

# ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

## TECHNOLOGY OF CORRECTIONAL-DEVELOPMENTAL WORK FOR ENHANCING EMOTIONAL STABILITY IN ADOLESCENTS

У статті представлено огляд авторської програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційної стійкості підлітків і проаналізовано результати її апробації, що проводилась впродовж 2015–2016 років за участю підлітків Західного регіону України. Програма соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційної стійкості підлітків базується на особистісно орієнтованому підході, у якому моделюється положення про особистісне зростання як процес поєднання у свідомості людини універсальної й індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю дій особистості. Модель розвитку емоційної стійкості підлітків передбачає роботу на різних рівнях взаємодії: у тренінговому форматі з підлітками та в інформаційно-просвітницькому – з педагогічним колективом і батьками учасників. Програма розвитку емоційної стійкості підлітків має дуальну стратегію, що включає оптимізацію рівня емоційної стійкості шляхом розвитку сприятливих емоційних реакцій на нестандартні життєві ситуації (формування в підлітків навичок опанування власних емоцій, засвоєння патернів поведінки в ситуаціях, які викликають негативні емоційні стани, відмінних від тих, які зазвичай використовує підліток) і оптимізацію рівня прояву емоційної стійкості підлітків шляхом якісного впливу на взаємопов'язані з нею особистісні якості (формування, розвиток і укріплення окремих особистісних характеристик особистості підлітка: емоційних, мотиваційних, адаптивних, ціннісних, вольових, регуляторних тощо, розвиток підґрунтя для оптимізації несприятливих показників емоційної стійкості підлітків). Авторами розкривається суть п'яти основних блоків соціально-психологічного тренінгу, що відображають практичну корекційну роботу психолога за вказаними вище стратегіями реалізації програми. Проведене авторами дослідження висвітлює кількісні та якісні зміни показників емоційної стійкості підлітків після апробації запропонованої програми, що, у свою чергу, дозволило запропонувати стратегію інформування педагогів і значущих дорослих щодо специфіки їх взаємодії з емоційно нестійкими підлітками. Означено шляхи подальших розвідок щодо психолого-педагогічних проблем емоційної стійкості сучасних підлітків.

**Ключові слова:** підлітковий вік, афективна сфера, емоції, емоційна нестійкість, емоційна стійкість, чинники емоційної стійкості, розвиток емоційної стійкості підлітка.

The article provides an overview of an author's program of social-psychological training for developing emotional resilience in adolescents and analyzes the results of its implementation, which was carried out from 2015 to 2016 with the participation of teenagers from the Western region of Ukraine. The social-psychological training program for developing emotional stability in adolescents is based on a person-centered approach that models personal growth as a process of integrating universal and individual value systems in a person's consciousness, the latter of which is created by the totality of the individual's actions. The model for developing emotional stability in adolescents involves working on different levels of interaction: in a training format with adolescents and in an informational and educational format with the pedagogical staff and parents of participants. The program for developing emotional stability in adolescents has a dual strategy that includes optimizing the level of emotional stability by developing favorable emotional reactions to non-standard life situations (developing skills in adolescents to manage their own emotions, adopting patterns of behavior in situations that trigger negative emotional states that are different from those usually used by adolescents) and optimizing the level of manifestation of emotional stability in adolescents by qualitatively influencing the related personal qualities (forming, developing, and strengthening individual characteristics of the adolescent's personality: emotional, motivational, adaptive, value-based, volitional, regulatory, etc., developing a basis for optimizing unfavorable indicators of emotional stability in adolescents). The authors reveal the essence of the five main blocks of social-psychological training that reflect the practical corrective work of a psychologist based on the implementation strategies outlined above. The research conducted by the authors highlighted quantitative and qualitative changes in indicators of emotional stability in adolescents after the implementation of the proposed program, which in turn allowed for the development of a strategy to inform educators and significant adults about the specifics of their interactions with emotionally unstable adolescents. Ways of further research on psychological and pedagogical problems of emotional stability in modern adolescents are identified.

**Key words:** adolescence, affective sphere, emotions, emotional instability, emotional stability, emotional resistance, factors of emotional stability, development of adolescent emotional stability.

