

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

На правах рукопису

**ГРАВЧУК ОЛЕКСАНДР ВОЛОДИМИРОВИЧ
ДІЯЛЬНІСТЬ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З
ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ
СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність: 251 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ЧЕРНЕТА СВІТЛАНА ЮРІЇВНА
доктор педагогічних наук, професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 6
засідання кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
від 12 листопада 2025р.

Завідувач кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
проф. Чернета С. Ю.

Луцьк 2025

АНОТАЦІЯ

Кравчук О. Діяльність соціального педагога з формування емоційної стійкості старших підлітків

У магістерській роботі розглянуто теоретичні засади, зміст та особливості соціально-педагогічної діяльності, спрямованої на формування емоційної стійкості старших підлітків. У першому розділі проаналізовано сутність поняття «емоційна стійкість», охарактеризовано психологічні, соціальні та педагогічні чинники, що впливають на її розвиток у підлітковому віці, а також визначено підходи до її формування у межах сучасної педагогічної та психологічної науки.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження рівня сформованості емоційної стійкості старших підлітків, здійсненого за показниками самооцінки, тривожності та соціально-психологічної адаптованості у класному колективі. Дослідження дозволило виділити групи підлітків із достатнім, середнім та низьким рівнями емоційної стійкості, а також виявити чинники, що обумовлюють їхні емоційно-поведінкові особливості.

У третьому розділі розроблено та обґрунтовано комплекс тренінгових занять і практичних рекомендацій для соціальних педагогів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, формування адекватної самооцінки та покращення соціальної взаємодії підлітків. Запропоновані заходи орієнтовані на створення підтримувального освітнього середовища, розвиток внутрішніх ресурсів підлітків та підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Результати дослідження підтверджують ефективність цієї спрямованої соціально-педагогічної роботи у формуванні емоційної стійкості старших підлітків та демонструють практичну значущість розробленої програми для закладів освіти.

Ключові слова: соціально-педагогічна робота, емоційна стійкість, старші підлітки, заклад загальної середньої освіти.

ABSTRACT

Kravchuk O. Activity of a Social Pedagogue in the Emotional Stability Formation of Older Adolescents

The master's thesis examines the theoretical foundations, content and features of socio-psychological activity aimed at forming the emotional stability of older adolescents. The first section analyses the essence of the concept of "emotional stability", characterizes the psychological, social and pedagogical factors influencing its development in adolescence, and also defines approaches to its formation within the framework of modern pedagogical and psychological science.

The second section presents the results of an empirical study of the emotional stability level of older adolescents, conducted based on indicators of self-esteem, anxiety and socio-psychological adaptation in a classroom team. The study allowed for the identification of adolescent groups with sufficient, average, and low levels of emotional resilience, as well as the detection of the factors conditioning their emotional and behavioural characteristics.

The third section develops and substantiates a complex of training sessions and practical recommendations for social pedagogues aimed at developing emotional self-regulation skills, reducing anxiety, forming adequate self-esteem and improving social interaction of adolescents. The proposed measures are oriented towards creating a supportive educational environment, developing adolescents' internal resources, and improving their psychological well-being.

The study results confirm the effectiveness of targeted socio-pedagogical work in the formation of emotional resilience of older adolescents and demonstrate the practical significance of the developed program for educational institutions.

Keywords: socio-pedagogical work, emotional resilience, older adolescents, general secondary education institution.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Емоційна стійкість як наукова проблема.....	9
1.2. Складові емоційної стійкості старших підлітків.....	18
1.3. Сутність та зміст сучасної практики соціально-педагогічної роботи з формування емоційної стійкості старших підлітків	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ.....	39
2.1. Діагностика рівня сформованості емоційної стійкості старших підлітків	39
2.2. Комплекс тренінгових занять та рекомендації щодо діяльності соціального педагога з формування емоційної стійкості старших підлітків	47
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Старший підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, упродовж якого відбуваються інтенсивні фізіологічні, когнітивні та соціально-психологічні зміни. Підвищена емоційна вразливість у поєднанні з необхідністю прийняття важливих життєвих рішень, зокрема щодо професійного самовизначення та побудови соціально значущих стосунків, зумовлює зростання потреби в розвитку емоційної стійкості як ключового адаптивного ресурсу. У сучасних умовах інформаційної насиченості, соціальної нестабільності та зростання кількості стресогенних чинників пов'язаних з війною емоційна стійкість виступає базовою передумовою психічного благополуччя та успішної соціалізації підлітків.

Результати сучасних психологічних та педагогічних досліджень підтверджують, що сформована емоційна стійкість є важливим предиктором зниження ризику дезадаптації, девіантної поведінки, тривожних і депресивних проявів у підлітковому віці. Натомість недостатній розвиток навичок емоційної регуляції утруднює конструктивну взаємодію з однолітками та дорослими, ускладнює подолання конфліктів і сприяє формуванню деструктивних моделей поведінки. Таким чином, питання підвищення емоційної стійкості старших підлітків має не лише теоретичне, а й чітко виражене соціально-практичне значення.

Важливою складовою цього процесу є діяльність соціального педагога, який виступає фахівцем, здатним забезпечити системну підтримку підлітків у подоланні емоційних труднощів. Соціально-педагогічна робота спрямовується на формування навичок саморегуляції, стресостійкості, розвитку емоційної грамотності та створення сприятливого середовища для конструктивного спілкування і самовираження. З огляду на зростання кількості учнів, які проявляють ознаки емоційного виснаження, тривожності чи агресивності, роль соціального педагога в освітньому закладі набуває особливої актуальності.

У контексті сучасних освітніх викликів дослідження теоретичних засад та практичних підходів до формування емоційної стійкості старших підлітків є необхідною умовою удосконалення соціально-педагогічної допомоги й розробки

ефективних програм підтримки. Це зумовлює актуальність теми магістерської роботи та визначає її значущість для теорії і практики соціальної педагогіки.

Емоційна стійкість як наукова проблема розкривається в працях Ш. Алім, Г. Баррі, Д. Берр, А. Броуз, Л. Бучек, Г. Гурак, Л. Долинська, Б. Кочубей, О. Малхазов, О. Рева, В. Троценко, Я. Хей та ін.

Проблематиці діяльності соціального педагога з підлітками присвячено значну кількість наукових досліджень. Зокрема, В. Бабкіна, І. Зверева, І. Мельничук, Л. Міщик та інші автори розглядали питання організації соціально-педагогічної роботи з учнями підліткового віку. Аспекти розвитку мислення, у тому числі соціально-педагогічні його складові, знайшли відображення у працях Дж. Гілфорда, С. Грузенберга та інших науковців. У дослідженнях Г. Костюка, І. Надольного, А. Пуміліна висвітлюються ключові технології та форми взаємодії педагога з підлітками, що визначає їх значний внесок у розробку теоретичних і практичних засад роботи з цією віковою групою.

Проблема формування емоційної стійкості підлітків набуває особливої актуальності, оскільки вона розглядається як інтегральна характеристика особистості, що відображає її здатність до емоційної врівноваженості. Шкільний період є ключовим етапом розвитку підлітка, адже саме в цей час відбувається інтенсивна соціалізація, пов'язана з опануванням норм, цінностей, знань, моделей поведінки та взаємодії з оточенням. Попри значний обсяг наукових праць, присвячених феномену емоційної стійкості загалом, питання визначення психологічних чинників, що зумовлюють її розвиток у підлітковому віці, залишається недостатньо висвітленим і потребує подальшого ґрунтовного.

Аналіз наукових досліджень свідчить про наявність необхідності та недостатньої розробленості проблеми формування емоційної стійкості старших підлітків та її необхідності для суспільства, що й зумовило вибір теми магістерської роботи: **«Діяльність соціального педагога з формування емоційної стійкості старших підлітків»**.

Мета дослідження - розробити комплекс тренінгових занять та практичні рекомендації для соціального педагога щодо формування емоційної стійкості старших підлітків.

Об'єкт дослідження: діяльність соціального педагога із старшими підлітками

Предмет дослідження: зміст, форми та методи діяльності соціального педагога з формування емоційної стійкості старших підлітків в закладі загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність, основні підходи та чинники формування емоційної стійкості старших підлітків.
2. Охарактеризувати сутність та зміст сучасної практики соціально-педагогічної роботи з формування емоційної стійкості старших підлітків.
3. Провести дослідження щодо визначення рівня сформованості емоційної стійкості старших підлітків.
4. Розробити комплекс тренінгових занять та практичні рекомендації для соціального педагога щодо формування емоційної стійкості старших підлітків.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, вивчення словників, Інтернет-ресурсів, дисертацій для визначення понятійно-категоріального апарату; емпіричні (анкетування, тестування, опитування, спостереження) – для визначення рівня сформованості емоційної стійкості старших підлітків.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей N 26 Луцької міської ради». Дослідженням охоплено 34 учні 7-8 класів.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці комплексу тренінгових занять та практичних рекомендацій для соціального педагога щодо формування емоційної стійкості старших підлітків в закладі загальної середньої освіти.

Апробація результатів та публікацій. Результати дослідження представлені: Кравчук О. Емоційна стійкість підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Педагогіка* [Текст] : зб. наук. пр. : матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) / за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Чернети та ін.. Луцьк, 2025. 188 с. С. 61-69.

Структура. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (51 джерело) і 3 додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СІЙКОСТІ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Емоційна стійкість як наукова проблема

Сучасні соціальні умови – тривала пандемія, воєнний стан, економічна нестабільність, динамічні зміни у політичній, культурній та ціннісній сферах – суттєво впливають на психоемоційний стан громадян, особливо дітей і підлітків. Такі обставини формують високий рівень соціальної напруги, невизначеності й тривог, що призводить до зростання емоційної нестійкості серед молоді.

У підлітковому віці, який є сенситивним до зовнішніх впливів, ці фактори можуть проявлятися у вигляді підвищеної дратівливості, агресивності, замкнутості, депресивних станів або соціальної ізоляції. Відповідно, одним із важливих завдань соціального педагога є створення умов для підтримки емоційного благополуччя старших підлітків, формування в них навичок саморегуляції, стресостійкості та соціальної адаптивності.

Як зазначав Г. Сельє, ще у XX столітті людство увійшло в епоху постійного стресу, а здатність людини пристосовуватися до складних умов життя стала визначальною умовою її психологічного і соціального здоров'я [48]. Для соціального педагога це означає необхідність допомогти підліткові знайти власний баланс, навчитися використовувати свої внутрішні ресурси й соціальну підтримку для подолання життєвих труднощів.

Аналіз поняття «емоційна стійкість» доцільно розпочати з розкриття базового терміна «стійкість», який утворює його змістове ядро. Згідно з тлумачним словником сучасної української мови, стійкість визначається як здатність людини витримувати зовнішні впливи, протидіяти труднощам, зберігати рівновагу, спокій та урівноваженість у різних життєвих обставинах [8, с. 1196].

У науковому розумінні стійкість виступає як особистісний ресурс людини, що дозволяє досягати балансу між внутрішніми потребами самозбереження і зовнішніми соціальними викликами. Цей ресурс забезпечує стабільність психічних станів, поведінкових реакцій і соціальної взаємодії особистості в умовах мінливого середовища [38]. Отже, стійкість проявляється не лише як

психологічна якість, а й як соціально обумовлена характеристика, що формується у взаємодії людини з оточенням, спільнотою, соціальними інститутами.

Як зазначав американський дослідник А. Ребер, стійкість характеризує індивіда, чия поведінка є послідовною, надійною та передбачуваною, тоді як нестійкість проявляється у схильності до хаотичних, емоційно нерівноважених чи навіть соціально небезпечних моделей поведінки [43]. Для соціального педагога ці характеристики мають практичне значення, адже вони визначають вектор роботи з підлітком – від емоційного супроводу до профілактики кризових станів і формування навичок соціальної саморегуляції.

Отже, стійкість можна розглядати як комплексну системну характеристику особистості, що відображає узгодженість різних рівнів її життєдіяльності та внутрішніх психічних процесів. Вона забезпечує певну рівновагу між емоційною, когнітивною та поведінковою сферами, дозволяючи людині зберігати цілісність і функціональність у мінливих соціальних умовах. Як зазначають дослідники, стійкість виражається в оптимальному співвідношенні психологічних структур особистості, що зумовлюють резистентність психіки – тобто здатність протидіяти деструктивним впливам як зовнішнього, так і внутрішнього характеру [1].

Стійкість особистості розглядається не лише як психологічна здатність до опору, а й як результат соціалізації, виховання, міжособистісної взаємодії та підтримки. Саме діяльність соціального педагога спрямована на створення сприятливих умов, у яких підліток може розвивати емоційну рівноваженість, навчатися ефективним стратегіям подолання стресу, формувати соціальні навички адаптації.

Таким чином, стійкість постає не тільки як внутрішній ресурс, а й як соціально зумовлений процес, що формується в системі «особистість – соціальне середовище – педагогічний вплив».

Проблема емоційної стійкості була предметом досліджень філософських, педагогічних, соціальних, психофізіологічних, медичних наук як вітчизняних, так і зарубіжних вчених.

У філософському вимірі емоційна стійкість постає як екзистенційна характеристика людського буття, що відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, духовну цілісність і гармонію у взаємодії зі світом. Її сутність розкривається через категорії саморегуляції, самопізнання, свободи волі та ціннісного вибору.

З позицій філософської антропології, емоційна стійкість є виявом зрілості людського «Я» – його здатності усвідомлювати власні переживання та підпорядковувати їх розумним і моральним принципам. У цьому сенсі вона відображає гармонію між розумом, почуттями і волею, що є необхідною умовою для автентичного існування людини у світі, сповненому суперечностей і викликів [7].

Згідно з екзистенціалістичною традицією (Ж.-П. Сартр, А. Камю, В. Франкл), емоційна стійкість може розглядатися як внутрішній вибір особистості залишатися вірною собі, зберігати гідність і життєвий сенс навіть у ситуаціях страждання чи невизначеності. Вона є не просто реакцією на зовнішні обставини, а проявом духовної сили, що ґрунтується на усвідомленні власної відповідальності за життя й дії [7].

У руслі філософії стоїцизму (Сенека, Епіктет, Марк Аврелій) емоційна стійкість трактується як уміння володіти собою, приймати події світу без надмірних афектів, знаходити спокій у межах власного розуму й моральних переконань. Стоїки наголошували, що істинна мудрість полягає не у відсутності емоцій, а у вмінні не ставати їхнім заручником [7].

З погляду ціннісної філософії, емоційна стійкість пов'язана з ієрархією цінностей, на які спирається людина. Чим вищі духовні цінності визначають її життя, тим більш стійкою вона є у світі мінливих обставин. Отже, емоційна стійкість є не лише психологічним, а й етико-філософським феноменом, що

відображає духовно-моральну зрілість і гуманістичну спрямованість особистості.

