішніми (гроші, час) і внутрішніми (здоров'я, енергетика).

Ресурси можна витратити, а можна вкладати, можна напрацьовувати їх своїми силами, можна за рахунок інших.

Варіанти ресурсів: час, здоров'я, енергія, емоції, гроші та ін..

У кожного – свій ресурс. І головне – щоб він надавав сили та стимулював рухатися далі.

#### **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

*Обговорення заняття.* Що більш за все вам було цікаво? Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Чого не вистачило?

#### **5. Ритуал прощання (5 хвилини)**

##### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

## **Психокорекційне заняття № 6**

Мета: формування навичок емоційної саморегуляції, емоційне розслаблення, підвищення рівня стресостійкості, навчання розслабленню різних частин тіла, зняття емоційної напруги, відновлення фізичних сил.

Обладнання: спокійна релаксаційна музика, магнітофон, папір, олівці, фломастери, правила роботи, ручки.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

#### **1. Привітання (5 хвилини)**

Психолог пропонує учасникам продовжити речення:

"Я люблю ..., ..., .";

"Я не люблю ... ..".

#### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про правила роботи, які були прийняті раніше.

#### **3. Основна частина.**

##### **Вправа «Звернення до зовнішнього голосу» (30 хвилин)**

*Інструкція.* Учасники працюють у парах. Спочатку кожному слід згадати неприємність, наслідком якої були негативні переживання. Потім кожен учасник записує думки, які його лякали, бентежили в цій історії. Потрібно записати не менше ніж п'ять страхів. Після завершення цієї частини роботи один із учасників передає свої записи партнеру і той зачитує першу лякливу думку. Учасник має докладно спростувати її.

*Обговорення.* Що нового важливого дізналися про себе? Що викликало труднощі? Чи вдалося спростувати власні страхи, що виникали в неприємній ситуації? Які відчуття переживали під час виконання вправи?

##### **Вправа «Долоня» (15 хвилин)**



*Інструкція.* Намалювати, обвести долоню на аркуші. Підписати пальці одним і відчуттів (зір, слух, нюх, тактильні, смак). На кожному пальці написати щось особливе/безпечне, що символізує це відчуття; на долоні написати надихаючий вислів. В ситуації стресу можна згадувати цю долоню і емоції/настрій, що з нею пов'язані.

*Обговорення.* Які відчуття виникали під час виконання вправи? Які враження після виконання вправи? Що важливого та цінного було?

### **Медитація. Вправа «Аутогенне тренування» (20 хвилин)**

*Інструкція.* Прийміть зручну позу для розслаблення м'язів тіла. Руки вільно лежать уздовж тіла. Одяг вільний, ви можете поворушити будь-якою частиною тіла. Очі краще закрити, але не засипати.

Зараз я буду вам повторювати повільно формули самонавіювання. Однак коли ви самі будете займатися даною вправою вдома, вам слід повільно подумки повторювати формули самонавіювання, супроводжуючи їх поданням відповідних відчуттів. Деякі формули потрібно повторювати по кілька разів – кількість повторів зазначено праворуч від формули в дужках. Отже, ось набір формул самонавіювання з класичного аутогенного тренування:

- я абсолютно спокійна (1раз);
- права рука важка (6 разів);
- я абсолютно спокійна (1 раз);
- права рука тепла (6 разів);
- я абсолютно спокійна (6 разів);
- серце б'ється спокійно і рівно (6 разів);
- я абсолютно спокійна (6 разів);
- дихання спокійне і рівне (6 раз);
- мені легко дихається (1 раз);
- сонячне сплетіння випромінює тепло(6 разів);
- я абсолютно спокійна (1 раз);
- лоб приємно прохолодний (6 разів);

- я абсолютно спокійна (6 разів);
- лоб приємно прохолодний (6 разів).

Для виходу зі стану аутогенного занурення необхідно:

- напружити руки (або зігнути і розігнути їх);
- зробити глибокий вдих;
- відкрити очі.

*Рекомендація учасникам заняття:* на кожне заняття потрібно відводити по 15-20 хвилин протягом дня. В цілому на заняття аутотренінгом у вас має піти не менше двох тижнів.