УДК 159.942.2: 159.922.736.4  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.10>

### Гурак Г.М.

аспірант кафедри соціальної психології  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

### Долинська Л.В.

к.психол.н., професор,  
завідувач кафедри соціальної психології  
Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

**Постановка проблеми.** Розвиток емоційної стійкості сучасних тінейджерів є актуальною психолого-педагогічною проблемою. Особливої значущості ця проблема набуває у старшому підлітковому віці, коли активних метаморфоз зазнає не лише фізіологія підлітка, а і його афективна сфера. Акт опо-

середкованого впливу здійснює і соціальна ситуація розвитку підлітка: виникнення амбівалентних почуттів, коли прагнення до спілкування з ровесниками, пошуки нових авторитетів і патернів поведінки як вияву дорослості, з одного боку, та інфантильність і внутрішня неготовність розривати емоційні зв'язки,

сепаруючись від дорослих, із другого, стає причиною внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів, невпевненості в собі, що можуть вилитися в неконтрольований потік емоцій і переживань та, вочевидь, провокувати виникнення емоційної нестійкості у старшому підлітковому віці. На тлі впливу різноманітних зовнішніх психологічних чинників у житті підлітка на його афективну сферу, зокрема й емоційну стійкість, ми робимо акцент на тему внутрішньоособистісного, психологічного потенціалу емоційної стійкості осіб даного віку.

**Аналіз наукових досліджень.** Методологічне та методичне обґрунтування концепції емоційної стійкості підлітків знайшло своє відображення у працях С. Алім, К. Бармоли, Н. Бейлен, Б. Бенард, М. Браун, Е. Веселева, Л. Гріна, П. Джордана, О. Дрокіна, А. Ешмана, Д. Іванова, І. Кона, Г. Куласа, Л. Мальгіної, В. Смітсона, Т. Тихомирова, Р. Томпсона, А. Троса, Я. Хейя й інших. Так, емоційна стійкість не тільки розглядається одним з ефективних патернів розвитку особистості підлітка, а й допомагає йому вибудувати концепцію стабільної емоційної поведінки на будь-якому рівні відносин із навколишнім середовищем [6]. Корекція і розвиток емоційної стійкості особистості є актуальною проблемою, про що свідчать наукові доробки В. Антонця, О. Блінова, С. Гамової, Г. Коваленко, О. Коломієць, Ю. Кучеренко, К. Пилипенко, І. Любомського, О. Малхазова, А. Хромової, А. Черкашина, І. Якимчук. Емпіричне обґрунтування ефективності корекційного впливу на різноманітні психологічні особливості особистості (самооцінка, адаптивність, тривожність, комунікативні й організаторські здібності, емоційний інтелект, самоконтроль, стресостійкість тощо) через посередництво емоційної стійкості наведено в дослідженнях І. Бойко, І. Васильківського, А. Горлової, О. Долгополової, Л. Долинської, Т. Павленко, А. Поденко, І. Рашковської, А. Шамне. Незважаючи на інтерес наукової еліти до дефініції емоційної стійкості особистості, питанню корекції, розвитку даного психологічного утворення шляхом впливу на її психологічні чинники увага присвячується лише опосередковано. Водночас основним критерієм формування вибірки в дослідженнях емоційної стійкості особистості залишається кваліфікаційний аспект (підвищення емоційної стійкості у військових, спортсменів, педагогів, студентів тощо), тоді як генезисний аспект розвитку емоційної стійкості особистості, зокрема в підлітковому віці, малодосліджений.

**Постановка завдання.** Емпіричне дослідження емоційної нестійкості підлітків і встановлення її основних психологічних чинників дали можливість виявити рівневі прояви заявленої дефініції та виявити ключові чинники емоційної нестійкості підлітків, серед яких ек-

спресія, агресивність, лабільність (складові частини індивідуально-типологічних властивостей особистості), велика різниця між самооцінкою та рівнем домагань (складові частини самооцінки та рівня домагань особистості), низький рівень емоційного інтелекту особистості, особистісна неадаптивність, низькі показники складових частин вольової саморегуляції, стресостійкості. Застосування факторного аналізу дозволило нам структурувати та доповнили даний список чинників: дисбаланс самооцінки й особистісних можливостей, особистісна невпевненість, що компенсується самоконтролем, низька опірність до стресу, імпульсивність на тлі невпевненості, дисонанс в оцінці власного «Я», мотиваційна полярність, емоційна невизначеність, публічна невпевненість, невпевненість у власних силах, агресивно-впевнена поведінка [7].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З огляду на виявлені чинники емоційної нестійкості підлітків було розроблено й апробовано програму розвитку емоційної стійкості підлітків (старшої вікової групи, 13–15 років). Формувальний експеримент проводився за участю підлітків Західного регіону України (на базі Бережанського ліцею № 2 Тернопільської області). Для проведення експерименту було сформовано контрольну й експериментальну групи загальною кількістю 60 осіб віком від 13 до 15 років (30 осіб – контрольна група, 30 – експериментальна).