Узагальнюючи філософське бачення, можна стверджувати, що емоційна стійкість – це форма духовної гармонії, у якій поєднуються здатність до самоконтролю, мудрість у ставленні до життя та внутрішня свобода людини. Вона є проявом життєвої сили духу, що дозволяє людині залишатися собою в умовах соціальних, моральних і екзистенційних викликів сучасного світу.

З медичної точки зору емоційна стійкість розглядається як нейропсихологічна здатність організму підтримувати гомеостаз (внутрішню рівновагу) у відповідь на дію стресових або емоціогенних чинників зовнішнього середовища. Це комплексна характеристика, яка відображає ефективність взаємодії нервової, ендокринної та психічної систем, що забезпечують адаптацію людини до змінних умов життя.

На думку Г. Сельє, автора теорії стресу, емоційна стійкість є результатом оптимальної роботи адаптаційного синдрому організму, який включає послідовні фази тривоги, опору й виснаження. Саме здатність людини залишатися в межах «фази опору» та ефективно використовувати енергетичні ресурси без переходу до виснаження є показником її стійкості [48].

Медичні дослідження свідчать, що емоційна стійкість залежить від типу вищої нервової діяльності, функціонального стану кори головного мозку, рівня збудження і гальмування нервових процесів, а також від гормональної регуляції (особливо системи кортизолу та адреналіну). Вона характеризується збалансованістю між симпатичним і парасимпатичним відділами нервової системи, що дозволяє людині ефективно реагувати на емоційні подразники [7].

Емоційно стійка особистість має збережений адаптаційний потенціал, гармонійне функціонування нервової системи та оптимальний рівень психоемоційного тону. Такі люди демонструють помірні реакції на стрес, швидке відновлення після емоційного напруження, відсутність схильності до психосоматичних порушень (гіпертонії, виразкової хвороби, нейродермітів тощо).

У медичній психології емоційна стійкість тлумачиться як психосоматична рівновага, що відображає інтегровану роботу соматичних і психічних процесів. Її рівень визначається ступенем стресостійкості, саморегуляції, витривалості нервової системи та здатності до відновлення після тривалих емоційних навантажень.

Отже, з медичної точки зору емоційна стійкість є показником адаптаційних можливостей організму, який забезпечує фізичне й психічне здоров'я людини. У контексті соціально-педагогічної діяльності це знання дає можливість соціальному педагогу враховувати психофізіологічні особливості підлітків, розпізнавати прояви емоційного виснаження, стресових реакцій і своєчасно надавати соціально-психологічну підтримку.

Емоційна стійкість у працях науковців-психологів розглядається як складова саморегулятивного, вольового та стресозахисного потенціалу особистості. Вона є інтегральною властивістю, що поєднує психофізіологічні, індивідуально-психологічні та соціально-психологічні компоненти. Ця властивість відображає здатність людини зберігати емоційну рівновагу, контролювати емоційні реакції і здійснювати конструктивну поведінку навіть у складних, конфліктних чи стресових ситуаціях.

На думку українського вченого, професора О. Чебикіна, емоційна стійкість має динамічний характер і визначається взаємодією між структурними компонентами особистості – спрямованістю, досвідом, психічними процесами, нейродинамічними особливостями, темпераментом, характером і здібностями [40]. Дослідник підкреслює, що провідним чинником емоційної стійкості виступає сформованість системи активної саморегуляції, яка дозволяє людині адекватно реагувати на зовнішні впливи й підтримувати ефективність діяльності навіть за умов емоційного напруження [40].

На думку С. Кравчук, емоційну стійкість доцільно розглядати як психічний стан і водночас інтегративну властивість особистості, що проявляється у взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини [20]. Зміст емоційної стійкості, за дослідницею,

полягає у здатності особистості адекватно реагувати на значущі життєві події, усвідомлювати власні емоції та керувати ними. Особливого значення ця якість набуває в умовах емоційного напруження чи екстремальних ситуацій, коли від рівня самоконтролю залежить ефективність діяльності та поведінкова стабільність людини.

Подібної думки дотримується й О. Шульженко, яка визначає емоційну стійкість як інтегральну властивість психіки, що забезпечує стійкість емоційних станів до дії негативних зовнішніх і внутрішніх факторів [44]. Дослідниця підкреслює, що емоційна стійкість проявляється у здатності людини долати надмірне емоційне збудження, попереджати розвиток дистресу, зберігати працездатність і внутрішню врівноваженість у складних, напружених ситуаціях. Важливим критерієм емоційної стійкості, на думку обох учених, виступає не лише вольовий потенціал, а й ефективність діяльності особистості в емоціогенних умовах.

Більшість сучасних вітчизняних досліджень, присвячених вивченню стресостійкості, підкреслюють, що емоційна стійкість є її невід'ємним складником – елементом емоційного компонента стресозахисного потенціалу особистості. Такий підхід дає змогу розглядати емоційну стійкість не ізольовано, а як складну систему, що забезпечує здатність людини долати життєві труднощі, зберігати працездатність та гармонійні соціальні зв'язки навіть у стресогенних умовах.

Так, М. Кудінова, порівнюючи поняття «стресостійкості» та «емоційна стійкість», зазначає, що перше є ширшим за змістом, адже включає емоційну стійкість як один із визначальних показників. Обидва поняття орієнтовані на спільну мету – забезпечення ефективної життєдіяльності особистості та досягнення поставлених цілей, попри дію несприятливих зовнішніх чи внутрішніх факторів [22]. У цьому контексті емоційна стійкість є важливою умовою не лише психологічного комфорту, а й соціальної адаптивності людини.

Сергієнко Н. визначає емоційну стійкість як динамічну властивість емоційності, пов'язану з темпераментом і швидкістю переходу від одного

емоційного стану до іншого [35]. Такий підхід акцентує на природній індивідуальності емоційної реактивності, але водночас вказує на можливість її педагогічної корекції та розвитку.

Узагальнення наукових підходів до розуміння емоційної стійкості як психологічного феномену дає підстави стверджувати, що її цілісне визначення неможливе без урахування всіх аспектів життєдіяльності особистості. Емоційна стійкість не зводиться лише до емоційної врівноваженості чи здатності контролювати почуття – вона охоплює широкий спектр психічних властивостей, індивідуально-психологічних характеристик, соціально-психологічних чинників впливу та особистісних переконань людини.

На нашу думку, експлікація феномену емоційної стійкості повинна здійснюватися з урахуванням не лише внутрішніх психологічних механізмів саморегуляції, а й соціальних умов, у яких формується особистість. Адже саме соціальне середовище, система міжособистісних стосунків, педагогічна підтримка та виховний вплив визначають, наскільки підліток здатен адаптуватися до зовнішніх викликів, конструктивно переживати емоційно складні ситуації та зберігати внутрішню гармонію.

Таким чином, емоційну стійкість доцільно розглядати як інтегративну характеристику особистості, що формується на перетині психологічних, соціальних і педагогічних впливів, а її розвиток – як один із ключових напрямів діяльності соціального педагога, спрямований на забезпечення емоційного благополуччя й соціальної адаптації старших підлітків.

Американський дослідник В. Смітсон розглядає емоційну стійкість як динамічний процес, у межах якого особистість постійно прагне до збереження емоційного здоров'я [49]. На його думку, емоційно стійка людина здатна витримувати тимчасову неможливість задоволення власних потреб, приймати розчарування як природну частину життя, раціонально планувати майбутнє, гнучко пристосовуватися до різних життєвих ситуацій і демонструвати емоційну зрілість у стосунках з оточенням.

Як бачимо, феноменологія поняття «емоційна стійкість» у сучасній науці висвітлюється багатогранно та системно. Значний внесок у розробку цього питання зробила С. Бочарова, яка розглядає емоційну стійкість як здатність особистості керувати власними емоціями, зберігати високу працездатність і здійснювати ефективну діяльність навіть в умовах емоційного напруження. На думку дослідниці, емоційно стійка людина може діяти адекватно у складних чи стресогенних обставинах, не втрачаючи внутрішньої рівноваги та контролю над поведінкою.

У більш вузькому розумінні визначають емоційну стійкість як інтегративну підсистемну якість особистості, зумовлену взаємозв'язком її структурних компонентів і спрямовану на забезпечення продуктивності діяльності та адекватності поведінки в екстремальних ситуаціях. Таким чином, емоційна стійкість виступає не лише психологічною характеристикою, а й важливим регулятором соціальної активності людини.

З позицій соціології, емоційна стійкість розглядається як соціально зумовлена характеристика особистості, що формується під впливом соціальних інститутів, культурних норм, системи цінностей і типів соціалізації. Вона відображає здатність індивіда зберігати емоційну рівновагу та соціальну адаптивність у ситуаціях, коли зовнішні соціальні умови створюють напруження, невизначеність або конфлікт.

Стабільність емоційної сфери особистості значною мірою залежить від рівня соціальної інтеграції. Людина, яка має міцні соціальні зв'язки та відчуття приналежності до спільноти, виявляє більшу здатність протистояти емоційним потрясінням, тоді як соціальна ізоляція чи аномія послаблюють внутрішні ресурси стійкості.

У межах структурно-функціонального підходу (Т. Парсонс, Р. Мертон) емоційна стійкість розглядається як елемент соціальної стабільності, що забезпечує виконання особистістю своїх соціальних ролей у стресових або кризових умовах. Емоційна регуляція, у цьому контексті, є механізмом

підтримання соціального порядку – вона дозволяє людині діяти відповідно до очікувань суспільства, не руйнуючи соціальні взаємозв'язки [7].

Представники інтеракціоністського напрямку вбачають в емоційній стійкості здатність індивіда контролювати прояви емоцій у процесі соціальної взаємодії. Людина, виступаючи в соціальних ролях, повинна зберігати «емоційне обличчя» - тобто демонструвати контроль над почуттями відповідно до ситуації, щоб підтримувати позитивне враження про себе та не порушувати соціальну гармонію [12]. Таким чином, емоційна стійкість тут трактується як соціальний навик самопрезентації і соціальна компетентність.

У руслі соціології емоцій емоційна стійкість пов'язується з поняттям емоційної праці – тобто здатності людини регулювати власні емоції відповідно до соціальних норм і професійних вимог. А. Хохшильд зазначає, що в сучасному суспільстві, зокрема у сфері соціальних професій, емоційна стійкість стає формою соціального капіталу, який визначає успішність взаємодії та комунікації.

Отже, у соціологічному вимірі емоційна стійкість – це не лише психологічна якість, а соціально сформована здатність до збереження внутрішньої рівноваги в процесі взаємодії з соціальним середовищем. Вона формується через соціалізацію, ціннісні орієнтації, моральні норми, сімейні й культурні впливи, а її рівень відображає ступінь інтегрованості людини в соціальну систему.

З соціально-педагогічної точки зору, поняття стійкості є міждисциплінарним і включає моральну, поведінкову, емоційну, соціальну компоненти. Саме соціальний педагог, взаємодіючи з підлітками, сприяє розвитку їхньої стійкості до негативних соціальних впливів, девіантної поведінки, деструктивних емоційних станів. У цьому контексті емоційна стійкість постає як важливий показник успішної соціальної адаптації підлітка, його здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації, конфлікти чи життєві труднощі.

З позицій соціальної педагогіки, емоційна стійкість розглядається не лише як індивідуальна властивість, а як соціально формований ресурс, який забезпечує адаптацію підлітка до соціального середовища, гармонійне включення в систему міжособистісних стосунків, попередження дезадаптаційних проявів. Соціальний педагог у цьому процесі виступає посередником між особистістю та соціумом, допомагаючи підліткові розвинути механізми емоційного самоконтролю, усвідомлення власних емоцій, регулювання поведінки у соціально значущих ситуаціях.

У роботі соціального педагога з підлітками це означає розвиток у них таких рис, як самоконтроль, емоційна врівноваженість, упевненість у власних силах, готовність до соціальної взаємодії та подолання труднощів. Формування емоційної стійкості в цьому контексті розглядається як один із ключових напрямів педагогічного супроводу процесу соціалізації старших підлітків.

Таким чином, емоційна стійкість у контексті соціально-педагогічної діяльності є не лише психологічним конструктом, а й ключовою умовою успішної соціалізації та становлення зрілої, відповідальної особистості старшого підлітка.

1.2. Складові емоційної стійкості старших підлітків

Емоційна стійкість у старшому підлітковому віці розглядається як інтегральна характеристика особистості, що визначає здатність підлітка конструктивно реагувати на стресові ситуації, регулювати власні емоційні стани та зберігати внутрішню рівновагу в умовах підвищеної психоемоційної напруги. Значущість цього феномена особливо зростає в підлітковому віці, коли на тлі інтенсивних фізіологічних, когнітивних і соціальних змін відбувається становлення самосвідомості, формування ієрархії життєвих цінностей і моделей поведінки, з'являються нові вимоги до рівня саморегуляції та відповідальності.

Сучасні дослідження підкреслюють, що старші підлітки частіше, ніж діти інших вікових груп, стикаються зі стресогенними чинниками шкільного, сімейного та міжособистісного характеру. Саме тому опанування механізмів

емоційної стабілізації та адаптації є ключовою передумовою успішного психосоціального розвитку, профілактики девіантної поведінки, агресивних реакцій, тривожних і депресивних станів. Емоційна стійкість у цьому віці не є вродженою якістю – вона формується під впливом соціального середовища, міжособистісних взаємин, індивідуальних ресурсів та досвіду долаття труднощів.

Вивчення складових емоційної стійкості старших підлітків є важливим для визначення ефективних напрямів соціально-педагогічної підтримки, вибору адекватних методів роботи та формування науково обґрунтованих програм розвитку емоційної компетентності. Аналіз основних компонентів цього феномена дозволяє зрозуміти, як взаємодіють когнітивні, поведінкові й особистісні ресурси підлітка у процесі подолання життєвих викликів, та яким чином соціальний педагог може посилювати їх у контексті виховної й профілактичної діяльності.

Більшість дослідників визначають різноманітні за змістом, походженням та проявом детермінанти емоційної стійкості особистості.

Традиційно при аналізі будь-яких феноменів прийнято розрізняти дві групи чинників: зовнішні (об'єктивні, міжособистісні, соціальні) та внутрішні (суб'єктивні, особистісні) [6]. Такий підхід цілком доцільно застосовувати і до вивчення емоційної стійкості особистості, оскільки вона формується під впливом як зовнішнього соціального середовища, так і внутрішніх психічних механізмів саморегуляції.

У контексті соціальної сфери В. Вареніч зазначає, що емоційна стійкість є результатом взаємодії комплексу зовнішніх та внутрішніх чинників, які не лише впливають на рівень адаптивності, а й формують позитивний психоемоційний ресурс людини [6].

