

# ВПЛИВ ОСОБИСТІСНОЇ ГНУЧКОСТІ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

*Галиченко Ю. М.*

Херсонський державний університет, [yulia.kscity@gmail.com](mailto:yulia.kscity@gmail.com)

*Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І. С. Попович*

Людство сьогодні живе в надзвичайно складних умовах – це пандемія, війна, економічна криза, все це є нетиповими та складними життєвими ситуаціями. Низький рівень обізнаності, високий рівень невизначеності, загроза життя, стрес, постійні хвилювання, фізичне та психологічне перенавантаження, нестабільність ситуації, низький рівень контрольованості спонукає особистість до залучення дуже широкого спектру на різних рівнях адаптаційних можливостей, починаючи від фізіологічного до соціального. Все це залишає неймовірний відбиток на кожному з нас, але є надзвичайно вразлива категорія серед широкого загалу – підлітки. Цей складний період онтогенетичного розвитку потребує пильної уваги та підтримки на шляху дорослішання.

Процес проживання та адаптації до складних життєвих ситуацій, подальша життєдіяльність, потребує їх усвідомленню, використання змінених та більш ефективних патернів поведінки, набуття нових сенсів життя, нового досвіду та нових цінностей. Резилієнтність особистості є необхідною характеристикою, що полягає в здатності індивіда впоратися із різними труднощами та проблемами, в здатності повернутися до попереднього стану, що передувало труднощам, є рухом вперед, розвитком людини через проблеми та труднощі до нового періоду життя (Грішин, 2021). Також слід зазначити, що резилієнтність у підлітків має наступні характеристики, зокрема, впевненість у власних силах, адаптаційні властивості особистості підліткового віку, емоційна та поведінкова саморегуляція, досвід вдалого вирішення життєвих труднощів та негараздів, відповідальність, навички планування часу, адекватна самооцінка, орієнтація підлітків на досягнення цілей, достатній

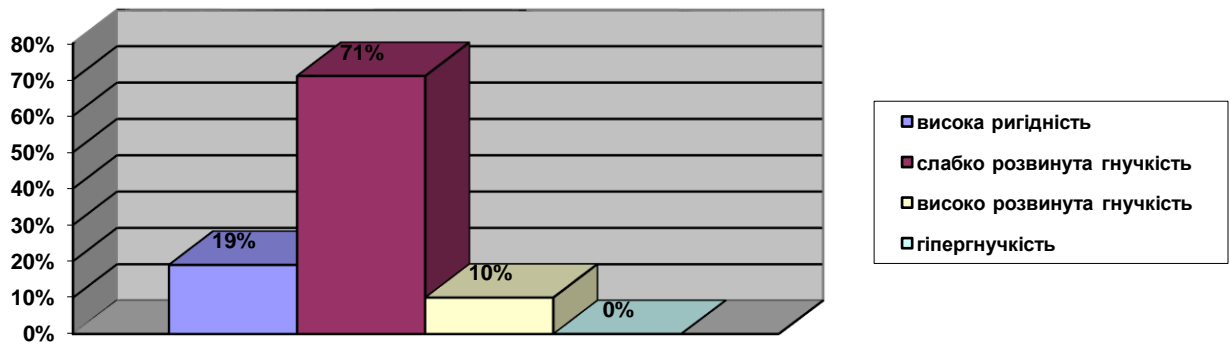
рівень їх інтелектуального розвитку та інші (Ющенко, 2015). Особистісна гнучкість є також дуже важливим аспектом, що впливає на особливості реагування підлітками на ті чи інші обставини життя.

Резильєнтність як здібність до відновлення і особистісна гнучкість як здатність адаптуватися до змін є ресурсами, що беруть участь у процесах адаптації до складних життєвих ситуацій, тому наявний науковий інтерес, що пов'язаний з особливостями їх детермінації у підлітковому віці, оскільки сучасні реалії життя, в яких формується особистість підлітків вимагають турботи, піклування та супроводу на шляху дорослішання.