Теоретичним підґрунтям упровадження програми розвитку й оптимізації емоційної стійкості підлітків став особистісно орієнтований підхід, у якому моделюється положення про особистісне зростання як процес поєднання у свідомості людини універсальної й індивідуальної систем цінностей, остання з яких створюється сукупністю вчинків особистості [2; 3].

Програма розвитку емоційної стійкості підлітків включала дві стратегії роботи із зазначеною рисою: оптимізацію рівня емоційної стійкості шляхом розвитку сприятливих емоційних реакцій на нестандартні життєві ситуації (формування в підлітків навичок опанування власних емоцій, засвоєння патернів поведінки в ситуаціях, які викликають негативні емоційні стани, відмінних від тих, які зазвичай використовує підліток) і оптимізацію рівня прояву емоційної стійкості підлітків шляхом якісного впливу на взаємопов'язані з нею особистісні якості (формування, розвиток і укріплення окремих особистісних характеристик особистості підлітка: емоційних, мотиваційних, адаптивних, ціннісних, вольових, регулятивних тощо; розвиток підґрунтя для оптимізації несприятливих показників емоційної стійкості підлітків.

Організаційно запропонована модель розвитку емоційної стійкості підлітків передба-

чає роботу на різних рівнях взаємодії як із підлітками (у тренінговому форматі), так і зі значущими для них дорослими: педагогічним колективом, батьками (в інформаційному форматі) (рис. 1).

Практична реалізація особистісно орієнтованого підходу до роботи із групою підлітків ґрунтується на принципі розвитку та передбачає супровід особистості на її індивідуальній траєкторії саморозвитку. Отже, формою спрямованого психологічного впливу обрано соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічний тренінг визначається як метод активного навчання та психологічного впливу, що здійснюється у процесі інтенсивної групової взаємодії, у якому загальний принцип активності учасників доповнюється принципом рефлексії над власною поведінкою [1].

Тематичний план програми з розвитку й оптимізації емоційної стійкості підлітків формувався на основі роботи з виявленими психологічними чинниками емоційної нестійкості тінейджерів [7]. У запропонованій програмі передбачається застосування соціально-психологічного тренінгу, що містить п'ять структурних блоків:

I. Вступний блок, який передбачав знайомство підлітків із груповою роботою у взаємодії із психологом, створення безпечного простору для перебування підлітків в атмосфері довіри,

підтримки, згуртованості, а також формування навичок ефективної комунікації для сприятливої динаміки змін групи.

II. Блок «Розвиток навичок ефективної комунікації та організаційних здібностей підлітків», метою якого стала робота, що спрямована на розвиток і пізнання комунікативних і організаційних здібностей підлітків, подолання публічної й особистісної невпевненості підлітків.

III. Блок «Формування особистісної впевненості та реалістичних прагнень підлітків», який спрямований на актуалізацію особистісної впевненості підлітків, розвиток адекватної самооцінки й ауто-симпатії, формування адекватних реакцій підлітків на власні успіхи та невдачі (як частину життєвого шляху особистості), що дозволить оптимізувати емоційну стійкість підлітків.

IV. Блок «Формування стресостійкості та вміння керувати власними емоціями», відображає психотренінгову роботу з низькою опірністю підлітків до стресу, що є чинником їхньої емоційної нестійкості. У фокусі корекційного впливу буде вміння підлітків розрізняти власні емоційні реакції на стрес, вивчення внутрішніх стресозахисних потенціалів, формування навичок екологічного проживання та переживання стресових ситуацій.