Серед них автор виділяє:

- чинники соціального середовища – соціальні умови, які сприяють підвищенню самооцінки, почуття власної ефективності, позитивному

емоційному клімату в колективі, а також підтримують адаптацію особистості у складних життєвих ситуаціях;

- особистісні чинники – ставлення людини до себе та інших, рівень самосвідомості, саморефлексії, узгодженість емоцій і почуттів, здатність до усвідомленої саморегуляції поведінки та контролю над емоційними реакціями.

Оскільки емоційна стійкість розглядається як феномен, що відображає єдність фізіологічних, соціальних і психологічних особливостей особистості, доцільно використовувати розширену типологію її чинників. На цій основі можна виокремити три взаємопов'язані групи:

Соціально-психологічні чинники – зовнішні умови, що формують емоційний досвід особистості: сімейне виховання, підтримка з боку однолітків і дорослих, соціальні норми, педагогічні впливи, професійне середовище.

Фізіологічні та психофізіологічні чинники – індивідуальні особливості нервової системи, рівень емоційної збудливості, тип темпераменту, здатність організму до відновлення після стресових впливів.

Психологічні чинники – риси характеру, особистісна тривожність, самооцінка, рівень рефлексії, емоційна зрілість, мотиваційна спрямованість та сформованість механізмів емоційної саморегуляції.

Одна з найвідоміших дослідниць феномену емоційної стійкості Бонні Бенард визначає емоційну стійкість як результат взаємодії соціального середовища і внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує її здатність до саморозвитку та подолання життєвих труднощів [45].

Науковиця виокремлює три основні групи зовнішніх (соціальних) чинників, які впливають на формування емоційної стійкості особистості:

Сімейні чинники – турбота та підтримка з боку батьків, високі позитивні очікування від дитини, наявність чіткого порядку та дисципліни у родині, залучення дитини до сімейного життя, повага до її автономії та заохочення незалежності. Такі умови створюють атмосферу довіри, безпеки та сприяють формуванню впевненості у власних силах.

Шкільні (навчальні) чинники - позитивне емоційне середовище у шкільному колективі, підтримка з боку вчителів і однолітків, створення умов для участі молоді в ухваленні рішень, шкільних і соціальних ініціативах. Саме школа є простором, де підліток набуває досвіду взаємодії, самоповаги та соціальної активності.

Суспільні чинники – турбота й підтримка з боку соціальних інститутів, доступність ресурсів для здорового розвитку, наявність культурних традицій, що підтримують спільні цінності, ролі та взаємну відповідальність членів суспільства. У традиційних соціумах, зазначає Б. Бенард, така взаємопідтримка сприяє збереженню соціальної гармонії та розвитку емоційної стійкості [45].

Дослідниця підкреслює, що порушення природних соціальних зв'язків у сучасному суспільстві є однією з головних причин емоційної нестійкості. На її думку, «кожна людина має свій поріг стійкості, за яким вона може витримати вплив чи не витримати, але у різних людей цей поріг різний» [45, с. 15]. Саме тому важливо створювати зовнішні умови та культурне середовище, що сприяють розвитку позитивного ставлення до себе, формують віру у власні можливості й почуття соціальної включеності.

Як слушно зазначає Б. Бенард, «немає кращої протидії нестійкості, ніж віра підлітка в те, що світ – це позитивне місце, де він може досягти бажаного і бути задоволеним життям» [45, с. 27].

Отже, сімейні, шкільні та суспільні чинники виступають фундаментом соціального розвитку емоційної стійкості, але вони набувають справжньої ефективності лише за наявності внутрішніх (особистісних) чинників, таких як самосвідомість, саморегуляція, мотивація до подолання труднощів.

Важливу роль у формуванні та розвитку емоційної стійкості особистості відіграють характеристики соціального оточення, які виступають модераторами еустресу – позитивної форми стресу, що сприяє розвитку та мобілізації внутрішніх ресурсів людини. Як зазначають дослідники, чим ширше соціальне коло індивіда, тим вищим є рівень його психологічної та емоційної стійкості [31].

Це пов'язано не лише з тим, що наявність друзів, родичів і знайомих забезпечує практичну допомогу та захист від стресорів, а й із тим, що соціальні зв'язки виконують функцію емоційного буфера – близькі люди «розподіляють» психологічне навантаження, підтримують почуття безпеки, належності й значущості. Людина, яка перебуває у сприятливому соціальному середовищі, легше сприймає труднощі, конструктивніше реагує на загрози та швидше відновлює емоційну рівновагу.

На думку Я. Овсяннікової, самотні люди або ті, що мають сімейні конфлікти, значно частіше переживають стресові стани й демонструють знижену емоційну стійкість. Соціальна підтримка, що забезпечує задоволення базових потреб у близькості, захисті, інформації, емоційному розвантаженні та співпереживанні, істотно впливає на характер поведінки людини у стресовій ситуації та визначає ступінь її адаптивності [31].

Отже, важливість зовнішніх соціальних чинників у формуванні емоційної стійкості є беззаперечною, адже саме через систему міжособистісних зв'язків особистість отримує необхідний ресурс для відновлення внутрішньої рівноваги. Водночас ці чинники не можуть бути достатньо ефективними без наявності внутрішніх (психофізичних та особистісно-психологічних) характеристик, які забезпечують осмислення досвіду, саморегуляцію та стійке функціонування у складних соціальних умовах.

У науковій літературі спостерігається різниця підходів до визначення джерел емоційної стійкості:

західні психологи (зокрема представники школи позитивної психології та resilience-досліджень) переважно акцентують увагу на зовнішніх чинниках – соціальній підтримці, якості середовища, умовах виховання тощо;

вітчизняні науковці наголошують на важливості внутрішніх механізмів саморегуляції, емоційного контролю, індивідуально-психологічних ресурсів.

Аналіз праць С. Кравчук, О. О. Чебикіна, О. Шульженка та ін. дає підстави розглядати емоційну стійкість як феномен, що зумовлюється не лише соціально-психологічними, а й психофізіологічними характеристиками індивіда. До

ключових фізіологічних детермінант належать: сила, лабільність, рухливість і врівноваженість нервових процесів, а також показники вторинного збудження й рівень невротизації тощо. Саме ці параметри визначають, наскільки швидко й адаптивно особистість реагує на емоціогенні стимули.

У межах диференціально-психофізіологічного підходу Г. Айзенк із колегами припустив, що вимір емоційної стійкості пов'язаний із порогамі активації нервової системи: особи з підвищеною нейротичністю швидше переходять у стан «боротьби/напруження» (м'язова ригідність, потовиділення тощо), що ускладнює збереження емоційної рівноваги в стресі [51]. Н. Сергієнко доповнює перелік чинників темпераментом: меланхолійні та холеричні профілі частіше корелюють із емоційною нестійкістю, тоді як сангвінічні та флегматичні – з відносною стійкістю [35].

Водночас названі автори підкреслюють динамічну взаємодію між внутрішніми психофізіологічними характеристиками та зовнішніми умовами ситуації (її екстремальність, емоційність): рівень тривожності, самоконтроль і ситуативні вимоги спільно визначають зовнішні прояви емоційної стійкості. Отже, сила та врівноваженість нервової системи, лабільність і рухливість процесів виступають детермінантами, але соціальний контекст (підтримка, вимоги середовища, норми взаємодії) істотно модерує їхній вплив.

Формування емоційної стійкості особистості безпосередньо пов'язане зі здатністю людини регулювати власні емоційні стани. Рівень усвідомленості та довільності у використанні прийомів емоційної саморегуляції є показником сформованості внутрішніх механізмів контролю та управління емоціями, що, у свою чергу, визначає ступінь емоційної стійкості.

Одним із важливих чинників, що визначає рівень емоційної стійкості особистості, є рівень тривожності. Тривожність, за визначенням дослідників, відображає схильність людини до переживання емоційного напруження у ситуаціях невизначеності, небезпеки чи соціального оцінювання. Вона тісно пов'язана з емоційною регуляцією, стресостійкістю та здатністю до конструктивного реагування на життєві труднощі.

Згідно з дослідженнями П. Ваксера, особи з низьким рівнем тривожності навіть на невербальному рівні демонструють розкутість, впевненість і внутрішню гармонію – їхня поза відкрита, рухи спокійні, вираз обличчя природний [51]. Дослідження Н. Дмитріюк та Н. Кордунової, проведені серед студентської молоді, підтверджують, що висока тривожність корелює з низьким рівнем емоційної стійкості. Виявлено, що така тривожність провокує емоційну нестабільність, невпевненість у собі, імпульсивність, що зумовлює порушення балансу емоційно-вольових процесів [17]. Для студентів і підлітків це проявляється у підвищеній нервозності, частій зміні настроїв, схильності до почуття вини, заклопотаності, неуважності, депресивних реакціях і труднощах адаптації до навчального середовища.

Таким чином, підвищена тривожність знижує ефективність емоційної саморегуляції, обмежує можливості особистості конструктивно долати стресові ситуації, негативно позначається на успішності навчальної діяльності та соціальній взаємодії.

Одним ключовим чинником емоційної стійкості особистості є високий рівень адаптивності [2]. Адаптивність розглядається як здатність особистості гнучко реагувати на зміни у зовнішньому середовищі, швидко відновлювати внутрішню рівновагу після дії стресових чинників та ефективно функціонувати в нових або непередбачуваних умовах.

Згідно з дослідженнями Т. Прокопович, готовність людини до відновлення рівноваги із середовищем є однією з найважливіших властивостей, що забезпечують емоційну стійкість. Високий рівень адаптованості є результатом розвиненої адаптивності, яка виявляється в умінні усвідомлювати зміни, приймати їх і знаходити оптимальні способи дії в умовах невизначеності [53, с. 155].

У своїй дисертаційній роботі дослідниця довела, що емоційна стабільність і соціальна адаптованість мають детермінуючий вплив на рівень творчого потенціалу молоді. Зокрема, соціальна адаптованість виступає ефектом системної детермінації емоційної стабільності, що відображається у

гармонійному поєднанні особистісних і поведінкових характеристик. Це означає, що емоційно стійка особистість не лише контролює власні переживання, а й володіє гнучкими моделями поведінки, які дозволяють ефективно реагувати на соціальні, навчальні та життєві виклики.

З педагогічної точки зору, адаптивність є базовою умовою психологічного благополуччя підлітка. Вона визначає не лише його здатність приймати соціальні норми, а й зберігати індивідуальність у процесі соціалізації. Для соціального педагога розвиток адаптивності – це процес навчання підлітка емоційної гнучкості, вміння «відпускати» деструктивні переживання, переосмислювати труднощі як досвід і знаходити ресурси для подолання стресових ситуацій.

У сучасних умовах – тривалої воєнної нестабільності, соціальних змін, освітніх викликів – розвиток адаптивності стає невід’ємною складовою емоційної стійкості старших підлітків, адже саме вона дозволяє зберегти внутрішню рівновагу, здатність до навчання та соціальної взаємодії в умовах постійного напруження.

Важливою характеристикою особистості, яка відображає її ставлення до себе, є самооцінка. У сучасному тлумачному психологічному словнику В. Шапара поняття самооцінки трактується як «оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей» [43, с. 446]. Самооцінка належить до ядра особистості та виступає важливим регулятором поведінки, що визначає стиль міжособистісної взаємодії, ступінь самокритичності, рівень домагань і здатність до саморозвитку.

Самооцінка має безпосередній вплив на емоційну сферу, адже від неї залежить, як людина сприймає власні успіхи й невдачі, наскільки конструктивно реагує на критику, чи здатна адекватно оцінити свої ресурси й межі можливостей. Розбіжність між рівнем домагань і реальними можливостями призводить до дисгармонії самооцінки, що провокує емоційні зриви, підвищену тривожність, невпевненість у собі та, зрештою, емоційну нестійкість [33, с. 446].

Адекватна самооцінка виконує функцію емоційного стабілізатора: вона допомагає людині приймати власні недоліки, зберігати внутрішню рівновагу у

ситуаціях невдачі та сприймати життєві труднощі як досвід, а не як загрозу. Натомість занижена самооцінка породжує невпевненість, пасивність і підвищену залежність від зовнішньої оцінки, тоді як завищена може призводити до неадекватної самокритичності, конфліктності й емоційної нестабільності.

Для старших підлітків, у яких самооцінка перебуває на етапі активного формування, цей чинник має особливе значення. Саме в цьому віці відбувається становлення ідентичності, формуються цінності та моделі соціальної поведінки.

Наступним системним чинником, що забезпечує емоційну стійкість особистості, виступає сила волі. Сила волі є проявом саморегулятивних механізмів особистості, що дозволяють людині свідомо контролювати власні дії, емоції й поведінку, долаючи імпульсивні реакції та зовнішні впливи.

Сила волі й емоційна стійкість мають спільну природу, адже обидві характеризують здатність індивіда керувати собою в умовах напруження, стресу або невизначеності. Вольові зусилля сприяють збереженню емоційної рівноваги, подоланню страху, невпевненості чи роздратування, забезпечують стійкість мотиваційної сфери та внутрішню дисципліну. Людина з розвиненою волею здатна не лише стримувати негативні емоції, а й перетворювати їх у джерело активності та саморозвитку.

Невід'ємним чинником розвитку емоційної стійкості виступає стресостійкість, яка розглядається як здатність людини ефективно функціонувати в умовах психоемоційного напруження, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу, працездатність і цілеспрямованість діяльності.

Емоційна стійкість має стресозахисний потенціал, що виявляється у здатності зберігати продуктивність у ситуаціях дії різних стресових факторів. Цей потенціал проявляється через регуляцію емоційних реакцій, зниження рівня тривожності, підтримання позитивного самосприйняття та вміння зосереджуватись на вирішенні завдань замість фіксації на негативних переживаннях.

Як зазначають дослідники [3], стресостійкість є однією з форм соціальної адаптації, що забезпечує збереження міжособистісних зв'язків, успішну

самореалізацію, досягнення життєвих цілей, підтримання працездатності та психічного здоров'я.

Саме процеси стресостійкості відіграють ключову роль у формуванні емоційної стійкості, оскільки забезпечують вплив особистості на власні психічні явища - процеси, стани, властивості, а також на її поведінку та діяльність з метою підтримання або відновлення внутрішньої рівноваги [12]. Таким чином, стресостійкість виступає механізмом саморегуляції, що допомагає людині зберігати стабільність і цілісність навіть у складних, непередбачуваних обставинах.

Для старших підлітків формування стресостійкості має особливе значення, оскільки цей вік характеризується високою емоційною чутливістю, інтенсивними соціальними викликами та пошуком власної ідентичності.