У результаті багаторазового виконання цієї вправи ви повинні навчитися:

- повністю розслабляти м'язи всього тіла;
- сидіти або лежати абсолютно нерухомо протягом 10-15 хвилин, не відчуваючи при цьому дискомфорту.

*Примітка:* якщо є небезпека заснути, то рекомендується прийняти позу «кучера» – сидячи на стільці, тулуб трохи нахилений вперед, спина злегка зігнута, голова опущена на груди, стегна розставлені під прямим кутом один до одного. Передпліччя лежать на стегнах без упору, руки вільно звисають між стегнами чи лежать на колінах, м'язи максимально розслаблені.

Поза нагадує втомленого кучера чи людини, яка заснула сидячи. Очі закриті.

Для довідки: для підтвердження ефективності аутогенного тренування Х. Ліндеман поодинці на маленькому надувному човні за 72 дні перетнув Атлантичний океан.

Але ці вправи потребують від вас наявності деякої уяви, тобто здатності уявляти собі певні образи, хоча вони можуть бути досить розпливчастими і умовними.

#### **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

*Обговорення заняття.* Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас? Що не сподобалося? Чого не вистачило?

### **5. Ритуал прощання (5 хвилини)**

#### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

## **Психокорекційне заняття № 7**

Мета: формування здібностей аналізувати і адекватно оцінювати свій емоційний стан, ознайомлення зі способами боротьби з негативними емоційними станами та емоціями, формування навичок емоційної саморегуляції, засвоєння вправ на дихання, зняття емоційного напруження, що сприятиме формуванню емоційної стійкості та самовладання.

Обладнання: правила роботи, аркуші паперу, олівці, слова з емоціями та емоційними станами, папір для фліп-чарту, маркери.

Тривалість заняття: 1,5 години

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

#### **1. Привітання (10 хвилин)**

*Інструкція:* Сьогодні привітання один одному ми будемо говорити «Доброго дня» с якоюсь певною інтонацією, що виражає ту чи іншу емоцію. Один з вас буде вітатися, а задача іншого – визначити приховану в зверненні до нього емоцію. Потім слід помінятися місцями.

#### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про дотримання правил, які були прийняті ними раніше.

#### **3. Основна частина**

### **Вправа «Мої емоції» (20 хвилин)**

*Інструкція.* Даємо учасникам заняття папірці з назвами негативних емоційних станів. Потрібно розповісти, як саме проявляються ці переживання та як можна їх побороти.

Задача психолога полягає в тому, щоб фіксувати усі названі засоби боротьби з зазначеним переживаннями.

### **Вправа «Регуляція емоційного стану» (15 хвилин)**

Спрямована на знайомство з основними прийомами, які можуть допомогти в ситуаціях коли відчуваєш негативні емоції.

#### **Як керувати емоціями:**

- рвати папір;
- бити подушку або боксерську грушу;
- тупати ногами;
- вичавлювати рушник, навіть якщо він сухий;
- голосно кричати, використовуючи «склянку» для криків або «трубу», зроблену з ватману;
- записати на папері всі слова, які хочеться сказати, зім'яти і викинути папір;
- втирати пластилін в картон або папір;
- висловитися в колі тих людей, які можуть зрозуміти і поспівчувати;
- можна закрити очі і уявити собі що-небудь улюблене, що володіє заспокійливою дією (улюблений колір, улюблене місце, де було добре, іграшку, тварину і інше);
- посидіти в тиші або послухати спокійну музику, а можна потанцювати;
- спочатку максимально напружити всі м'язи, а потім розслабити їх, і так зробити кілька разів;
- зробити 3-4 коротких видиху поспіль, потім стільки ж коротких вдихів.

**Дихальні вправи для релаксації. Вправа «Розтопити візерунки на склі» (5 хвилин)**

*Інструкція.* Глибоко вдихніть, не піднімаючи плечі. Направте повітря в живіт. При видиху губи злегка прочинені. Ваше дихання струменить, як ніби ви збираєтеся розтопити візерунки на склі або губами розсіяти насіння рослин. Ви відчуваєте, як ваше тепле дихання струменіє через губи. Повторіть вправу кілька разів.