V. Блок «Розвиток і формування навичок емоційної стійкості й ефективної саморегуляції підлітків», що призначений формувати

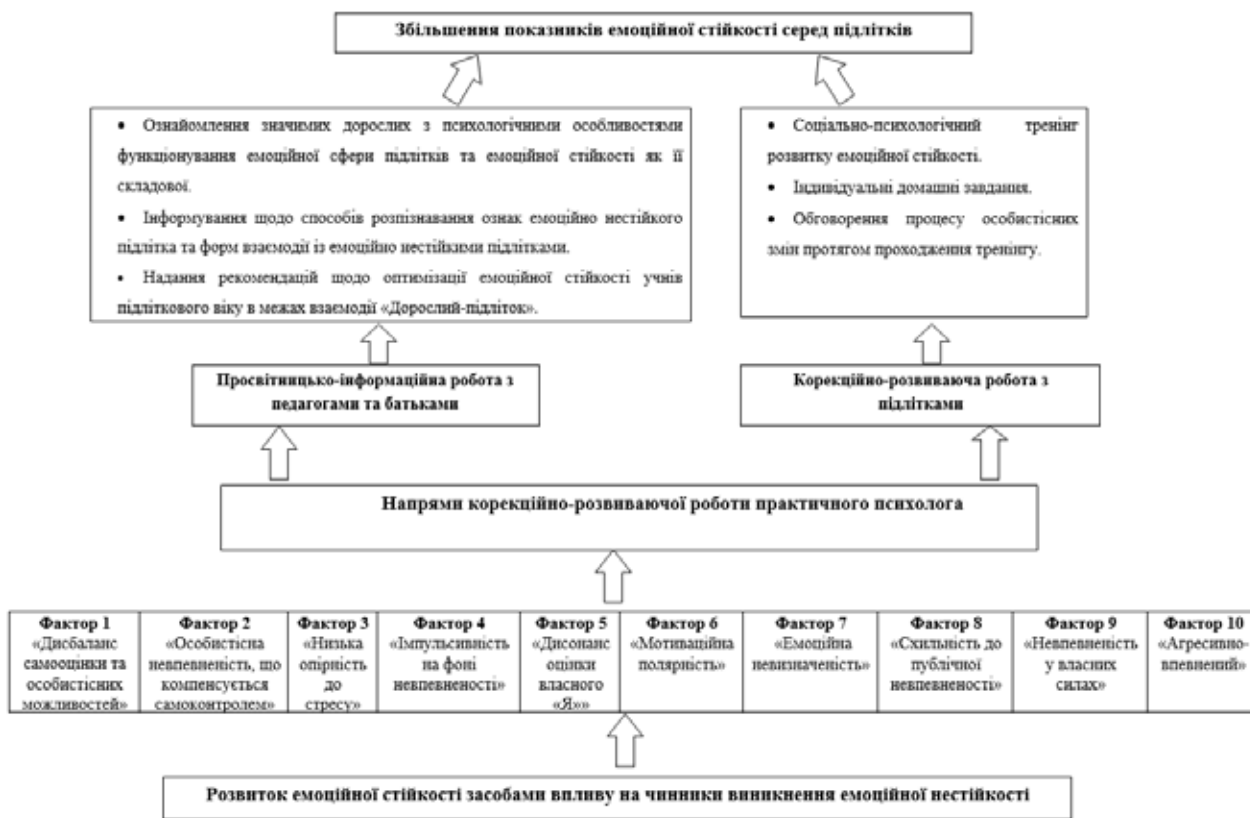


Рис. 1. Модель розвитку емоційної стійкості підлітків

навичку опису, ранжування та способів вираження підлітками власних емоцій, розвитку саморегулятивних потенціалів підлітків, знайомити з різнобарвністю прояву емоційної сфери особистості, актуалізації позитивного мислення як засобу підтримки позитивного образу «Я» підлітків, ознайомлення учасників з техніками подолання неприємних емоцій, самопідтримки, розслаблення.

VI. Інтегративний блок культивує визначення напрямів роботи із самовдосконалення підлітків та підготовку учасників до завершення роботи у групі. Кожен блок містить відповідно підібрані психологічні техніки, вправи, завдання, що спрямовані на практичне пропрацювання тематики тренінгу, ознайомитися з повним наповненням тренінгової програми можна за посиланням на документ Google-диску авторів [4].