Саме в підлітковому віці відбувається остаточне становлення емоційно-вольової сфери, що визначає подальшу здатність до самоконтролю, прийняття рішень та емоційної регуляції. На цьому етапі особливо вираженими є дисгармонійні емоційні стани – емоційний дискомфорт, підвищена тривожність, нейротизм, що часто знижують рівень емоційної стійкості [11].

Отже, зважаючи на викладені вище аспекти, емоційну стійкість доцільно розглядати як багатовимірне, різновекторне утворення, що поєднує у собі психологічні, емоційні, вольові, інтелектуальні та соціальні компоненти. Сучасна емоційно стійка особистість – це високоорганізована людина, у якій сформовано систему детермінант, що забезпечують ефективну емоційну саморегуляцію та адаптивність до мінливих життєвих обставин.

Високий рівень емоційної стійкості не означає емоційної скутості чи байдужості. Навпаки, він характеризується вираженою емоційністю, здатністю гнучко переживати як позитивні, так і негативні емоції, усвідомлювати їх і керувати їхнім проявом. Емоційна стійкість формується внаслідок складної взаємодії вольових, стресозахисних, інтелектуальних та адаптивних процесів, що забезпечують гармонійне функціонування особистості.

Знання власних емоцій, їхніх проявів і причин дозволяє людині швидше й ефективніше регулювати свій емоційний стан, досягати внутрішньої гармонії та підвищувати стійкість до стресових ситуацій. Таким чином, емоційна стійкість є результатом цілісної функціональної системи емоційної саморегуляції, що забезпечує збереження продуктивності діяльності та психологічної рівноваги навіть у стані емоційного напруження.

У соціально-педагогічному аспекті емоційна стійкість постає як інтегративна й динамічна якість особистості, яка формується в процесі соціальної взаємодії, виховання та педагогічної підтримки. Вона відображає здатність підлітка ефективно реагувати на емоційні виклики, зберігати внутрішню рівновагу, відновлювати її після стресових впливів та конструктивно діяти в умовах напруженої соціальної діяльності.

Емоційна стійкість є системною якістю, що виявляється у єдності емоційних, інтелектуальних і вольових проявів та розвивається поступово - з урахуванням вікових і соціальних особливостей особистості. Саме тому формування емоційної стійкості старших підлітків слід розглядати як важливий напрям діяльності соціального педагога, спрямований на забезпечення гармонійного розвитку та успішної соціалізації дитини.

Провідними чинниками, які безпосередньо впливають на рівневий прояв емоційної стійкості особистості підлітка є: переважаючий локус контролю (здатність особистості усвідомлювати власну відповідальність за події життя (інтернальний локус) або перекладати її на зовнішні обставини (екстернальний локус)); низький рівень емоційної чутливості (як здатність зберігати рівновагу, не піддаючись надмірному емоційному реагуванню); оптимальний рівень адаптації до соціальних, навчальних і життєвих умов; адекватний рівень особистісної тривожності, що не переходить у дезорганізуючий страх або напруження; розвинена стресостійкість як здатність долати труднощі, зберігаючи внутрішню стабільність; емоційний інтелект (уміння усвідомлювати, розуміти й регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей); вольова саморегуляція (здатність до контролю поведінки, емоційних станів та прийняття рішень у складних

обставинах); адекватна самооцінка та рівень домагань, що забезпечують гармонійне співвідношення між прагненнями та реальними можливостями;

Сукупність названих чинників утворює інтегративну систему ресурсів, що визначають здатність підлітка зберігати внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на емоційні подразники та ефективно функціонувати у соціумі.

Отже, емоційна стійкість старших підлітків є багатовимірною інтегральною характеристикою, що формується у процесі взаємодії соціального середовища, внутрішніх психофізіологічних ресурсів особистості та індивідуального досвіду подолання труднощів. Вона проявляється у здатності підлітка конструктивно реагувати на стрес, регулювати емоції, підтримувати внутрішню рівновагу та адаптуватися до стрімких змін, характерних для цього віку. Сучасні дослідження підкреслюють визначальну роль зовнішніх чинників (сімейної підтримки, шкільного середовища, міжособистісних стосунків) і внутрішніх характеристик (саморегуляції, самооцінки, тривожності, адаптивності, сили волі, стресостійкості), які у взаємодії створюють ресурс емоційної стабільності. Емоційна стійкість залежить і від фізіологічних параметрів нервової системи, і від соціального оточення, що виступає джерелом підтримки та емоційного «буферу». Вона розглядається як динамічний результат сформованості емоційної саморегуляції, гармонійного функціонування вольових, когнітивних та емоційних процесів, а також як необхідна умова психологічного благополуччя та успішної соціалізації підлітка в умовах сучасних життєвих викликів.

1.3. Сутність та зміст сучасної практики соціально-педагогічної роботи з формування емоційної стійкості старших підлітків

Сучасні соціально-педагогічні підходи до роботи з підлітками, які перебувають у складних життєвих обставинах або переживають високий рівень психоемоційної напруги, спрямовані на створення таких умов розвитку, у яких юна особистість здатна навчитися усвідомлювати, регулювати й конструктивно виражати власні емоції.

Завдання соціальних педагогів і соціальних працівників полягають у забезпеченні таких умов, за яких кожна людина має можливість максимально реалізувати свій потенціал і отримати гарантовану законом підтримку; у підвищенні рівня самостійності клієнтів, їхньої здатності керувати власним життям та ефективно долати виникаючі труднощі; у створенні середовища, що дозволяє зберігати гідність та повагу до себе навіть у ситуаціях фізичних обмежень чи життєвих криз; а також у досягненні такого рівня роботи, коли людина стає достатньо спроможною і більше не потребує постійної фахової допомоги [36, с. 242].

На думку А. Капської, соціально-педагогічна діяльність, спрямована на підтримку дітей та сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах (зокрема дітей внутрішньо переміщених осіб), передбачає комплексну допомогу. Вона включає надання необхідної інформації, консультування, сприяння у отриманні матеріальних ресурсів, підтримку процесу соціальної адаптації, а також соціальну, педагогічну й психологічну опору. Основним завданням такого супроводу є стимулювання самостійного й активного розв'язання проблем клієнтом [36, с. 242].

Формування емоційної стійкості старших підлітків є одним із ключових напрямів сучасної соціально-педагогічної діяльності, оскільки саме в підлітковому віці спостерігається підвищена вразливість до стресових ситуацій, емоційна нестабільність та потреба у виробленні навичок саморегуляції. Сутність соціально-педагогічної роботи у цьому контексті полягає у створенні підтримувального середовища, що сприяє розвитку емоційної компетентності, формуванню конструктивних стратегій подолання стресу та зміцненню особистісних ресурсів підлітка. Така діяльність ґрунтується на принципах гуманістичної педагогіки, суб'єктності, партнерської взаємодії, безпечної комунікації та стимулювання внутрішнього потенціалу дитини.

Емоційна стійкість у підлітковому віці розглядається як здатність зберігати внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях, адаптуватися до соціальних вимог, контролювати емоційні реакції та відновлювати психічні ресурси після

переживань. Високий рівень емоційної стійкості є суттєвим чинником профілактики девіантної поведінки, шкільних дезадаптацій, міжособистісних конфліктів і психосоматичних розладів.

Соціально-педагогічна робота у цьому напрямі ґрунтується на взаємодії кількох важливих компонентів:

1. створення підтримувального середовища, що забезпечує підлітку психологічну безпеку, прийняття та можливість вільно висловлювати свої переживання;
2. розвиток навичок емоційної саморегуляції через цілеспрямоване опанування доступних технік (диференціація емоцій, управління напругою, релаксація, когнітивна перебудова, позитивна самопідтримка);
3. підсилення ресурсності – формування відчуття власної компетентності, самоцінності, здатності впливати на ситуацію та справлятися із труднощами;
4. налагодження соціальних зв'язків, які виступають важливим зовнішнім ресурсом емоційної стабільності (підтримка педагогів, батьків, однолітків, наставників);
5. забезпечення профілактики стресогенних факторів шляхом інформування, консультування, розвитку критичного мислення та формування навичок безпечної поведінки.

Сучасна практика соціально-педагогічної роботи з формування емоційної стійкості охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів: профілактичний, корекційно-розвивальний, просвітницький та ресурсно-орієнтований. Профілактичний напрям спрямований на зниження впливу стресогенних факторів шкільного, сімейного й соціального середовищ, формування позитивного психологічного клімату, запобігання булінгу й міжособистісним конфліктам (табл. 1.1). Корекційно-розвивальна робота передбачає використання індивідуальних і групових форм взаємодії: тренінгів емоційної саморегуляції, занять із розвитку емоційного інтелекту, арт-терапевтичних методів, вправ когнітивно-поведінкової корекції, технік релаксації та майндфулнес-практик. Через такі форми підлітки навчаються усвідомлювати

власні емоції, розуміти їхні причини та робити вибір на користь конструктивних реакцій.

Просвітницький напрям роботи з підлітками та їхнім соціальним оточенням (батьками, педагогами, наставниками) має на меті формування грамотного ставлення до емоцій, підвищення рівня психологічної культури, розвиток навичок ненасильницької комунікації. Важливою складовою є робота з батьками, адже саме вони створюють первинне емоційне середовище, впливають на формування самооцінки й моделей реагування на труднощі. Соціальний педагог забезпечує консультування родини, корекцію стилів взаємодії, рекомендації щодо підтримки емоційного благополуччя дитини.

Таблиця 1.1.

Структура сучасної практики соціально-педагогічної роботи з формування емоційної стійкості старших підлітків

Структурний компонент	Зміст роботи	Очікувані результати для підлітка
Профілактичний	Створення безпечного освітнього середовища; профілактика булінгу; зниження стресогенності соціального оточення.	Зменшення тривожності, зниження ризикованої поведінки, підвищення відчуття захищеності.
Корекційно-розвивальний	Тренінги саморегуляції, майндфулнес-практики, арт-терапія, когнітивно-поведінкові вправи.	Опанування технік саморегуляції, контроль емоцій, подолання імпульсивності.
Просвітницький	Підвищення психологічної грамотності підлітків, батьків і педагогів; навчання ННС-комунікації.	Краща комунікація, розуміння емоцій, зниження конфліктності.
Підтримувально-ресурсний	Групи підтримки, наставництво, волонтерські проєкти.	Вища самооцінка, соціальна впевненість, почуття належності.

Сімейно-орієнтований	Консультування батьків, корекція стилю взаємодії, розвиток емоційної компетентності сім'ї.	Стабільне емоційне середовище, зниження конфліктів, підтримка вдома.
Індивідуальний супровід	Консультації, ведення кейсу, моніторинг емоційного стану.	Саморефлексія, самоконтроль, позитивна динаміка розвитку.

у практиці роботи із старшими підлітками ефективними виявляються програми, засновані на концепціях позитивної психології та resilience-підходах, у межах яких розвиток емоційної стійкості розглядається як нарощування захисних і ресурсних можливостей особистості. Особливе місце займають групові тренінги, що сприяють не лише розвитку навичок саморегуляції, а й соціальної підтримки, позитивної самоідентифікації та відчуття приналежності до групи. Дружнє середовище та підтримка однолітків знижують рівень тривожності, сприяють формуванню довіри, співпереживання та навичок конструктивної комунікації.

Поряд із цим важливою умовою формування емоційної стійкості є забезпечення можливостей для самовираження, творчості та активної позиції підлітка. У школах і молодіжних клубах ефективними є проєктна діяльність, волонтерські ініціативи, участь у соціально значущих заходах, які формують почуття відповідальності, суб'єктності та віру у власні можливості. Досвід успішного подолання труднощів позитивно впливає на розвиток сили волі, стресостійкості та впевненості у собі.

Зміст соціально-педагогічної роботи також включає створення безпечного простору для обговорення підлітками власних переживань, труднощів, страхів та очікувань. У цьому контексті соціальний педагог виступає фасилітатором, консультантом, наставником і посередником між підлітком та його соціальним середовищем. Комплексний соціально-педагогічний супровід забезпечує поступове формування навичок емоційної саморегуляції, уміння справлятися зі стресом, підтримувати психологічну рівновагу та здійснювати свідомий вибір поведінки.

У сучасній практиці соціально-педагогічної діяльності з підлітками активно застосовують комплексні програми розвитку емоційної компетентності, тренінги особистісного зростання, арт-терапевтичні й когнітивно-поведінкові методики, а також формати групової підтримки. Значний ефект мають програми, побудовані за принципами інтегрованої підтримки, коли одночасно працюють із підлітками, їхніми сім'ями та найближчим соціальним оточенням.

У закладах освіти формування емоційної стійкості реалізується через:

- індивідуальний супровід підлітка соціальним педагогом або психологом;
- групові тренінги з розвитку навичок стрес-менеджменту, асертивності, саморегуляції;
- психопросвітницькі заняття з тем емоційної грамотності, вирішення конфліктів, технік релаксації;
- інтерактивні форми роботи (проектні завдання, рольові ігри, дискусійні клуби);
- створення шкільних безпечних просторів підтримки (медіаторські служби, групи взаємодопомоги, діяльність наставників).

Особливе місце у практиці займають програми, адаптовані з міжнародного досвіду, зокрема моделі, що акцентують увагу на розвитку внутрішніх ресурсів підлітка, навичках усвідомлення власних емоцій та формуванні стійких стратегій подолання труднощів. Ці програми включають вправи на вправлення уваги, релаксацію, побудову позитивних сценаріїв переживань, роботу із травматичними спогадами, опрацювання негативних установок, розвиток навичок соціальної взаємодії. Зокрема, адаптована для України програма «Діти і війна», розробленої психологами та педагогами з Англії та Норвегії для роботи з дітьми постраждалими внаслідок військових подій; програма «Підтримка учнів, які зазнали травм» (SSET – Support for Students Exposed to Trauma);

Програма передбачає проведення п'яти групових занять для дітей та двох окремих тренінгів для батьків, розрахованих на п'ятитижневий цикл із частотою одне заняття на тиждень. Робота з дітьми організовується у малих групах — до 15 осіб приблизно однакового віку та рівня психосоціального розвитку.

Програма орієнтована на дітей віком від 8 до 16 років. Тематика занять охоплює опанування ключових навичок: розуміння та прийняття природності стресових реакцій, спричинених військовими подіями; застосування технік концентрації уваги, відволікання, роботи з уявою, сновидіннями та нав'язливими думками; виконання вправ на релаксацію та дихальні практики; освоєння методів подолання страхів і опрацювання травматичних переживань [34, с. 10].

