

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО РОЗВИТКУ ЖІТТЄСТІЙКОСТІ ПІДЛІТКІВ

**МАННАПОВА К.Р.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри соціології та психології*

*Харківський національний університет внутрішніх справ*

*м. Харків, Україна*

На сучасному етапі розвитку людства суспільство знаходиться в складному і суперечливому процесі становлення, і з особливою гостротою постає питання про способи і засоби розвитку дитини, оскільки суспільство завжди зацікавлене в успішному формуванні соціального досвіду підростаючого покоління. Від того, наскільки підростаюче покоління буде готове до соціальних відносин, залежить шлях розвитку нашого суспільства в даний час і в майбутньому.

Д.І. Фельдштейн відзначає, що становлення дитини як особистості — це складні процеси її самореалізації та реалізації в умовах виховання, навчання, різнопланового спілкування, всієї її життєдіяльності, що розгортаються в часі і конкретному соціокультурному світі, об'єктивно що підрозділяються на певні етапи, рівні і що припускають багато факторно обумовлені (плановані і не плановані) результати, процеси, в яких «виконуються», самоформуються і задаються суспільством тенденції, норми, принципи розвитку [5].

Процес розвитку особистості відбувається під впливом комплексу різних факторів, які виступають як детермінанти даного процесу. До числа таких факторів у першу чергу відносяться люди, в безпосередній взаємодії з якими протікає життя людини.

Первинним осередком соціалізації дитини, що сприяє її залученню до складного світу дорослих, як правило, є сім'я. На формування особистісних якостей дитини впливають свідомі виховні впливи батьків, загальний тонус

сімейного життя. Останнім часом у суспільстві намітилась своєрідна «криза дитинства», пов'язана з розривом між життям дорослих і життям дітей, з втратою смислового зв'язку. Конфліктна ситуація в сімейних відносинах, відбиваючись у психіці дитини, є чинником її негативної особистісної динаміки, що виражається в підвищенні тривожності, невпевненості, низькій і нестабільній самооцінці.

Істотний вплив на становлення і розвиток особистості як суб'єкта пізнання і спілкування роблять і інші дорослі, а також однолітки. У процесі соціалізації дана референтна група виконує для індивіда функцію перцептивного фільтра, що відбирає з різноманіття соціальних норм і цінностей ті, які він готовий розділити і які, в кінцевому рахунку, перетворюються на його власні.

Важливу роль у процесі становлення особистості відіграє взаємодія людини з соціальними інститутами і організаціями, як спеціально створеними для соціалізації, так і ті, що реалізують функцію соціалізації паралельно зі своїми основними функціями (школа, заклади додаткової освіти). Тут відбувається наростаюче нагромадження підлітком відповідних знань і досвіду соціально схвалюваної поведінки а також досвіду імітації такої поведінки і конфліктного чи безконфліктного уникнення виконання соціальних норм. Тому настільки важлива організація психолого-педагогічних умов, в яких підліток розкривається як яскрава індивідуальність, передає своє бачення світу, входить до соціальних відносин, усвідомлюючи свою цінність і неповторність, підвищуючи тим самим свою соціальну компетентність.

Багато авторів (Н.Акерман, Ю.Є.Альошина, О.І. Антонов, М.І.Буянов, В.І.Гарбузов, І.Ф.Дементьева, О.О.Денисенко, Є.І.Зритнева, Є.О.Смирнова, Л.Б.Шнейдер) схильні до думки, що внутрішньосімейні функції у неповній сім'ї розподіляються із порушеннями, тому ці сім'ї не можуть бути психологічно благополучними для дітей. Різного роду порушення виховання дітей призводять до деформації їх особистості та нездатності до нормальної соціальної адаптації. С.Д.Максименко зазначив, що для підлітків із родин з

порушеннями у стилі виховання в сучасній ситуації соціально-економічної невизначеності, проблема життєздатності є не просто проблемою управління своєю поведінкою, а й проблемою виживання [3].

Д.Б.Ельконін вважає, що діти набувають "почуття Я" різними шляхами. Найважливіше значення у формуванні "почуття Я" дитини має модель її батьків. Коли батьки занадто зосереджені на чомусь одному або вони страждають алкоголізмом, наркоманією тощо, у них не залишається ні часу, ні емоційної енергії на що-небудь інше. Діти відчують відчуження батьків, вони набувають досвіду життя в емоційному вакуумі, у відчутті занедбаності і в той же час підвищеної вимогливості з боку недобррозичливої атмосфери. Діти схильні інтеріоризувати закритість батьків як відсторонення або незадоволеність ними самими. В результаті вони соромляться самих себе і починають замислюватися, що з ними не так [6].