Упровадження моделі оптимізації емоційної стійкості старших підлітків передбачає проведення з педагогами та батьками підлітків (або родичами, які виконують виховну функцію) спеціальних інформаційно-просвітницьких заходів, що втілені у вигляді інформативного лекторію та рекомендацій щодо взаємодії з підлітками, які в межах переживання вікової кризи схильні до прояву емоційної нестійкості. Інформаційно-просвітницька робота проводилася на основі отриманих даних щодо чинників розвитку емоційної стійкості підлітків, тобто особлива увага приділялася інформуванню педагогів і батьків про особливості взаємодії з підлітками, які проявляють невпевненість, складність комунікації з оточенням, акцентується увага на особливостях підліткової кризи, що супроводжується зниженою стресостійкістю, складністю опанування підлітками власних емоцій (підвищена тривожність, страх, імпульсивність, роздратування), негативним сприйняттям власного «Я» тощо. Інформування педагогів і батьків про особливості розвитку та поведінки їхніх учнів і дітей покликане зблизити дорослих з реальністю підлітків, подолати можливі бар'єри в комунікації, по-іншому сприймати труднощі пубертату, брати орієнтир на розуміння та прийняття учнів/дітей такими як є, а також виконує свою головну функцію: підкріплює корекційно-розвивальний

вплив запропонованої нами тренінгової програми.

Ефективність упровадженої програми розвитку й оптимізації рівня емоційної стійкості підлітків оцінювалась за результатами повторного експериментального зрізу даних. Перший зріз був проведений до початку впровадження програми корекційної роботи і дав можливість зафіксувати початкові показники в контрольній і експериментальній групах. Повторний психодіагностичний зріз, метою якого була фіксація динаміки змін рівнів емоційної стійкості та рівневих зрушень в індивідуально-типологічних складових частинах, що формують, виявлені нами попередньо, чинники емоційної стійкості підлітків [7], був проведений після апробації тренінгової програми.

Результати дослідження за методикою «Шкала емоційної стабільності/нестабільності» Г. Айзенка (запропонована Е. Ільїним) [5] показали, що в контрольній і експериментальній групах існують зміни в розподілі досліджуваних за рівнями прояву емоційної стійкості (табл. 1).

Згідно з даними таблиці 2, у контрольній групі суттєвих змін не фіксуємо. Натомість в експериментальній групі кількість досліджуваних із низьким рівнем емоційної стійкості зменшилась із 34 до 10%, відповідно на 14% зросла кількість досліджуваних із середнім рівнем емоційної стійкості й із 13 до 23% (на 10%) зросла кількість досліджуваних із високим рівнем емоційної стійкості. Нагадаємо, що в основу нашого дослідження покладене припущення, що саме завдяки комплексному корекційному-розвивальному впливу на особистість підлітка та виявлені чинники емоційної нестійкості [7] можна підвищити показники його емоційної стійкості. Отримані результати вказують на значне збільшення кількості підлітків, у яких фіксується середній рівень емоційної стійкості, що свідчить про ефективність застосованих нами комплексних корекційно-розвивальних заходів.

Окрім цього, здійснений порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента засвідчив статистичну значущість отриманих даних. У контрольній групі статистично значущих відмінностей встановити не вдалось. В експериментальній

Таблиця 1

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

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

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

Показник	Значення t-критерію Стьюдента	Рівень значущості (P)
Емоційна стійкість	2,45	<b>0,01</b>
Високий рівень емоційної стійкості	-0,90	0,37
Середній рівень емоційної стійкості	-0,87	0,38
Низький рівень емоційної стійкості	2,26	<b>0,02</b>
<b>Складові частини чинників емоційної стійкості підлітків</b>		
Екстраверсія	1,43	0,15
Спонтанність	0,61	0,54
Агресивність	1,25	0,21
Ригідність	-0,63	0,52
Інтроверсія	0,18	0,85
Сензитивність	2,45	<b>0,01</b>
Тривожність	2,99	<b>0,01</b>
Лабільність	2,01	<b>0,04</b>
Самооцінка	-0,51	0,60
Рівень домагань	2,68	<b>0,01</b>
Різниця між самооцінкою та рівнем домагань	2,00	<b>0,05</b>
Емоційна поінформованість	-3,12	<b>0,01</b>
Керування своїми емоціями	-4,71	<b>0,01</b>
Самотивація	-2,86	<b>0,01</b>
Емпатія	-3,22	<b>0,01</b>
Розпізнавання емоцій	-4,29	<b>0,01</b>
Загальний рівень емоційного інтелекту	-5,02	<b>0,01</b>
Адаптивність	-3,32	<b>0,01</b>
Вольова саморегуляція	-1,96	<b>0,05</b>
Наполегливість	-1,79	0,07
Самоконтроль	-1,61	0,11
Стресостійкість	3,05	<b>0,01</b>
Комунікативні здібності	-0,90	0,36
Організаторські здібності	-1,54	0,12