Ще одним важливим ресурсом соціально-педагогічної підтримки піддітків є онлайн-версія програми «Підтримка учнів, які зазнали травм» (SSET – Support for Students Exposed to Trauma) [14]. Ця програма створена для роботи з наслідками різних видів травматичного досвіду – не лише пов'язаного з війною, а й з такими подіями, як булінг, серйозні фізичні ушкодження, важкі захворювання, втрата близьких, дорожньо-транспортні пригоди, пережиті загрози життю або свідчення актів насильства. У межах занять SSET діти засвоюють знання про типові реакції на травму та опановують низку навичок: техніки релаксації, управління думками й емоціями, подолання страхів, опрацювання болісних спогадів, навички конструктивного мислення та розв'язання проблем, подолання соціальних труднощів, а також планування власного майбутнього [14, с. 17].

Канадський дослідник у галузі соціальної роботи та засновник Центру вивчення стресостійкості (Resilience Research Center) М. Унгар наголошує, що для розвитку здатності дітей протистояти життєвим труднощам важливо створювати середовище, де вони можуть зіткнутися з помірними викликами та водночас отримати достатню підтримку. Така «контрольована доза стресу» допомагає дитині навчитися конструктивно реагувати на складні ситуації та формує свого роду «захисний психологічний імунітет» [50]. Науковець виокремлює сім ключових видів діяльності, які сприяють становленню емоційної стійкості:

Розширення соціальних контактів. Дитина повинна мати можливість будувати нові стосунки не лише з однолітками, а й з дорослими поза межами родини. Завдяки цьому вона тренує соціальні навички, вчиться поводитися у

нових ситуаціях, брати на себе провідну роль або діяти як учасник групи залежно від умов.

Формування самоідентичності. Через участь у різноманітних шкільних активностях діти відкривають власні здібності й отримують визнання з боку оточення. Завдання педагога чи наставника — допомогти кожній дитині знайти сферу, у якій вона проявляє себе найкраще й може відчути гордість за власні досягнення.

Розвиток почуття контролю над життям. Коли дитина долає різні навчальні й соціальні виклики, вона поступово переконується, що здатна справлятися з труднощами та впливати на ситуацію.

Справедливе ставлення з боку дорослих. Для емоційного благополуччя важливо, щоб педагог і інші дорослі ставилися до дитини чесно й неупереджено, не зважаючи на її успішність, поведінку чи попередній досвід.

Підтримка фізичного розвитку. Шкільні заняття сприяють зміцненню фізичного здоров'я, формуванню корисних звичок і навичок здорового способу життя.

Почуття належності до групи. Командні та групові активності сприяють розвитку взаємодовіри й взаємодопомоги. Відчуття єдності з однолітками є особливо важливим у підлітковому віці, адже допомагає уникнути ізоляції й пов'язаних із нею проблем у поведінці.

Ознайомлення з культурними й духовними цінностями. У шкільному середовищі діти мають можливість висловлювати власні думки, емоції та погляди, знайомитися з традиціями й культурними особливостями інших людей, а також зміцнювати ціннісні орієнтири, пов'язані з національною культурою чи релігією [50].

Усі ці чинники мають взаємодоповнювальний та накопичувальний характер, а отриманий досвід може стати підґрунтям для подальшого формування стресостійкості дитини в повсякденному житті.

Варто усвідомлювати, що соціально-педагогічна підтримка дітей, які зазнали травматичних переживань, передусім має захисну та профілактичну

спрямованість. Її основна мета – забезпечення дотримання прав дитини, а також запобігання впливу факторів, які вже спричинили або потенційно можуть спричинити поглиблення її кризового стану.

У межах програми «Діти та війна» передбачено роботу батьківських груп, у яких дорослі отримують інформацію про те, як діти переживають стрес і травматичні події, пов'язані з війною, як розпізнавати типові прояви травми та як на них реагувати, щоб ефективно підтримати дитину й водночас подбати про власний емоційний стан. Під час таких зустрічей батьки також мають можливість обмінюватися досвідом, порадами та взаємною підтримкою. Окрема увага приділяється темам переживання втрати, віковому розумінню дитиною смерті, а також практичним способам, за допомогою яких дорослі можуть допомогти дитині подолати стрес і впоратися з власними реакціями. Таким чином, залучення та навчання батьків стає важливим елементом програми, що сприяє формуванню стресостійкості дітей.

Не менш важливою складовою є взаємодія соціального педагога з сім'єю, адже емоційна стійкість підлітка значною мірою залежить від моделі реагування дорослих. Робота з батьками спрямована на формування компетентності у питаннях емоційної підтримки, ненасильницької комунікації, розуміння особливостей вікових реакцій.

Отже, сучасна соціально-педагогічна практика підкреслює, що формування емоційної стійкості старших підлітків має бути системним, довготривалим і міждисциплінарним процесом, що передбачає взаємодію освіти, соціальної роботи, психологічної служби та сімейного оточення. Зміст соціально-педагогічної роботи з підлітками полягає в тому, щоб: надавати своєчасну допомогу забезпечувати соціальну та соціально-психологічну адаптацію, надавати соціальний захист, педагогічну й психологічну підтримку, організовувати соціально-педагогічний і психологічний супровід, а також заохочувати підлітка до самостійного й активного розв'язання життєвих труднощів. Лише комплексний підхід дозволяє створити умови для

гармонійного психоемоційного розвитку підлітка та підвищення його здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ

2.1. Діагностика рівня сформованості емоційної стійкості старших підлітків

Визначення емоційної стійкості особистості старших підлітків та розкриття чинників прояву цього особистісного утворення в цілому може реалізовуватися шляхом виокремлення та діагностики можливих чинників емоційної стійкості, зокрема, саморегуляції, самооцінки, тривожності, адаптивності, сили волі, стресостійкості.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалась на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 26 Луцької міської ради». Дослідженням охоплено 34 учні 7-8 класів.

Мета нашого дослідження полягає в тому, щоб визначити реальний рівень сформованості емоційної стійкості старших підлітків закладів загальної середньої освіти.

При проведенні соціально-педагогічної діагностики рівня сформованості емоційної стійкості ми дотримувалися наступних вимог: об'єктивності, валідності, надійності, врахування психолого-педагогічних особливостей, системності, гуманістичної спрямованості.

Об'єктивність передбачає максимальне виключення суб'єктивних оцінок, неупередженість та безпристрасність, врахування як позитивних, так і негативних результатів діагностики, утворення рівних умов для всіх старших підлітків.

Валідність є однією з найважливіших характеристик діагностики та розуміє під собою відповідність між ступенем вираженості даної властивості старшого підлітка та методом його вимірювання.

Надійність соціально-педагогічної діагностики розглядається як стійкість стабільність результатів при повторному тестуванні іншими діагностами або в ідентичних умовах.

Врахування психолого-педагогічних особливостей старших підлітків робить необхідним особливий психодіагностичний підхід, який враховує як дорослі, так і дитячі риси.

Системність передбачає проведення діагностики в певній послідовності та системі.

Під гуманістичною спрямованістю розуміють утворення сприятливих умов, ситуації доброзичливості, довіри, поваги до особистості; неприпустимість використання методик, які можуть нанести шкоду інтересам, гідності та правам особистості.

На основі аналізу наукової літератури нами було визначено три рівні сформованості емоційної стійкості старших підлітків.

Достатній рівень емоційної стійкості. Для старших підлітків із достатнім рівнем емоційної стійкості характерне гармонійне поєднання адекватної самооцінки, низького або помірного рівня тривожності та високої адаптованості в класному середовищі. Підліток має стабільну, реалістичну й переважно позитивну самооцінку. Він впевнений у власних силах, здатен брати на себе відповідальність і конструктивно реагує на критику. Рівень тривожності низький або в межах норми. Емоційні реакції контрольовані, підліток здатний долати стресові ситуації без надмірного напруження. Тривожні переживання носять ситуативний характер і не впливають на повсякденну активність. Такі підлітки демонструють високий рівень соціальної інтегрованості, легкість у встановленні контактів, конструктивне вирішення конфліктів і позитивне ставлення до однолітків та педагогів. Вони відчувають себе комфортно у шкільному середовищі та активно беруть участь у спільних видах діяльності.

Достатній рівень емоційної стійкості свідчить про сформованість внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують ефективну саморегуляцію стресостійкість і соціальну компетентність.

Середній рівень емоційної стійкості. Середній рівень характеризується відносною збереженістю емоційної регуляції, однак наявністю окремих труднощів у самооцінюванні, періодичним підвищенням тривожності та

вибірковими труднощами в соціальній адаптації. Самооцінка загалом адекватна, але нестійка: можливі коливання залежно від зовнішніх оцінок або ситуацій успіху/невдач. Підліток може демонструвати епізодичну невпевненість, однак зберігає здатність до самоконтролю. Тривожність перебуває на середньому або дещо підвищеному рівні. Підліток інколи відчуває напруження, хвилювання, що може позначатися на поведінці чи успішності, але не набуває критичного характеру. Соціальна адаптація здебільшого позитивна, проте можливі труднощі у взаємодії з окремими однолітками, уникнення конфліктних ситуацій, чутливість до соціальної оцінки. Соціальна поведінка не є стійко проблемною, але потребує підтримки. Середній рівень свідчить про наявність базових механізмів емоційної регуляції, які, однак, можуть порушуватися під дією стресових чи соціально значущих факторів і потребують цілеспрямованого розвитку.

Низький рівень емоційної стійкості. Цей рівень проявляється у нестійкій та заниженій самооцінці, високій тривожності та труднощах соціальної адаптації, що істотно впливають на емоційне благополуччя підлітка. Самооцінка занижена, нестійка, залежна від думок оточення. Підліток демонструє невпевненість, схильність до самозвинувачень, почуття неповноцінності. Будь-яка критика може викликати надмірні емоційні реакції. Характерний високий або стійко підвищений рівень тривожності, що супроводжується напруженням, страхом невдачі, труднощами концентрації та порушеннями емоційної рівноваги. Тривожні переживання мають системний характер. Підлітки з низькою емоційною стійкістю часто відчувають труднощі у встановленні соціальних контактів, можуть уникати взаємодії або проявляти залежність від окремих однолітків. Нерідко виникають конфліктність, ізолюваність, підвищена чутливість до негативних оцінок. Низький рівень емоційної стійкості свідчить про значні труднощі у сфері емоційної саморегуляції, знижену здатність до подолання стресів і потребу в соціально-педагогічній та психологічній підтримці.

У нашому дослідженні ми застосували наступні методики:

- 1) Методика визначення рівня самооцінки (додаток А).
- 2) Методика «Шкала тривожності» розроблена за принципом шкали ситуаційної тривоги «Кондака» (додаток Б).
- 3) Визначення соціально-психологічного клімату колективу (Анкета для підлітків «Я і мій клас») (Додаток В)

Методика 1. Методика визначення рівня самооцінки (Додаток А)

Самооцінка - це оцінка особистістю себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Безумовно, це базисна риса особистості. Самооцінка визначає взаємовідносини з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Самооцінка виступає як відносно стійке структурне утворення, компонент самопізнання і як процес самооцінювання. Основу самооцінки становить система особистісних смислів індивіда, прийнята їм система цінностей. Самооцінка формується за активної участі самої особистості і відображає своєрідність її внутрішнього світу. Відповідно результати дослідження подані на рис. 2.1



Рис. 2.1. Рівень самооцінки старших підлітків з багатодітних сімей

Отже, 64,7% старших підлітків притаманний середній рівень самооцінки, 23,5% властивий високий рівень самооцінки. Однак 11,8% старших підлітків наявний низький рівень самооцінки, свідчить про їхню недостатню впевненість у власних можливостях, вразливість до зовнішніх оцінок та підвищений ризик труднощів у соціально-емоційній адаптації.

Методика 2. Методика «Шкала тривожності» розроблена за принципом шкали ситуаційної тривоги «Кондака» (Додаток Б)

«Шкала тривожності» Тейлора (адаптація М. М. Пейсахова) є психодіагностичною методикою, спрямованою на вимірювання рівня особистісної тривожності як стійкої індивідуальної характеристики. Опитувальник, створений у 1953 році, містить 50 тверджень, що описують характерні емоційні, поведінкові та фізіологічні прояви тривожності. Респондентам пропонується дати відповідь «так», «ні» або «не знаю» залежно від того, наскільки висловлювання відповідає їхньому внутрішньому стану чи поведінці. Методика дозволяє виявити схильність до переживання напруження, невпевненості, емоційної нестабільності, а також фізичних ознак тривоги. Тестування триває приблизно 15–30 хвилин і дає можливість отримати кількісну оцінку рівня тривожності, що робить його ефективним інструментом для психологічних та педагогічних досліджень, а також для визначення потреби у подальшій корекційній або профілактичній роботі.

У ході проведеного дослідження, використовуючи методику «Шкала тривожності» нами було встановлено, що 41,2% респондентів мають нормальний рівень тривоги, 29,4% респондентів мають дещо підвищений рівень тривоги, 29,4% респондентів мають високий рівень тривоги, дуже високого рівня тривоги не виявлено.

Виявлений факт дає можливість припустити, що підлітки з високим рівнем тривоги мають дещо підвищений та високий рівень агресії. Можна припустити, що тривожні підлітки, щоб нічого не боятися, можуть робити так, щоб боялися їх. Тому, саме тривожність може бути основним із джерел підліткової агресії (Рис. 2.2.).

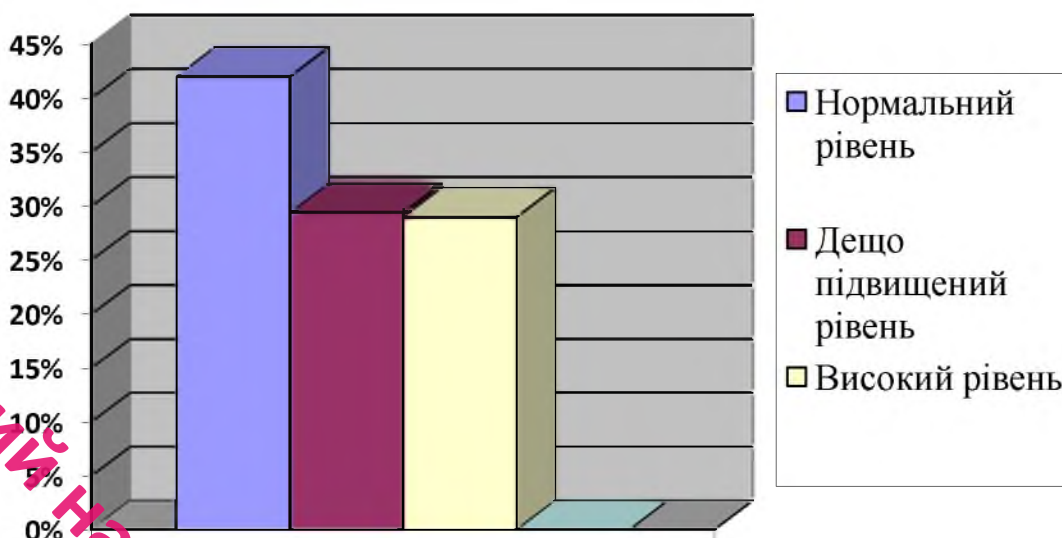


Рис. 2.2. Рівень тривожності в підлітків (%)

За результатами дослідження, проведеного за методикою «Шкала тривожності» (за принципом шкали ситуаційної тривоги Кондака), встановлено, що більшість респондентів перебувають у межах норми за показником тривожності (41,2%), водночас майже третина опитаних демонструє дещо підвищений рівень тривоги (29,4%), а така ж частка – високий рівень цього показника (29,4%), що вказує на наявність у значної частини підлітків схильності до емоційного напруження та потребу в цілеспрямованій корекційно-профілактичній роботі; випадків дуже високої тривожності не зафіксовано.