**Глибоке дихання з використанням візуальних образів (5 хвилин).**

*Інструкція.* Зробіть повільний глибокий вдих (до 5 ударів пульсу), потім затримайте дихання (до 3 ударів) і уявіть людину, на яку ви розсердилися (або ситуацію). Плавно видихніть свій гнів (злість) у вигляді хмарки.

Зробіть вправу кілька разів.

**Релаксаційні вправи. Вправа «Вгору по веселці» (5 хвилин)**

*Інструкція.* Закрийте очі, зробіть глибокий вдих і уявіть, що разом з цим вдихом ви підіймаєтеся вгору по веселці, а видихаючи – з'їжджаєте з неї, як з гірки. Повторіть 3-4 рази. Потім можна повторити ще раз з відкритими очима.

*Обговорення.* Після виконання цієї та попередньої вправ необхідно поділитися своїми враженнями.

**Релаксаційні вправи. Вправа «Викинь» (5 хвилин)**

*Інструкція.* Уявіть, що у ваших долонях лежить клубок з неприємних емоцій, від яких ви хотіли б позбавитися. Цей клубок стає все важче, важче і важче, і ось вже настільки важко, що неможливо більше тримати і необхідно позбутися від нього. І тепер ви повинні викинути цей клубок за коло (вниз в підлогу), зібравши при цьому всі сили, навіть можна крикнути, щоб було легше.

**4. Зворотній зв'язок (15 хвилин):**

Пропонуємо по черзі закінчити речення та думки: «На сьогоднішньому занятті я зрозумів(ла)...», «Я був(ла) здивований(а) тим, що...». Можлива

довільна форма висловлювань вражень за орієнтовними запитаннями: Які почуття з'явилися на занятті? Що здивувало? Дратувало? Сподобалось? Що було найважчим та найлегшим? Які приходили думки? Що було найбільш важливим під час заняття? Що нового дізналися про себе? Який настрій?

### **5. Ритуал прощання (5 хвилини)**

#### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

### **Психокорекційне заняття № 8**

Мета: профілактика негативного емоційного стану, формування навичок емоційної саморегуляції, формування вміння справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Обладнання: правила роботи, релаксаційна музика.

Тривалість заняття: 1,5 години

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

##### **1. Привітання (10 хвилин)**

Говориться про різні способи вітання, реально існуючі й жартівливі. Учасникам пропонується привітатися плечем, спиною, рукою, носом, щогою. Вигадати свій власний незвичайний спосіб вітання для сьогоднішнього заняття й привітатися ним.

##### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про дотримання правил, які були прийняті ними раніше.

##### **3. Основна частина**

### **Вправа «Притча про склянку» (15 хвилин)**

Спочатку уроку професор підійняв склянку з невеликою кількістю води. Він тримав цю склянку, доки всі студенти не звернули на нього увагу, а потім запитав: «Скільки, на вашу думку, важить ця склянка?»

– «50 грам!», «100 грам!», «125 грам!» – пропонували студенти.

– Я й сам не знаю, – подовжив професор, – щоб дізнатися це, слід його зважити. Але запитання в іншому: що буде, якщо я протримаю так склянку протягом декількох хвилин?

– Нічого, – відповіли студенти.

– Добре. А що буде, якщо я буду тримати цю склянку протягом години? – знову запитав професор.

– У Вас буде боліти рука, – відповів один із студентів.

– Так. А що буде, якщо я, таким чином, протримаю склянку цілий день?

– Ваша рука закам'яніє, Ви відчуєте сильну напругу в м'язах, і Вам навіть може паралізувати руку, і треба буде відправляти Вас до лікарні, – сказав студент під всезагальний сміх аудиторії.

– Дуже добре. – незворушно продовжив професор, – однак чи зміниться вага склянки протягом цього часу?

– Ні, – була відповідь. – Тоді звідки з'явилася біль в плечі та напруження в м'язах?

Студенти були здивовані та спантеличені.

– Що мені слід зробити, щоб позбутися болі? – запитав професор.

– Відпусти склянку, – послідувала відповідь із аудиторії.