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

групі виявлено статистично значущі відмінності в рівнях прояву емоційної стійкості старших підлітків ( $t = 2,45$ ,  $p < 0,01$ ) і у складових частинах чинників емоційної стійкості підлітків (табл. 2).

Отже, аналіз показників емоційної стійкості старших підлітків та її чинників засвідчив низку позитивних змін після проведення формувального експерименту. Зміни спостерігаються у проявах окремих складових частин чинників емоційної нестійкості. Зокрема, у досліджуваних експериментальної групи суттєво знизився рівень емоційної нестійкості, тривожності, лабільності, сензитивності. Позитивна динаміка експериментальної групи простежується й у проявах елементів емоційного інтелекту: збільшились показники загального рівня емоційного інтелекту, а також емоційної поінформованості, уміння керувати своїми емоціями, самотивації, емпатії, уміння розпізнавати емоції інших людей. Водночас нор-

малізувався рівень домагань, що, у свою чергу, зумовило зменшення різниці між зазначеним показником і рівнем самооцінки та збалансувало особистісне відчуття реальності у старших підлітків. Позитивні зрушення відбулися в показниках адаптивності, вольової саморегуляції, стресостійкості.

**Висновки.** Аналіз досліджень у процесі проведення експерименту, самозвітів учасників і статистичних даних, отриманих у результаті тестування підлітків, підтвердив ефективність і доцільність застосування програми розвитку емоційної стійкості підлітків. Результати експерименту підтверджують позитивну динаміку змін емоційної нестійкості підлітків за опосередкованого впливу на чинники, що її зумовлюють. Реалізація програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційної стійкості дала змогу пом'якшити проживання підлітками кризового (перехідного) періоду життя: розвинути інтроспективні навички, навички

розуміння власних емоційних станів, підвищити власні стресозахисні, саморегулятивні потенціали, налагодити ефективну комунікацію з однолітками та значущими дорослими. Також за результатами апробації запропонованої програми сформульовано методичні рекомендації для підлітків і їхнього найближчого оточення, що спрямовані на оптимізацію емоційної стійкості та є ефективними за умови їх комплексного використання всіма учасниками навчально-виховного процесу. Зважаючи на кризовість останніх років у нашій державі (довготривалі карантинні заходи, пов'язані з COVID-19, повномасштабне воєнне вторгнення РФ на територію України у 2022 р.), перспективними напрямками досліджень у заданій тематиці є дослідження емоційної стійкості сучасних підлітків з урахуванням пережитих подій (2020–2023 рр.), превентивне включення запропонованої тренінгової програми розвитку емоційної стійкості підлітків у закладах освіти та психологічних центрах роботи з підлітками, розроблення стратегії роботи з емоційно нестійкими підлітками, з урахуванням воєнного стану у країні, великою кількістю внутрішньо переміщених осіб тощо.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Н., Перелигіна Л. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу : навчальний посібник. Харків : ХНАДУ, 2015. 315 с.
2. Бех І. Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: у 2 т. Київ : Либідь, 2003. Т. 1. 280 с.
3. Булах І. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
4. Гурак Г. Практичне наповнення соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної стійкості підлітків. URL: [https://docs.google.com/document/d/1X6ulnyTR-CxIUihofmFyG1XtkQ1TOQ\\_K/edit](https://docs.google.com/document/d/1X6ulnyTR-CxIUihofmFyG1XtkQ1TOQ_K/edit) (дата звернення: 27.02.2023).
5. Ильин Е. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
6. Aleem S., Jamia M.I. Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 2005. Vol. 31. P. 1–2, 100–102.
7. Gurak H., Dolynska L. Psychological factors of emotional instability in adolescents. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 2021. № 4 (32). URL: <https://rsglobal.pl/index.php/ijitss/article/view/2183/1899> (date of application: 27.02.2023).