Ф.Райс зазначав, що супровід процесу самоусвідомлення, формування його конструктивних початків і позитивних ціннісно-сміслових утворень сприяє розвитку позитивно спрямованої соціальної активності особистості підлітка, ствердження себе в ролі суб'єкта власного життя, набуття досвіду ефективних міжособистісних відносин, розвитку компонентів життєздатності, стресостійкості, зростанню почуття відповідальності за свою поведінку, особистісному зростанню і самореалізації [4].

Діти, що пережили розлучення або розлучення і повторний шлюб батьків, піддаються більшому ризику зіткнутися з психологічними проблемами, ніж діти з міцних сімей. У неповних сім'ях частіше, ніж у повних, присутні авторитарні або занадто ліберальні відносини. Характер розлучення батьків також по-різному впливає на підлітка. Розлучення батьків змушує підлітка повному поглянути на себе і на своїх близьких. Його власне «Я» сильно страждає в такій ситуації – особливо, коли підліток починає звинувачувати себе за те, що трапилося в родині, або стикається з труднощами, пов'язаними з відношенням оточуючих до подібних ситуацій.

Досліджуючи механізми модернізації суспільства, науковці звертають увагу на важливість відповідності домінуючого типу особистості соціальним змінам, які відбуваються. Сучасна особистість повинна орієнтуватися у розширеному соціальному просторі, виявляти внутрішню гнучкість, різноманітність інтересів, прагнути до самовдосконалення, усвідомлювати теперішнє як особливо значимий часовий вимір людського буття. Особлива увага вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів людини, які допомагають їй протистояти важким життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність. Тому серед сучасних понять психологічної науки на перший план вийшло поняття життєздатності. З точки зору А.І.Лактіонової та А.В.Махнач, поняття життєздатність включає в себе два поняття: здатність чинити опір руйнуванню – життєстійкість (впоратися з важкими життєвими ситуаціями, захищати свою цілісність) і здатність будувати повноцінне життя у важких умовах – адаптивність (планувати своє життя, рухатися в певному напрямку протягом якогось часу) [1]. Таким чином, життєздатність – індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами в контексті соціальних норм і умов середовища. Вона не є невід'ємною і стабільною якістю: вона змінюється залежно від виду стресу, його контексту та інших чинників, які можна визначити як фактори ризику і захисні фактори. Життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і душевне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості [2].

Життєстійкі підлітки вміють долати труднощі, здатні зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, мають здатність до ефективної психічної саморегуляції, вони здатні співвідносити рівень напруги з ресурсами своєї психіки і організму. Їх життєстійкість проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоврядування,

розвиватися, адаптуватися. Знижена стійкість призводить до того, що, опинившись в ситуації ризику людина долає її з негативними наслідками для психічного та соматичного здоров'я, для особистісного розвитку, для сформованих міжособистісних відносин.

Як вже було вказано, за С.Мадді поняття життестійкості – це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих [7].

Вперше тренінг життестійкості був розроблений С.Мадді та заснований на припущенні, що життестійкість не є вродженою якістю, а формується протягом життя, що це система переконань, яка може бути розвинена. З іншого боку, життестійкість являє собою гіпотетичний конструкт, отже, не може бути мови про прямий вплив на неї. При вирішенні цієї проблеми Мадді використовує модель життестійкості: взаємозв'язку між соціальною підтримкою, трансформаційним подоланням, практиками здоров'я та самою життестійкістю, допускають непрямий вплив на останню [7].

Можна виділити дві основні мети, переслідувані тренінгом С.Мадді:

1. Досягнення більш глибокого розуміння стресових обставин, шляхів його подолання, знаходження шляхів активного вирішення проблем.
2. Постійне використання зворотнього зв'язку, за рахунок чого поглиблюється самосприйняття залученості, контролю та прийняття ризику.

У первинному варіанті тренінг життестійкості включав в себе три основні техніки:

1. Реконструкція ситуацій. При використанні цієї техніки акцент ставиться на уяву та вирішення проблеми. Визначаються ситуації, що сприймаються як стресові; стресові обставини розглядаються в розширеній перспективі. Реконструюючи ситуації, людина дізнається про латентні припущення, що сама їх формує, які визначають, наскільки обставини сприймаються як стресові і які

кроки можуть полегшити ситуацію. В рамках реконструкції ситуацій використовувалося уявлення кращих і гірших альтернатив ситуації.