– Ось, – крикнув професор, – точно так відбувається і з життєвими проблемами та невдачами. Будете тримати їх в голові декілька хвилин – це нормально. Будете думати про них багато часу, почнете відчувати біль. А якщо будете продовжувати думати про це довгий, тривалий час, то це почне паралізувати вас, тобто ви не зможете нічим іншим займатися. Важливо обдумати ситуацію та зробити висновки, але й ще важливіше

відпустити ці проблеми від себе в кінці кожного дня, перед тим як ви йдете спати. І таким чином, ви без напруження кожного ранку зможете прокидатися свіжими, бадьорими та готовими справлятися з новими життєвими ситуаціями. Відпустіть склянку!

*Обговорення.*

### **Вправа «Гумка» (15 хвилин)**

Для підтримки стабільного психологічного стану, а також для профілактики різних психосоматичних захворювань важливо вміти забувати, немов би «стирати» з пам'яті неприємні конфліктні ситуації.

*Інструкція.* Сядьте та розслабтесь. Заплющить очі. Уявіть перед собою чистий альбомний аркуш паперу. Олівці, гумку. Подумки намалюйте на аркуші паперу негативну ситуацію, яку необхідно забути. Це може бути реальна картина, образна асоціація, символ. Подумки візьміть гумку та почніть послідовно «затирати» з аркуша паперу уявлену ситуацію. «Затирайте» до тих пір, поки картина не зникне з аркуша. Розплющить очі. Виконайте перевірку. Для цього знову заплющить очі та уявіть той же аркуш паперу. Якщо картина не зникла, знову візьміть гумку та «затирайте» до її повного зникнення.

*Обговорення.* Які почуття виникали під час виконання вправи? Чи вдалося виконати завдання? В чому були труднощі? Як ви думаєте чи потрібно нам час від часу щось стирати з пам'яті? Чому?

### **Релаксація (25 хвилин)**

Вправа використовується для досягнення відчуття спокою, безтурботності, що, у свою чергу, підводить до прийняття себе і підвищенню упевненості в собі.

*Інструкція.* Психолог включає спокійну музику і починає говорити тихим повільним голосом:

«Сьогодні ми з вами відправимося в подорож до моря. Ми використовуватимемо нашу фантазію, щоб створити той світ, який хочемо побачити. Щоб підготуватися до подорожі зробіть три-чотири



глибокі вдихи. Дихайте тихо-тихо. Затримайте на миті своє дихання, потім повільно видихніть. Ваше тіло заспокоюється, розслабляється, а голова починає працювати ще краще.

Тепер використайте свою уяву і уявіть собі, що ви знаходитесь на прекрасному морському березі. Ніжно і ласкаво світить сонечко. Вас м'яко обдуває прохолодний морський вітерець. Погода чудова. Ви лягаєте на пісок і відчуваєте його тепло. Ви закриваєте очі і слухаєте звуки моря, чуєте, як тихо плескаються хвилі. Чуєте крики морських чайок і бачите, як вони ліниво літають в синьому небі. Вам дуже добре і спокійно. Ви лежите, дивлячись на білі пухнасті хмури, на морських чайок, відчуваєте запах свіжого солонуватого від моря повітря, слухаєте ритм моря, відчуваєте теплоту піску. Все навкруги спокійно, і вам дуже добре. Ви лежите на піску і насолоджуєтеся красою дня (пауза).

А тепер, якщо ви готові, поступово піднімайтеся з піску, сідайте на березі і, не кваплячись, повертайтеся до нашої кімнати». Необхідно дати на це час.

*Питання для обговорення:* Які емоції і відчуття відчували? Як змінився стан після релаксації? Як релаксація може допомогти у важких життєвих ситуаціях?

#### **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин):**

Психолог просить учасників заняття поділитися власними емоціями, враженнями від сьогоднішнього заняття.

Можливо в вашому житті було багато будь-яких неприємностей, та в майбутньому життя буде посилати вам все нові й нові. І кожен раз, коли на вас впаде ком, пам'ятайте, що ви можете струсити, скинути його та саме завдяки цьому піднятися трохи вище. Таким чином, ви зможете поступово вибратися з будь-якої ситуації.