Методика 3. Визначення соціально-психологічного клімату колективу (Анкета для підлітків «Я і мій клас») (Додаток В)

З метою визначення соціально-психологічного клімату колективу нами була проведена анкета на тему «Я і мій клас». Результати подано в таблиці 2.1.

На запитання: «Який, на Вашу думку, рівень сформованості колективу групи?» 58,8% учнів відповіло, що згуртований; 23,5% - вважають, що більш згуртований ніж не згуртований, та 17,6% учнів вказали на не згуртованість групи.

Результати відповідей на запитання «Що, на Вашу думку, заважає Вам добре вчитися (потрібно підкреслити)» засвідчили такі результати:

Таблиця 2.1

Рівень соціально-психологічного клімату колективу

№ п/п	Запитання	Варіанти відповідей, %	
		Так	Ні
1.	Чи є у Вас друг в класі?	88,2	11,8
2.	Чи вважаєте Ви авторитетом для себе однокласників або однокласника?	70	30
3.	Чи є, на Ваш погляд, лідери у класі?	90	10
4.	Чи проводите Ви вільний час разом з однокласниками або однокласником?	60	40
5.	Як проводите Ви свій вільний час:	а) разом з класом - 50	б) разом з друзями - 50
6.	Як ставляться члени Вашого класу до успіхів і невдач своїх товаришів	а) вболівають за свій колектив – 88,2	б) байдуже – 11,8
7.	Чи вміють учні Вашого класу самі організовуватись для виконання колективних справ?	55	45
8.	Чи вмієте Ви і Ваші однокласники уважно вислуховувати один одного?	60	40
9.	Чи з усіма в класі у Вас добрі стосунки?	58,8	41,2
10.	Чи вміють вони розподіляти між собою роботу?	55	45
11.	Чи є в класі учні, з якими у Вас напружені стосунки?	25	75
12.	Чи є в класі учні, з якими у Вас конфліктні стосунки?	25	75
13.	Чи є у Вашому класі традиції?	58,8	41,2
14.	Чи сприяє мікроклімат Вашого класу доброму настрою?	75	25
15.	Чи є у Вашому класі мікрогрупи? На яких засадах вони складаються?	а) на позитивних - 75	б) на негативних - 25
16.	Чи виконує актив у Вашому класі провідну роль?	85	15
17.	Чи можете Ви розраховувати на допомогу у навчанні?	85	15
18.	Чи знають члени Вашого класу про події, заходи, які проводяться в школі?	75	25

- лінощі – 64,7%;
- немає інтересу до окремих предметів – 73,5%;
- низький рівень викладання окремих предметів – 29,4%;
- не вистачає часу на самостійну підготовку – 79,4%;
- намагання не виділятися серед інших – 23,5%;
- погане здоров'я – 29,4%;
- низький рівень дисципліни на заняттях – 23,5%.

Отже, як свідчать результати, подані в таблиці 2.1 та відповіді на запитання, переважна більшість учнів 88,2% мають в класі друга, вважають, що клас грунтований, в ньому панує взаєморозуміння, підтримка. Однак, не адаптованість та самотність деяких з учнів змушує шукати шляхів оптимізації адаптаційного процесу.

Узагальнюючі результати діагностики за критеріями самооцінки, тривожності та адаптованості у класному колективі дозволили визначити три рівні сформованості емоційної стійкості старших підлітків (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Рівень емоційної стійкості старших підлітків

Рівень емоційної стійкості	Відсоток	Характеристика
Достатній	58,8%	Нормальна тривожність, адекватна самооцінка, позитивна адаптованість.
Середній	23,5%	Дещо підвищена тривожність, нестійка самооцінка, часткова адаптація.
Низький	17,6%	Висока тривожність, занижена самооцінка, труднощі соціальної взаємодії.

Отже, достатній рівень сформованості емоційної стійкості притаманний 58,8% старших підлітків, це характеризується адекватною самооцінкою, нормальним рівнем тривожності та високим рівнем соціальної адаптованості. Підлітки цієї групи демонструють емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та позитивну взаємодію з однолітками. В свою чергу, 23,5% (фактично четверта частина) старших підлітків мають середній рівень

сформованості емоційної стійкості. Варти уваги є наявність у 17,6% старших підлітків низького рівня сформованості емоційної стійкості. Цей рівень пов'язаний із заниженою самооцінкою, високою тривожністю та вираженими труднощами у взаємодії з однолітками. Підлітки з низьким рівнем емоційної стійкості потребують спеціальної підтримки в емоційній та соціальній сферах.

2.2. Комплекс тренінгових занять та рекомендації щодо діяльності соціального педагога з формування емоційної стійкості старших підлітків

Формування емоційної стійкості старших підлітків вимагає комплексної соціально-педагогічної взаємодії з усіма значущими для них соціальними середовищами - родиною, школою, однолітками, представниками громадських організацій. На основі теоретичного аналізу наукової літератури та результатів експериментального дослідження нами розроблено комплекс тренінгових занять та рекомендації щодо діяльності соціального педагога з формування емоційної стійкості старших підлітків.

Метою такої комплексної роботи є підвищення рівня сформованості емоційної стійкості старших підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти.

Комплекс тренінгових занять включав 3 тренінгові заняття на тему: «Самооцінка як запорука успіху», «Агресія як форма поведінки людини», «Як подолати тривожність?».

ТЕМА ТРЕНІНГУ : **«АГРЕСІЯ ЯК ФОРМА ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ»** [4].

Мета : «Формування навичок адекватної реакції на агресію»

Завдання тренінгу:

1. Подолання агресивних проявів;
2. Розробка способів подолання агресії.
3. Збільшення групової згуртованості;

Вправа «Знайомство» .

- Бажаючий називає своє ім'я. Завдання для нас – назвати варіанти імені які б на нашу думку підійшли учаснику. Учасник ділиться з групою тим, що відчував, коли його називали різними іменами.

- Яким іменем тебе називають в дружній компанії, яким – в офіційній обстановці?

- Яким іменем ти хотів, щоб тебе називали у групі?

Очікування від тренінгу :

Учасники отримують різнокольорові стікери і на них мають написати свої очікування від тренінгу та прикріпили їх на «дерево надій» на магнітній дошці.

Прийняття правил роботи групи :

«Учасники тренінгу спільно складають правила роботи групи і записують їх на дошці.

Вступне слово:

Тема нашого тренінгу «Агресія і агресивність» дуже актуальна. Як ви гадаєте, чому? Адже ми щодня спостерігаємо вияви жорстокості, приниження інших, образи, сварки, навіть бійки. Чому нам потрібно боротися з агресією?

Агресія — специфічна форма деструктивної поведінки, яка характеризується завданням шкоди предмету чи предметам, людині чи групі людей.

Чим відрізняється агресія від агресивності?

Агресивність — це відносно стійкий емоційний стан, властивий особистості, який виявляється у гніві, злості, роздратованості і є передвісником агресії. Отже, агресивність — це емоційний стан, а агресія — це форма поведінки.

Які причини виникнення агресивності. Причин виникнення агресивності багато: становище людини в колективі, ставлення до неї оточення, взаємини з іншими, неправильне суб'єктивне розуміння поведінки оточення, несприятлива сімейна ситуація (сварки, взаємні докори, образи, елементи, приниження один одного, небажання зрозуміти членів своєї родини), непослідовність батьків у навчанні дітей правил і норм поведінки.

Усім людям властива агресивність. Тому нам обов'язково потрібно знати конструктивні способи подолання агресивності.

Вправа «Веселий фотограф».

Один учасник групи грає роль фотографа до якого завітала група напружених і незадоволених людей. Його завдання зробити таку фотографію на якій всі до одного посміхалися б.

Обговорення:

Чи важко було виконувати вправу? Чому?

Вправа «Австралійський дощ».

Учасники стають у коло. Тренер запитує: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні, не знаєте? Тоді давайте послухаємо, який він є. Зараз всі разом ви будете повторювати мої рухи. Будьте уважними!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце. (Руки догори)

Вправа «Сміх».

Всі учасники діляться на пари. Один з пари виконує роль агресора і може виявляти її різними способами, інший повинен за допомогою жартів зупинити його. Вправа триває стільки часу поки агресор не посміхнеться. Після чого учасники міняються ролями.

Обговорення:

- Чи піднявся у вас настрій?

Вправа «Створення плакату шляхи виходу з конфлікту».

Всі учасники об'єднуються у 2 команди, кожна має створити плакат, на якому схематично зобразить існуючі шляхи виходу з конфлікту. Один представник з групи представляє плакат. Після обговорення хтось з учасників робить загальний підсумок та на дошці виписує весь перелік шляхів виходу з конфлікту.

Вправа «Груповий звук».

Всі учасники сидять у колі. По черзі кожний учасник вимовляє (виспіває, викрикує, шепоче...) будь-який звук, який виражав би його сутність. На наступному етапі всі учасники мають відтворити свої звуки одночасно та втримувати цей «груповий звук» стільки скільки потрібно.

«Способи подолання агресивності»:

- біг, віджимання, катання на велосипеді – хороший спосіб подолання агресивності;
- заняття в спортзалі;
- виконання домашніх обов'язків ;
- виявити злість на неживому об'єкті: побити подушку, диван, боксерську грушу, розбити посуд, пошматувати газету;
- покричати на самоті;
- поговорити з другом;
- написати листа, але не надсилати його;

Підбиття підсумків:

Обговорення, що вдалося, а що ні.

«Катання на санках»

Мета: «Вивільнення негативних емоцій»

Одним із способів подолання агресивності є виконання фізичних вправ (гімнастика, аеробіка, віджимання від підлоги, біг, катання на велосипеді).

А взимку чудовим способом подолання агресивності може бути катання на санках.

Санний спорт - зимовий олімпійський вид спорту, спуск на швидкість спеціально підготовленою трасою на санях.

Чудову можливість катання на санках надає Кременецька санна траса.

Кременецьку санну трасу, довжина якої – 1000 метрів, почали зводити у середині 90-х років. Протягом 2000-2004 років будівництво завершили.

Споруда відповідає правилам проведення змагань Міжнародної Федерації санного спорту міжнародного рівня. Урядом України в 2006 році базі надано статус навчально-спортивної бази олімпійської підготовки з санного спорту.

Єдина в Україні санна траса, яка функціонує цілий рік.

Тому, ми з вами маємо чудову нагоду покататися на санній трасі і вивільнити наші негативні емоції.

ТЕМА ТРЕНІНГУ : «**ЯК ПОДОЛАТИ ТРИВОЖНІСТЬ?**»[27]

Мета : «Подолання тривожних думок»

Завдання тренінгу:

1. Подолання скутості й тривожності;
2. Розвиток здатності до релаксації;
3. Збільшення групової згуртованості.

Вправа «Знайомство» .

Учасник називає своє ім'я і квітку, з якою асоціює себе. Наприклад, мене звати Ліза, я асоціюю себе із ромашкою, тому що ...

Очікування від тренінгу :

Учасники отримують різнокольорові стікери і на них мають написати свої очікування від тренінгу та прикріпили їх на «дерево надій» на магнітній дошці.

Прийняття правил роботи групи :

«Учасники тренінгу спільно складають правила роботи групи і записують їх на дошці.

1. мати хороший настрій;
2. бути активним у роботі групи;
3. називати учасників по імені.
4. висловлюватися від себе особисто ».

Вступне слово:

Доведено, що тривожність негативно впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому її житті порушує функціональні можливості психіки, породжуючи занижену самооцінку, низький рівень навчання, відсутності креативності уяви, продуктивності пам'яті. Відбувається гальмування розвитку особистості. Значна кількість тривожних дітей мають проблеми зі здоров'ям.

Тривожність визначають як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечіткі почуття небезпеки. Очікування небезпеки, що насувається, співвідноситься з почуттям невідомого: людина не усвідомлює, звідки вона може загрозовувати.

На відміну від емоції страху, тривожність не має конкретного джерела.

Вправа «Розповідь про себе».

Кожному учасникові групи пропонується розповісти про себе те, що він сам захоче (без обмежень у тематиці і часі).

Обговорення:

- Чи важко було знайти тему для розповіді? Чому?

Вправа «Повітряна кулька».

Усі учасники стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати кульки. Наберіть повітря, піднесіть уявлену кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно через відкриті губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більша і більша, ростуть візерунки на ній. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному». Вправу можна повторити 3 рази.

Обговорення:

- Як ви почуваетесь після виконання вправи?

Вправа «Уявне тренування».

Уявіть ситуацію, що викликає у вас тривогу. Обдумайте, що ви переживаєте. Ретельно, детально продумайте власну поведінку.

Обговорення:

- Ви завжди поводитись так у подібних ситуаціях? Чому ні?

Вправа «Я пишаюсь ...».

Учасники сідають в коло. Ведучий просить кожного учасника по черзі вийти на середину і сказати про себе: «Я пишаюсь собою, коли ...»(наприклад: «Я пишаюсь собою, коли я держу своє слово» тощо).

Можна запропонувати учасникам-ораторам ставати на стілець.

Обговорення:

- Як ви себе почуваєте, коли на вас всі дивляться?
- Вам легко висловлюватися перед іншими? Чому?

Вправа «Словесний портрет лідера».

Учасники розподіляються на дві групи. Обом групам дається завдання написати словесний портрет кожного члена іншої групи. Портрет має відображати особисті якості. Портрет створюється після обговорення в групі і досягнення спільної думки. Далі портрети першої групи розкладаються на столі і кожен член другої групи, який був описаний, має знайти свій портрет. Потім члени першої групи намагаються визнати себе в портретах, описаних членами іншої групи.

Питання для обговорення:

- Які почуття виникали у вас під час написання словесного портрету?
- Чи вдалося описати задумане?
- Що допомагало у створенні портрета?
- Які були труднощі?