2. Фокусування. Застосовується в разі неможливості прямої трансформації стресових обставин. Техніка являє собою пошук погано усвідомлюваних емоційних реакцій (особливо тих, що перешкоджають прийняттю рішення) шляхом звернення до «внутрішнього змісту». Метою є емоційний інсайт, що сприяє перетворенню стресових ситуацій в можливість.

3. Компенсаторне самовдосконалення. Якщо трансформації ситуацій відбутися не може, робиться акцент на іншу проблему, яка якимось пов'язана з даною. Її рішення спонукає людину приділяти увагу тому, що можна змінити (бо неможливо контролювати все).

Додатковою технікою тренінгу на початкових етапах його використання був метод парадоксальної інтенції.

Тренінг включав такі основні етапи:

1. визначення стресових обставин, які необхідно вирішити (перша сесія);
2. застосування однієї, двох або всіх трьох технік, розроблених для стимуляції і уяви (друга, третя і четверта сесії);
3. використання перспективи, що формується, та розуміння для вироблення плану дій, спрямованих на трансформацію стресових обставин в сприятливі.

Згодом тренінг життєстійкості був розширений і включив в себе вправи, спрямовані на пошук та отримання соціальної підтримки в стресовій ситуації як в родині, так і на робочому місці, а також навчання навичкам саморегуляції свого стану і підтримки здорового способу життя. До навичок саморегуляції відносяться: вміння застосовувати техніки релаксації, моніторинг свого фізичного стану, вміння регулювати дихання, володіння окремими техніками медитації та візуалізації..

Згодом Мадді поєднав практики здорового способу життя, соціальну підтримку і власне тренінг життєстійкості. Результатом стала програма підвищення життєстійкості (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP), що включає:

- навчання розслабленню (контролю дихання, зігріванню рук, розслаблення м'язів, тренінг ЕЕГ);
- навчання правильному харчуванню;
- навчання подоланню стресу (використовуються техніки рішення проблем і емоційного інсайту);
- використання соціальної підтримки (навчання навичкам спілкування);
- фізичні вправи (відомості про використання вправ з метою поліпшення здоров'я та ефективності діяльності);
- контроль шкідливих звичок (куріння, переїдання тощо),
- попередження рецидиву (контроль протягом року) [8].

Сучасні тренінги життєстійкості також ґрунтуються на розробленому С.Мадді підході щодо взаємовпливу соціальної підтримки, трансформаційного подолання та практик здоров'я.

Сімейне виховання має великий вплив на формування життєстійкості. Привчаючи дітей самостійно приймати рішення, не боятися помилок, але боятися бездіяльності – батьки виховують в них життєстійкість. Своїм прикладом батьки показують, що життєстійкі люди в стресових ситуаціях шукають підтримку і допомогу у близьких, і самі готові відповісти їм тим же, вважають, що ефективніше залишатися залученим в ситуацію і в контакт з близькими, знають, коли можуть вплинути на результат подій, і роблять це, вірять, що зміни та стреси природні, і що вони – скоріше можливість для росту, розвитку, більш глибокого розуміння життя, ніж ризик, загроза благополуччю. На розвиток життєстійкості негативно впливають недостатність підтримки, заохочення батьків та неконструктивна модель подолання стресу, яку діти отримують «в спадок» від своїх батьків.

## Використана література:

1. Лактионова А.И. Факторы жизнеспособности девиантных подростков / А.И.Лактионова, А.В.Махнач // Психологический журнал, 2008. — Т. 29. — № 6. — С. 39—47.
2. Ларіна Т.О Вплив життєстійкості на життєві домагання особистості / Т.О.Ларіна //Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України. /за ред. Максименка С.Д. — К.: Логос, 2007. — Т.7, № 12. — С. 86
3. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі / С.Д.Максименко. — К. : Форум, 2002. — Т. 1. — 319 с.
4. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф.Райс. — Спб.: Питер, 2000. — 624 с.
5. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе / Д. И. Фельдштейн. — М.: Педагогика, 1989. — 208 с.
6. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б.Эльконин. — М.: Педагогика, 1989. —560 с.
7. *Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone / S.R.Maddi // Health promotion evaluation / J.P. Opatz (Ed.). Stevens Point (WI): National Wellness Institute, 1987. — P. 101—115.*
8. *Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain / S.Maddi // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. — Vol. 51. —1999. — № 2. — P. 83—94.*