З цією метою нами було проведено дослідження особливостей особистісної гнучкості та рівня резильєнтності у осіб підліткового віку за допомогою методики «Дослідження особистісної гнучкості» А. Мальцевої (Мальцева, 2012) та шкали резилієнсу Коннора-Девідсона (Односталко, Кіреєва, Бірон, 2020). З метою виявити достовірні взаємозв'язки між рівнем резильєнтності підлітків та їх особистісною гнучкістю, нами було застосовано кореляційний аналіз Спірмена.

Дослідження проводилося зі школярами, що навчаються в дев'ятих та десятих класах Херсонської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 36. Загальна кількість респондентів в дослідженні склала 31 особу, віком від 14 до 16 років, з них 11 хлопців та 20 дівчат.

Досліджуючи особливості особистісної гнучкості, нами було встановлено, що жоден з досліджуваних підлітків не має найвищого результату, який би свідчив про гіпергнучкість особистості. Узагальнені результати за методикою представлено на рис. 1. Також встановлено, що більшість осіб підліткового віку (71 % досліджуваних) мають слабо розвинуту особистісну гнучкість. Високорозвинуту особистісну гнучкість діагностовано у 10 % досліджуваних підлітків. Протилежний особистісній гнучкості стан є стан ригідності, діагностовано нами у 19 % досліджуваних осіб підліткового віку.



*Рис. 1 – Розподіл досліджуваних підлітків за рівнем особистісної гнучкості (у %)*

Отримані результати свідчать про те, що школярі підліткового віку є недостатньо гнучкими, що загалом впливає на їх реагування на ті чи інші обставини життя, неможливість швидко до них адаптуватися та підлаштовуватись. Відповідно до досліджень Д. Леонт'єва (2003: 92), високий рівень сформованості гнучкості особистості сприяє створенню ефективної системи саморегуляції, що забезпечує успішний саморозвиток особистості та містить в собі ціннісно-смысловий, когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, та забезпечує спрямованість на досягнення поставлених цілей, враховуючи «характер, зміст, складності, предметну спрямованість та інші особливості діяльності та співвідношення між метою та суб'єктивними критеріями її досягнення...».

Досліджуючи рівень резильєнтності осіб підліткового віку, нами було встановлено, що більшість сучасних підлітків (67% досліджуваних осіб) мають середній рівень. 23% досліджуваних осіб підліткового віку мають низький рівень резильєнтності. Та лише 10% досліджуваних сучасних підлітків мають високий рівень за даним показником. Отже, аналізуючи отримані результати, слід зазначити, що для більшості сучасних підлітків більш властиво ситуаційно відчувати себе впевнено, часткового проявляти стійкість до нових стресових ситуацій, досить складно приймати рішення у новій не типовій ситуації, досить складно сприймати та оцінювати стресову ситуацію, не завжди ефективно можуть визначати дієві стратегії поведінки,

ефективно їх змінювати в залежності від вимог ситуації, ситуаційно здатні відновитися та психологічного зрости, вистояти, зміцнити після стресових ситуацій, складних життєвих негараздів.

З метою дослідити взаємозв'язок рівня резильєнтності з особистісною гнучкістю сучасних підлітків ми використовували кореляційний аналіз емпіричних даних за Спірменом. Нами було статистично встановлено, що показник резильєнтності у сучасних підлітків має статистично достовірні позитивні взаємозв'язки з показником особистісної гнучкості ( $r = 0,452$ , при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, статистично встановлено, що чим більший рівень особистісної гнучкості характерно для осіб підліткового віку, тим вищий рівень резильєнтності вони мають.

Отримані результати є надзвичайно актуальні та необхідні для використання психологами, вчителями для підвищення рівня стресостійкості підлітків, розвитку рівня резильєнтності, загалом поліпшенню їх стану психічного здоров'я. А також можуть бути застосовані при розробці корекційно-розвивальної програми з оптимізації розвитку резильєнтності у сучасних підлітків.

#### **Література:**

1. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62-81.
2. Леонтьев Д. А. Психология смысла. Москва, 2003. 396 с.
3. Мальцева А. М. Личностная гибкость и методика ее диагностики. *Мир науки, культуры, образования*. 2012. № 2. С. 91-93.
4. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності. *Габітус*. 2020. № 13. С. 110-117.
5. Ющенко І. М. Резилієнтності дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. С. 302-306.