Гра «Полювання на лева».

Учасники стають у коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі учасники повторюють за ним:

Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)

Не боїмося ми нічого (заперечувальні рухи руками).

Ой, а це що? – Це болото! Чав! Чав! Чав! (обережний хід, високо піднімаючи коліна)

Ой, а це що? – Це море! Буль! Буль! Буль! (рухи, що імітують плавання)

Ой, а це що? – Це поле! Туп, туп, туп! (гучне тупотіння)

Ой, а це що! – Це дорога навропростець! (впевнений хід)

Ой, а це хто? Такий великий? (показують який). Такий пухнастий!
(показують рухами, ніби погладжуючи).

Ой, так це ж лев! (показують як злякалися. Далі рухи повторюються)

Побігли додому! Через поле! Туп. Туп, туп!

Через море! Буль, буль, буль!

Через болото! Чав, чав, чав!

Прийшли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! (показують жестами і мімікою)

Які ми хоробрі! (показують мімікою)

Похвалимо себе! (погладжують себе по голові).

Вправа «Колаж»

Учасники отримують різні вирізки з газет, журналів. Їхнє завдання створити колаж своїх мрій.

Створений колаж кожен забере додому.

Підбиття підсумків.

Обговорення, що сподобалося, а що ні.

ТЕМА ТРЕНІНГУ : «САМООЦІНКА ЯК ЗАПОРУКА УСПІХУ» [15].

Мета : « Підвищення самооцінки та усвідомлення своєї неповторності»

Завдання тренінгу:

1. Допомога учасникам у пізнанні своєї особистості;
2. Навчити учасників керувати своїми емоціями;
3. Активізація творчого мислення в учасників;
4. Збільшення групової згуртованості;

Вправа «Знайомство»

Кожен присутній тут отримав бейжика. Ви всі знайомі один з одним, бо навчаєтесь разом вже десять років. Ми будемо знайомитися трохи по – іншому. Вам потрібно написати відповідно до першої літери свого імені позитивну якість свого характеру і охарактеризувати її.

Очікування від тренінгу :

Учасники отримують різнокольорові стікери і на них мають написати свої очікування від тренінгу та прикріпили їх на «дерево надій» на магнітній дошці.

Прийняття правил роботи групи :

«Учасники тренінгу спільно складають правила роботи групи і записують їх на дошці.

1. мати хороший настрій;
2. бути активним у роботі групи;
3. не порівнювати людей між собою (хто краще, хто гірше).
4. не погавчати : що повинні робити інші, а що не повинні.
5. називати учасників по імені.
6. висловлюватися від себе особисто ».

Вступне слово:

Самооцінка це не те, ким ми є насправді, і аж ніяк не те, як про нас думають інші. Насправді, це те, що ми думаємо про себе.

Наша самооцінка - це усвідомлення, розуміння нами нашої власної неповторності, індивідуальності незалежно від слів, думок, поглядів та вчинків інших людей. Вона складається в процесі пізнання самого себе.

Як відомо самооцінка буває завищеною, заниженою чи адекватною. Саме адекватна самооцінка сприяє нашому саморозвитку і є такою, що повинна стати метою кожного із нас. Завищена або занижена самооцінка ускладнюють процес індивідуального розвитку кожного. Формування самооцінки починається з народженням і продовжується протягом всього життя. Якою ж вона стане (адекватною чи ні), залежить від нашого виховання, соціального статусу, а особливо, від оцінок, які ми отримуємо від значимих для нас людей. Вплив нашої самооцінки на пряму залежить від того, як сприймають нас інші. Наша самооцінка змінюється в той чи інший бік після того, коли ми бачимо, як саме нас сприймають оточуючі.

Вправа «Будемо позитивні».

По колу передаються картки з кумедним зображенням емоцій. Кожен учасник вибирає на якій намальовано ту емоцію, що відповідає його настрою.

Обговорення:

- Який у вас зараз настрій? Чи буде він сприяти нашій роботі?
- Чому так важливо розпочинати нову справу у гарному настрої?

Вправа « Творче мислення ».

Робота в групах. Протягом даного часу кожна група готує відповідь на питання.

Учні пропонується закінчити наступні пропозиції.

Кожна людина повинна:

Любити себе, значить:

Якщо самооцінка у людини низька, то:

Той, хто не любить себе..

Правильні варіанти : Кожна людина повинна любити себе і приймати такою, якою є.

Любити себе - означає гордитися своїми вчинками і бути упевненим, що робиш правильно.

Якщо самооцінка у людини низька, то вона відчуває безпорадність, безсилля і самотність.

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших.

Обговорення:

- Чи важко працювати в групі?

Вправа «Легка розмова».

Учасники отримують можливість попрактикуватися в навичках ведення короткої розмови, що допомагає виробити вміння вільно розпочати і впевнено вести бесіду, не відчувати сором'язливості при розмові.

Деякі теми, які можна використовувати під час легкої розмови:

- Які книги ви любляєте читати ?
- Як вам найбільше подобається подорожувати?
- Чи багато у вас вільного часу?

Обговорення:

- Чи важко розпочати розмову ? Чому ?

Вправа « Подібне тягнеться до подібного ».

При виконанні цієї вправи потрібен чистий аркуш паперу і ручка. Розділіть аркуш по вертикалі на три великих розділи.

У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен історичних особистостей, персонажів книг, фільмів, мультфільмів. Вони повинні вам подобатися .

У другому стовпчик напишіть (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють .

Третій розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з другого стовпчика. А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне тягнеться до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашою душею. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Всякий раз, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.

Обговорення :

- Звідки ви знаєте про цю особистість?
- Чому вона вам подобається?

Поради на кожен день:

- ✓ Запишіть свої позитивні якості і перечитуйте їх кожного дня.
- ✓ Перестаньте жалітися сам на себе.
- ✓ Кожну свою маленьку перемогу записуйте в зошит.
- ✓ Зробіть собі подарунок вразі виконання чогось, якщо раніше боялися це зробити.
- ✓ Шукайте позитивні сторони навіть у негативних моментах.

Вправа «Самопохвала».

Учасникам пропонується стати на яке-небудь піднесення, наприклад, на стілець, і похвалити себе за те, що виконував такі важкі завдання.

Підбиття підсумків.

Обговорення, що сподобалося, а що ні.

«Фотозйомка»

Мета: « Підвищити самооцінку за допомогою фотозйомки »

У житті кожного з нас є миттєвості, пам'ять про які хочеться зберегти назавжди. Спогади про ці події залишаються на все життя. Та на жаль, час швидкоплинний і безповоротно забирає з собою з пам'яті все те, що було здається тільки вчора. Тому й людина винайшла фотоапарат в об'єктиві якого «запам'ятовуються» наші спогади, де щасливі моменти на фото тепер вже не підвладні часу. Фотографії, на яких ви любите, живете, радієте, дізнаєтеся нове і просто відчуваєте себе щасливими.

Фотозйомка – це прекрасний спосіб подарувати відмінний настрій, приміряти нові образи і краще пізнати себе. Адже фотографія – це не просто красива картинка, це відзеркалення вашого внутрішнього світу та емоцій. Радість, пристрасть, здивування, сором'язливість, задумливість – знімок зберігає всі відчуття та емоції.

Але якщо у вас є фотоапарат. А ще краще якщо вас сфотографує професійний фотограф, який надасть вам не просто знімки, на яких ви позуєте перед камерою, а цікаві, «живі» фото, які повною мірою розкривають ваш характер.

Він вас так сфотографує, що ви полюбите себе.

Ваша самооцінка підніметься на десять пунктів!

Отож, ми зараз разом будемо фотографуватися та підвищувати власну самооцінку.

На основі проведеного аналізу можна виокремити такі напрями діяльності соціального педагога.

1. Взаємодія з батьками як чинник емоційної стабільності підлітка

Соціальний педагог має сприяти підвищенню педагогічної компетентності батьків щодо підтримки емоційного розвитку підлітків. Батькам рекомендується:

підтримувати регулярний діалог з дитиною, чесно відповідати на запитання, не перекладаючи на неї власних емоційних чи життєвих тягарів;
 визнавати емоції підлітка, не знецінювати їх та не забороняти їх прояв;
 демонструвати власні конструктивні способи емоційної регуляції, подаючи приклад безпечного вираження почуттів.

Такі дії сприяють формуванню базового відчуття безпеки, що є важливою умовою розвитку емоційної стійкості.

2. Забезпечення підліткам стабільності та відчуття контролю

Старші підлітки особливо потребують сталого середовища та передбачуваності. Тому соціальний педагог має рекомендувати батькам і педагогам зберігати звичні для дитини елементи режиму та побуту, а також:

- залучати підлітків до обговорення сімейних чи шкільних рішень;
- сприяти розвитку навичок прийняття рішень і відповідальності;
- створювати ситуації, у яких підліток може відчувати власну компетентність.

Це посилює внутрішній контроль, знижує тривожність і підвищує емоційну стійкість.

3. Використання дозвіллевої діяльності для зміцнення емоційної стійкості

Важливим аспектом соціально-педагогічної роботи є організація спільного дозвілля підлітків і їхніх родин. Це можуть бути:

- тренінги, інтерактивні заходи;
- сімейні проєкти та програми;
- табори й групові заняття.

Такі форми сприяють розвитку довірливих стосунків, удосконаленню комунікативних навичок і зниженню емоційної напруги.

4. Забезпечення підлітку підтримуючих соціальних контактів

У випадках, коли сім'я тимчасово не може виконувати функцію емоційної підтримки, соціальний педагог має забезпечити умови для формування альтернативних підтримуючих зв'язків:

- контактів з педагогами, наставниками, тренерами;
- спілкування з емоційно стабільними дорослими;

участі в менторських програмах.

Дослідження показують, що значущі дорослі поза межами сім'ї можуть істотно впливати на формування емоційної стійкості.

5. Формування безпечного шкільного середовища

Оскільки школа є провідним соціальним простором підлітка, соціальному педагогу належить ключова роль у створенні:

емоційно комфортного класного середовища,
підтримуючих взаємин між учнями і вчителями,
просвітницьких програм щодо стресу, емоцій та конфліктності.

Особливо важливо вибудовувати співпрацю між педагогами й батьками: обмін інформацією про емоційні труднощі підлітка дозволяє швидше реагувати на проблеми.

6. Профілактика булінгу та розвиток соціальних навичок

Соціальний педагог повинен забезпечити:

негайну реакцію на будь-які прояви булінгу;
навчання підлітків навичкам конструктивного вирішення конфліктів;
розвиток емпатії, толерантності, відповідальності;
підтримку інтеграції всіх учнів у класний колектив.

Ціннісні орієнтації та норми справедливості формуються саме через соціальну взаємодію, тому системна робота в класі є критично важливою.

7. Залучення підлітків до соціальної активності

Підлітки з високим рівнем емоційної стійкості схильні до соціальної активності. Тому соціальному педагогу доцільно:

залучати учнів до соціальних і волонтерських проєктів;
організовувати навчальні та творчі ініціативи, у яких підлітки можуть реалізувати свої здібності;
створювати умови для розвитку лідерських якостей.

Це сприяє зростанню самооцінки, відчуття значущості та емоційної стабільності.

8. Підготовка педагогів і волонтерів до роботи з емоційно вразливими підлітками

Соціальний педагог повинен проводити просвітницьку діяльність серед педагогічного колективу та волонтерів щодо:

розуміння впливу стресу та емоційних переживань на поведінку і навчання підлітків;

методів підтримки емоційної регуляції;

розвитку навичок самоконтролю й стресостійкості;

підтримки фізичного та емоційного благополуччя учнів;

співпраці з батьками;

розвитку сильних сторін і талантів підлітків;

створення умов для формування духовних, моральних і емоційно значущих цінностей;

розвитку дружніх взаємин у колективі;

взаємодії з громадськими організаціями;

використання програм психологічної допомоги (наприклад, «Діти та війна», SSET).

Отже, соціально-педагогічні рекомендації та тренінгові заняття підтверджують, що комплексний підхід соціального педагога, спрямований на роботу з родиною, класним колективом і самим підлітком, є ефективним інструментом формування емоційної стійкості. Створення безпечного, підтримуючого соціального середовища, розвиток навичок емоційної регуляції, соціальної активності й уміння долати труднощі забезпечує підґрунтя для позитивного особистісного розвитку старших підлітків та їх подальшої успішної соціалізації.

ВИСНОВКИ

Результати вивчення й аналізу наукової літератури, практичного досвіду, експериментального дослідження з проблеми формування емоційної стійкості старших підлітків в закладах вищої освіти, дали підстави для наступних висновків.

Емоційна стійкість старших підлітків постає як багатовимірне інтегральне утворення, що відображає здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, регулювати емоційні стани та конструктивно діяти у стресогенних ситуаціях. Узагальнення філософських, психологічних, медичних, соціологічних та соціально-педагогічних підходів свідчить, що ця якість формується на перетині внутрішніх ресурсів індивіда та зовнішніх впливів соціального середовища

Проведений теоретичний аналіз дозволяє визначити сутність емоційної стійкості як системної характеристики, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові й вольові механізми саморегуляції. Вона забезпечує адекватність поведінки підлітка, здатність до подолання труднощів, підтримання працездатності та успішної соціальної взаємодії. Міждисциплінарний характер феномена зумовлює розмаїття його тлумачень: від екзистенційної здатності зберігати внутрішню цілісність – до психофізіологічної стабільності нервової системи і соціально-педагогічної готовності долати виклики у процесі соціалізації.

Узагальнення наукових джерел дозволило виокремити ключові групи чинників, що визначають рівень сформованості емоційної стійкості старших підлітків:

внутрішні (психологічні) – самооцінка, рівень тривожності, емоційний інтелект, стресостійкість, здатність до самоконтролю та рефлексії;

психофізіологічні – тип темпераменту, врівноваженість нервових процесів, особливості збудження й гальмування;

соціально-психологічні – характер міжособистісних взаємин, рівень підтримки з боку сім'ї й однолітків, соціальний досвід;

соціально-педагогічні – умови шкільного середовища, педагогічний супровід, наявність позитивних моделей поведінки, участь підлітка у значущих видах діяльності.

Саме у підлітковому віці, що характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, ідентичності та зростанням емоційної чутливості, формування емоційної стійкості стає критично важливим чинником подальшої адаптації й успішної соціалізації. Недостатність цієї якості пов'язана з підвищеним ризиком тривожності, агресивності, конфліктності та дезадаптивної поведінки, що підтверджує актуальність проблеми для практики соціально-педагогічної роботи.