*Можливі питання для обговорення.* Що було найбільш важливим під час заняття? Що нового дізналися про себе? Який настрій?

#### **5. Ритуал прощання (5 хвилини)**

### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

### **Психокорекційне заняття № 9**

Мета: розвиток поведінкової саморегуляції підлітків, формування навичок самоорганізації для вирішення складної життєвої ситуації, формування навичок аналізування перешкод на шляху досягнення бажаного, відпрацювання навичок складання плану дій.

Обладнання: правила роботи, метафоричні карти, папір, ручки, олівці.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

#### **1. Привітання «Пульс групи» (5 хвилини)**

*Інструкція.* Психолог пропонує назвати учасникам власний настрій, використавши лише одне слово. Проаналізуйте, яким є «пульс» групи – піднесеним, чи похмурих та ін.

#### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про правила роботи, які були прийняті раніше.

#### **3. Основна частина.**

#### **Вправа «Метафоричні карти» (35 хвилин)**

*Інструкція.* Виберіть по одній картці, які у вас асоціюються з початком роботи над складною справою, що вимагає багато сил і часу, і вдалим закінченням цієї роботи. Виберіть також декілька карток, які розповідають про ваш шлях у виконанні цієї справи. Складіть за допомогою карток історію свого успіху. Об'єднайтеся у трійки, розкажіть свої історії.

*Обговорення.* Які найскладніші завдання ви виконували? Які відчуття притаманні переможцю? Вам вдалося самоорганізуватися? Якщо складатимете пам'ятку із самоорганізації, які пункти ви запропонуєте?

**Руханка «Самурай, дракон, принцеса» (10 хвилин)**

*Інструкція.* Підлітків слід об'єднати у дві, рівні за кількістю учасників команди. Психолог пропонує зіграти в гру «Принцеса і самурай». Ця гра схожа на дитячу гру «Камінь – Ножиці – Папір». Пам'ятайте таку гру? Добре. Тільки ця гра командна. Це означає, що в учасників команд буде час, щоб домовитися яку фігуру вони будуть показувати. Після того як ви домовитесь, команди шикуються у дві шеренги один проти одного і за моєю командою, ви одночасно показуєте вибрані фігури. Фігур у нас буде три: принцеса, самурай і дракон.

Принцеса перемагає Самурая, Самурай – Дракона, Дракон – Принцесу. Як показувати фігури? Самурай. Як будемо його показувати? Звичайний образ самурая це меч, він агресивний і кричить «Банзай». Спробуймо показати самурая: у кожного в руці меч, крок вперед, б'ємо мечем і кричимо «Банзай»! На рахунок три-чотири!

Дракон. Як дракона покажемо? Він великий і страшний, а ще у нього з рота полум'я б'є. Спробуймо за моєю командою показати дракона: крок вперед, руки-кігті й ричимо – «P-rrrrrr».

Принцеса. «Ну, принцеса у нас буде мила». Спробуємо: дівчинка-приспівочка, в руках поділ, ногами як у вар'єте і співає «Ля-ля-ля».

Розібралися з фігурами, тепер у кожної команди є 30 секунд, щоб обговорити свій перший хід, тобто те, яку фігуру ви будете показувати. Намагайтесь обговорювати так, щоб вас не почула інша команда. Гра буде тривати до трьох перемог.

**Вправа БРПІ (Бажання, Результат, Перешкода, План) (35 хвилин).**

*Інструкція.* Кожен учасник згадує своє бажання, уявляє результат його здійснення, аналізує перешкоди, що заважають здійснити бажання,

складає план реалізації бажання. Потім кожен презентує власний результат роботи.

*Обговорення.* Що було зробити найскладніше? Що найпростіше? Чи все вдалося? Які виникали труднощі?

#### **4. Зворотній зв'язок (15 хвилин)**

*Обговорення заняття.* Що більш за все вам було цікаво? Що нового, важливого дізналися для себе? Що корисного було для вас?

#### **Ритуал прощання (5 хвилини)**

##### **«Емоційний ланцюжок»**

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда й по черзі один за одним дякують сусідові ліворуч за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо.