Роль соціального педагога у цьому процесі є визначальною: саме він створює умови для розвитку механізмів емоційної саморегуляції, формує навички конструктивного подолання стресу, підтримує підлітка у складних соціально-емоційних ситуаціях і сприяє зміцненню особистісних ресурсів. Соціально-педагогічний підхід забезпечує поєднання індивідуальної роботи, групових тренінгів, профілактичних заходів і створення підтримувального мікроклімату, що разом формує основу емоційного благополуччя старшого підлітка.

Сучасна практика соціально-педагогічної роботи вказує на те, що її сутність полягає у формуванні в підлітків здатності усвідомлювати власні емоції, управляти ними та конструктивно реагувати на стресові ситуації, що є необхідним для їх успішної соціалізації та психологічної зрілості.

Зміст сучасної соціально-педагогічної діяльності охоплює кілька взаємопов'язаних напрямів. Профілактичний напрям спрямований на формування безпечного та підтримувального освітнього середовища, зменшення впливу стресогенних факторів, профілактику булінгу й соціально-емоційних ризиків. Такий підхід дозволяє знизити рівень тривожності та підвищити відчуття захищеності підлітків. Корекційно-розвивальний напрям включає використання тренінгів емоційної саморегуляції, майндфулнес-практик, арт-терапії, когнітивно-поведінкових технік, спрямованих на подолання

імпульсивності, розвиток навичок контролю емоцій і формування конструктивних стратегій поведінки. Просвітницький напрям передбачає підвищення психологічної культури всіх учасників освітнього процесу – підлітків, батьків, педагогів. Особлива увага приділяється розвитку навичок ненасильницької комунікації, формуванню грамотного ставлення до власних емоцій та вдосконаленню стилів взаємодії в сім'ї, що є важливими зовнішніми чинниками емоційної стійкості.

Сутнісною характеристикою сучасної соціально-педагогічної практики є ресурсно-орієнтований підхід, який передбачає виявлення та розвиток сильних сторін підлітка, стимулювання його соціальної активності, залучення до значущих видів діяльності та підтримку позитивних соціальних взаємодій. Такий підхід ґрунтується на принципах гуманістичної педагогіки, партнерства та суб'єктності, що сприяє формуванню відповідального ставлення підлітка до власного емоційного стану та поведінки. Сучасна практика соціально-педагогічної роботи з формування емоційної стійкості старших підлітків характеризується цілісністю, комплексністю та спрямованістю на гармонійний розвиток особистості.

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно оцінити рівень сформованості емоційної стійкості старших підлітків на основі трьох ключових критеріїв: самооцінки, рівня тривожності та соціально-психологічної адаптованості у класному колективі. Застосування валідних психодіагностичних методик, а саме: методики визначення рівня самооцінки, методики «Шкала тривожності» розроблена за принципом шкали ситуаційної тривоги «Кондака», Анкету для підлітків «Я і мій клас»), забезпечило можливість всебічного аналізу внутрішніх та зовнішніх чинників емоційної регуляції підлітків.

Дослідженням охоплено 34 учні 7-8 класів Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 26 Луцької міської ради».

Отримані результати засвідчили, що 58,8% респондентів мають достатній рівень емоційної стійкості, що вказує на сформовані навички емоційної саморегуляції, адекватну самооцінку та позитивну соціальну взаємодію; 23,5%

підлітків перебувають на середньому рівні, який характеризується нестійкістю емоційних реакцій і потребою у додатковому розвитку навичок саморегуляції; 17,6% респондентів мають низький рівень емоційної стійкості, що проявляється у високій тривожності, труднощах соціальної адаптації та заниженій самооцінці.

Таким чином, проведене дослідження дозволило не лише визначити рівень сформованості емоційної стійкості старших підлітків, а й окреслити специфіку емоційного функціонування різних груп, виявити чинники ризику та визначити напрями подальшої соціально-педагогічної роботи.

Розробка тренінгових занять та практичних рекомендацій для соціального педагога стала підсумковим етапом дослідницької роботи, спрямованої на формування емоційної стійкості старших підлітків.

Розроблені тренінгові заняття на теми: «Самооцінка як запорука успіху», «Агресія як форма поведінки людини», «Як подолати тривожність?», ґрунтуються на поєднанні сучасних психолого-педагогічних підходів, розвитку емоційного інтелекту та комунікативних навичок. Такий комплексний формат дає змогу послідовно формувати внутрішні механізми емоційної регуляції, сприяти розвитку здатності усвідомлювати й адекватно виражати власні емоції, підвищувати рівень самооцінки й знижувати тривожність. Тренінгові сесії орієнтовані як на індивідуальну роботу підлітка над особистісними труднощами, так і на групову взаємодію, що сприяє налагодженню підтримувальних стосунків та розвитку соціальної компетентності.

Практичні рекомендації, підготовлені для соціального педагога, охоплюють питання взаємодії з підлітками, їхніми батьками та педагогами, а також організацію безпечного, емоційно підтримувального середовища в освітньому закладі. Вони містять поради щодо профілактики емоційного виснаження, подолання тривожності, вирішення конфліктних ситуацій, стимулювання позитивної соціальної активності та формування навичок відповідальної поведінки. Особлива увага приділяється необхідності індивідуалізації педагогічної підтримки, врахування рівня емоційної стійкості кожного підлітка, виявленої в процесі діагностики.

Розроблена система тренінгових занять і практичних рекомендацій є цілісним науково обґрунтованим інструментом розвитку емоційної стійкості старших підлітків. Вона має практичну значущість для діяльності соціального педагога, оскільки забезпечує можливість цілеспрямованого формування необхідних емоційних, комунікативних і поведінкових навичок, сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів підлітків, покращенню їх соціальної адаптації та підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2011. № 8. С. 167–174.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. ... дра психол. наук: 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 480 с.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с
4. Борисюк А. С. Тренінг як засіб корекції агресивної поведінки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць*. 2018. Т.1. № 3(47). С. 46–52.
5. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В. Залеська та ін. К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с. 143 – 161.
6. Вареніч В. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість працівників соціальної сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць*. 2018. Вип. 17. ч. 2. С. 155–159.
7. Васильківський І. П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку: дис. ... док. філософії : 011. Київ, 2021. 361с.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад.: В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2004. 1440 с
9. Виходцева О. Психолого-педагогічна допомога підліткам із адиктивною поведінкою. *Психолог. Шкільний світ*. 2017. № 37. С. 57–61.
10. Гошовська Д. Т. Психологічний розвиток та супровід осіб різних категорій: методичні рекомендації до курсу. Луцьк, 2023. 58 с.
11. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Сер. Психологічні науки*. 2015. № 128. С.72–75.

12. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2024. 255 с.

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

14. Джейкокс Л. Г. Підтримка учнів, які зазнали травм: програма SSET / Л. Г. Джейкокс, О. К. Ленглі, К. Л. Дін. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2015. 217 с.

15. Заболотна Н. М., Мельник О. В., Косарук О. М. Тренінгові методики розвитку функціональних компетенцій у молоді: науково-методичне видання. Вінниця: «ФОП Рогальська І. О.», 2019. 124 с.

16. Злотніков А. Л. Детермінанти емоційної стійкості. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2001. Вип. 7. С. 74 – 78.

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

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

19. Кравчук О. Емоційна стійкість підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Педагогіка* [Текст] : зб. наук. пр. : матеріали XVI Міжнародної науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня

2025 р.) / за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Чернети та ін.. Луцьк, 2025. 188 с. С. 61-63.

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

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

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

23. Лещук Г. В. Соціалізація підлітків у процесі дозвілєвої діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка, соц. робота*, № 25. С. 112–115.

24. Лохвицька Л. В. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 228 с.

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

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

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

28. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. К. : Український Центр духовної культури, 2000. 416 с.

29. Морозов Д. Ю. Мотиваційні чинники стресостійкості випускників вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Харків, 2012. 20 с.

30. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип.3. С. 93–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.18>
31. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стійкості та стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип.6. С. 85–94.
32. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*. 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 73–77.
33. Прокопович Т. А. Емоційна стабільність як умова прояву соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2015. 208 с.
34. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
35. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf>
36. Соціальна педагогіка. 5-те вид. перероб. та доп. Підручник./ За ред. Капської А. Й.К.: Центр учбової літератури, 2011 488 с.
37. Султанова І. В. Формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2013. 20 с.
38. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ: Марич, 2009. 76 с.
39. Хохшильд А. Hochschild, Arlie Russell (31 березня 2012). *The Managed Heart*. University of California Press. ISBN 978-0-520-95185-3.
40. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України, 2009. 238 с.

41. Чернета С., Заболоцький Т. Деякі аспекти соціальної профілактики кіберзалежності у підлітків. *Ввічливість. Humanitas*, 2023. № 2. С. 184-190.
42. Чернета, С. Соціально-педагогічні умови профілактики конфліктів серед учнівської молоді в закладі освіти. *Ввічливість. Humanitas*, 2024. № 6, С. 79–88.
43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
44. Шульженко О. Є. Емоційна стійкість майбутнього фахівця як психологічний чинник його готовності до корекційної роботи з аутичними дітьми: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.08. Київ, 2021. 18 с.
45. Bernard B. Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School and Community. *Minneapolis: University of Minnesota*, 1991. 22 p.
46. Eysenck S.B.G., Eysenck H.J., Barrett, P. A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*. 1985. Vol. 6(1). P. 21–29.
47. Reber A. Dictionary of Psychology. London: Penguin Books, 2009. 904 p.
48. Selye H. Stress Without Distress. New York: Lippincott Williams &Wilkins, 1974. 171 p
49. Smitson W.S. The Meaning of Emotional Maturity. *Mental Hygiene*. 1974. Vol. 58, no 1. P. 9–11.
50. Ungar M. Camps Help Make Children Resilient. 2012. URL : <http://www.acacamps.org/resource-library/camping-magazine/camps-help-make-children-resilient>
51. Waxer P. Nonverbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage. *Journal of Abnormal Psychology*. 1977. Vol. 86, no 3. P. 306–314.

Методика визначення рівня самооцінки

Самооцінка - це оцінка особистістю себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Безумовно, це базисна риса особистості.

Самооцінка визначає взаємовідносини з оточуючими, критичність, вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Використати її можливо тільки поряд з наступними двома методиками (по з'ясуванню рівня самоповаги і домагань). За формулою Джеймса: Самооцінка = 0x01 graphic 0x01 graphic

Судження

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали
2. Постійно відчуваю свою відповідальність по роботі
3. Я турбуюсь за своє майбутнє
4. Багато хто мене ненавидить
5. Я менш ініціативний, ніж інші
6. Я турбуюсь про свій психічний стан
7. Я боюсь виглядати дурним
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми
10. Я часто допускаю помилки
11. Я не вмію як слід говорити з людьми
12. Мені не вистачає впевненості в собі
13. Мені б хотілося, щоб мої дії схвалювались іншими частіше
14. Я занадто скромний
15. Моє життя безкорисне
16. Багато хто неправильно думки про мене
17. Я не маю з ким поділитись своїми думками
18. Люди чекають від мене дуже багато
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями
20. Я трохи бентежусь
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене
22. Я не відчуваю себе в безпеці
23. Я часто хвилююсь даремно
24. Я відчуваю себе незручно, заходячи в кімнату, де вже сидять люди
25. Я почуваю себе скутим
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я
28. Мені здається, що зі мною повинна статись якась неприємність
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене
30. Я не комунікабельний
31. В суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений в своїй правоті
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість

Шкала відповідей

“дуже часто”, “часто”, “інколи”, “рідко”, “ніколи”
 бали: “дуже часто” - 4 бали, “часто” - 3 бали, “інколи” - 2 бали,
 “рідко” - 1 бал, “ніколи” - 2 бали

Для визначення рівня самооцінки необхідно скласти бали по всіх 32 судженнях.

0 - 25 балів - високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не має у собі “комплексу неповноцінності”, правильно реагує на зауваження інших, рідко має сумніви щодо своїх дій.

26 - 46 балів - адекватний рівень самооцінки, який свідчить про те, що людина дуже рідко страждає від “комплексу неповноцінності” і лише час від часу намагається підлаштуватися під думки інших.

47 - 68 балів - низький рівень самооцінки, при якому людина боляче переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди враховувати думки інших і часто страждає від “комплексу неповноцінності”.

Шкала тривожності.

(Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене різний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

- 0-20 балів – нормальний рівень
- 21-23 бали – дещо підвищений рівень
- 24-27 балів – високий рівень
- 28-50 балів – дуже високий рівень.

**Визначення соціально-психологічного клімату колективу
(Анкета для підлітків «Я і мій клас»)**

1.	Який, на Вашу думку, рівень сформованості колективу класу?	згуртований, більш згуртований, ніж незгуртований, незгуртований	
2.	Чи є у Вас друг в класі?	Так	Ні
3.	Чи вважаєте Ви авторитетом для себе однокласників або однокласника?	Так	Ні
4.	Чи є, на Ваш погляд, лідери у класі? а) позитивний б) негативний	Так Так	Ні Ні
5.	Чи проводите Ви вільний час разом з однокласниками або однокласником?	Так	Ні
6.	Як проводите Ви свій вільний час: а) разом з класом б) разом з друзями	Так Так	Ні Ні
7.	Як ставляться члени Вашого класу до успіхів і невдач своїх товаришів: а) вболівають за свій колектив б) байдуже	Так Так	Ні Ні
8.	Чи вміють учні Вашого класу самі організовуватись для виконання колективних справ? Чи вміють вони розподіляти між собою роботу?	Так	Ні
9.	Чи вмієте Ви і Ваші однокласники уважно вислуховувати один одного?	Так	Ні
10.	Чи з усіма в класі у Вас добрі стосунки?	Так	Ні
11.	Чи є в класі учні, з якими у Вас напружені стосунки?	Так	Ні
12.	Чи є в класі учні, з якими у Вас конфліктні стосунки?	Так	Ні
13.	Чи є у Вашому класі традиції?	Так	Ні
14.	Чи сприяє мікроклімат Вашого класу доброму настрою?	Так	Ні
15.	Чи є у Вашому класі мікрогрупи? На яких засадах вони складаються? а) на позитивних б) на негативних	Так Так	Ні Ні
16.	Чи виконує актив у Вашому класі провідну роль?	Так	Ні
17.	Чи можете Ви розраховувати на допомогу у навчанні?	Так	Ні
18.	Що, на Вашу думку, заважає Вам добре вчитися (потрібно підкреслити) • лінощі;		

	• немає інтересу до окремих предметів; • низький рівень викладання окремих предметів; • не вистачає часу на самостійну підготовку; • намагання не виділятися серед інших; • погане здоров'я; • низький рівень дисципліни на заняттях.	
19.	Чи знають члени Вашого класу про події, заходи, які проводяться в школі?	Так Ні