### **Психокорекційне заняття № 10**

Мета: формування оптимістичного ставлення до життя, зміцнення впевненості в досягненні цілей, розвиток уміння виділяти, бачити нові цілі в складних життєвих ситуаціях.

Обладнання: правила роботи, релаксаційна музика, олівці, фломастери, аркуші А4 з зображенням валізи.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Учасники корекційного заняття: учні 9-х та 10-х класів.

Вік: 14-16 років.

#### **ХІД ЗАНЯТТЯ:**

##### **1. Привітання «Мій настрій» (10 хвилин)**

*Інструкція.* Учасники діляться який у них настрій, на що він схожий, де «живе» у тілі?

##### **2. Повторення правил роботи в групі (5 хвилин)**

Психолог нагадує про дотримання правил, які були прийняті ними раніше.

##### **3. Основна частина**

### **Вправа «Доторкнися до зірок» (30 хвилин)**

*Інструкція:* «Станьте зручніше й заплющіть очі. А тепер я звертаюся до кожного з вас: Три рази глибоко вдихніть та видихніть. Уяви собі, що над вами нічне небо, на якому багато зірок. Виберіть найяскравішу зірку. Уявіть, що це ваша мрія, бажання щось мати чи стати кимось у майбутньому (15 сек.).

Тепер розплющіть очі, простягніть руки до неба, щоб доторкнутися до своєї зірки. Намагайтеся із усіх сил! Ви обов'язково зможеш дістати свою зірку. Зніміть її з неба, обережно покладіть перед собою в гарний великий кошик...».

Коли всі учасники покладуть «зірки» в «кошики», можна продовжувати далі: «Опустіть руки, заплющіть очі й виберіть прямо над собою іншу яскраву зірку, яка нагадує вам іншу вашу мрію...(10 сек.). А зараз розплющіть очі, потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її з неба. Покладіть цю зірку до кошику...».

Продовжити далі, дати можливість учасникам зняти з неба ще кілька «зірок». Глибоко вдихати, коли тягнешся за «зіркою» й видихати, коли дістаєш її та кладеш у «кошик».

*Обговорення:* розповідь учасників про одну із своїх зірок та те, що вона для нього значить.

### **Вправа «Вільний» (30 хвилин)**

*Інструкція:* «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по-новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх в таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашої душі. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтеся від нерішучості, тривожності й будь-якого зовнішнього

тиску. Щоб вам хотілося б зробити? Як би ви себе почували? Спробуйте виразити власні почуття в рухах.

*Обговорення:* Чи вдалося відчутти себе вільним? Чи виникали труднощі? Які відчуття після виконання вправи?

#### **4. Вправа «Збір валізи» (20 хвилин)**

*Інструкція.* Роздаються аркуші паперу. На них потрібно намалювати свою валізу. У кожного учасника намальований образ валізи на листочку. «Ми зараз збираємо валізу навичок, умінь, відкриттів, які вам вдалося отримати на наших заняттях. Що нового дізналися? Що важливого було для вас? Кожен може покласти те, що було важливого у нашій з вами роботі, наших зустрічах, заняттях. Зосередьтеся на тому, що ви тут придбали. Подумайте декілька хвилин над питанням: «В чому полягає найважливіший досвід, який я придбав в цій групі і який допоможе мені в моєму подальшому житті?» Закрийте очі та не відкривайте їх до тих пір, поки не знайдете відповідь на це питання. Кожен учасник символічно зображує, що отримав на наших заняттях, а потім презентують вміст своєї валізи та пояснюють чому саме ці елементи вони туди поклали.

*Обговорення:* Що зображено? Чому саме це вирішили покласти до валізи? Як на вашу думку це допоможе вам? Та в чому саме?

#### **5. Прощання «Спасибі за приємну роботу» (5 хвилини)**

*Інструкція:* «Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Вправа проходить наступним чином: один з вас стає в центр кола, інший підходить до нього, потискає руку і вимовляє: «Спасибі за приємну роботу!» Обидва встають в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за руку або першого, або другого, потискає її та каже: «Дякую за приємну роботу!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли приєднається

останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук».