

Що сприяє розвитку життєстійкості школярів: шлях крізь примхи та пастки підліткового віку.

Сьогодні, коли впровадження реформи освіти та науки (НУШ) набирає обертів, відповідним чином збільшується навантаження на всіх учасників організації освітнього процесу. Багато очікувань, сподівань та страхів викликані в першу чергу тією відповідальністю, яку відчувають освітяни та батьки за майбутнє власних дітей, за безпеку їхнього розвитку та самоздійснення.

Однак, навидь за великим бажанням неможливо ізолювати освітній процес від швидкоплинної динаміки тих суспільно-політичних змін, що відбуваються сьогодні в нашій країні. Небезпеки та ризики, які притаманні процесу реформування в системі освіти та науки поєднуються із зовнішніми екологічними та інформаційними деструктивними впливами на дитину. І сьогодні вже стає очевидним, що створення небезпечного освітнього середовища, здоров'язберігаючого соціально-психологічного клімату у школі та доброзичливих міжособистісних відносин є актуальним та вкрай важливим впродовж кожного навчального року.

Відтак, одним з головних викликів для сучасних учнів сьогодні є формування здоров'язберігаючих стратегій досягнення життєвого успіху та самоздійснення особистості. І на цьому тернистому шляху школярів підстерігає безліч спокус, небезпек та пасток які можуть призвести до деструктивного стресового навантаження. Отже, природа стресу є такою, що усі без винятку як негативні так і позитивні події потребують значних змін у звичному житті, змушують людину пристосовуватись до умов які змінюються. І певна річ, життя без стресу – це міф та ілюзія. Однак, сьогодні коли інтенсивність появи нових стресорів збільшується з неочікуваною швидкістю школярі, а на самперед, підлітки потрапляють у найбільшу зону ризику. Притаманна всім дітям емоційна незрілість робить їх легкою здобиччю власної допитливості та цікавості. Діти та підлітки дуже легко стають об'єктами маніпулювання та жертвами шкідливого інформаційного впливу. І саме тому розвитку навичок керування власним емоційним станом школярів у багатьох країнах приділяється велика увага. Запроваджуються обов'язкові уроки медитації, танцювальні рухи на перервах та ін. Втім, для того щоб дитина змогла виробити певний імунітет від ризиків споживацького та інформаційного суспільства їй потрібна міцна життєстійкість, яка переважно формується у дитячому та підліткову віці.

Хочемо наголосити на тому, що організація освітнього процесу в реаліях українського суспільства обов'язково повинна враховувати необхідність включення навчальних елементів щодо розвитку життєстійкості школярів.

Для чого ж потрібна життєстійкість?

Життєстійкість генералізує в собі такі характеристики особистості які є необхідними для протистояння як віковим кризам так і учбовому стресу, для набуття мужності у боротьби з викликами середовища, та задля утримання мотивації щодо збереження власного здоров'я. Американський екзистенційний психолог С. Мадді визначає життєстійкість (*hardiness*) як готовність діяти всупереч тієї тривоги, що супроводжує вибір майбутнього, тривоги втрати сенсу життя, всупереч відчуттю власної «занедбаності».

Життєстійкість є особистісною диспозицією, що проявляється типовим або схожим реагуванням у певних ситуаціях. Ця диспозиція містить такі компоненти як *залученість* (*commitment*), *контроль* (*control*), *прийняття ризику* (*challenge*). Міцність цих компонентів життєстійкості запобігає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях, забезпечує стійке опанування стресу та робить сприйняття стресу менш значущим [1].

Психологічним змістом залученості (*commitment*) по суті є особисте зобов'язання, згода щось зробити, добровільна обіцянка самому собі присвятити власний час та увагу щодо виконання певного завдання. Розвинутий компонент залученості, підкріплює у людини переконаність у тому, що у сьогоднішні завжди є шанс знайти щось цікаве та варте уваги для власного життя, навчитись отримувати задоволення від власної діяльності. Низький рівень розвитку компоненту залученості породжує почуття відторгнутості, відчуття знаходження поза життям.

Психологічний зміст контролю (*control*) полягає в тому, що у людини сформоване уявлення, про те що вона сама здатна обирати власну діяльність та свій шлях. Така людина переконана, що вона має боротися за власні результати та успішність свого життя. Нерозвинутість контролю викликає почуття власної безпорадності, а фрустрація потреби особистості самостійно приймати будь-які дії що спрямовані на поліпшення ситуації веде до формування вивченої безпорадності людини.

Психологічним змістом прийняття ризику (*challenge*) є спрямованість на активне засвоєння знань із власного досвіду. Челендж, як виклик самому собі, як готовність здійснювати зусилля над собою задля власного розвитку, дозволяє отримувати знання не тільки з позитивного, а й з негативного досвіду. Така людина готова діяти коли відсутні надійні гарантії успіху, вона здатна покладатися на свій страх та ризик в супереч прагнень безпосереднього комфорту та безпеки.

Таким чином, життєстійкість є тим сприятливим особистісним ресурсом, що дозволяє швидко та ефективно пристосовуватись до будь-яких змін зовнішнього середовища. Для сучасного українського школяра розвиток життєстійкості можна вважати певним внутрішнім гарантом збереження власного здоров'я не тільки фізичного, а й психічного.

Зрозуміло, для того, щоб забезпечити сприятливі умови для розвитку та зміцнення життєстійкості школярів необхідно мати достатній рівень життєстійкості як батьків так і освітян. Коли дорослі мають досвід конструктивного додання труднощів, відповідальності та мають активну

життєву позицію в них більше шансів надати необхідну підтримку учню під час освітнього процесу. Однак, зміцнення життєстійкості в сучасних умовах це тривалий процес і йому потрібно вчитися впродовж всього життя.

Отже, дбайливе ставлення дорослих до процесу формування життєстійкості учнів, з одного боку створює необхідні умови для безпечного набуття життєвого досвіду школярами, а з іншого поліпшує якість міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі, знижуючи агресивність, ворожість та маніпулятивність відносин.

Що треба знати про підлітковий вік?

Головною перешкодою на шляху розвитку життєстійкості школярів є недостатня увага, а іноді повна її відсутність до тих вікових новоутворень, які відбуваються під час дорослішання дитини.

Підлітковий вік – це найяскравіший приклад зустрічі особистості з новими проявами, в першу чергу, власного тіла, емоційних реакцій та когнітивних здібностей. І певна річ, цілком закономірним є збільшення саме у підлітковому віці таких форм поведінки як: *часта зміна настою; депресія; непосидючість та погана концентрація уваги; роздратованість; імпульсивність; тривога; агресія та проблемна поведінка.*

Досі поширеним є міф про те, що зміни у поведінці підлітка є результатом виключно підвищеного рівня гормонів. Вчені вже давно дійшли висновку, що уявлення про те, що начебто поведінка підлітків безпосередньо викликана «бурхливими гормонами», є міфом (Г. Крайг, с. 566). Більш вагомими факторами впливу на певні форми поведінки є: зміна ролей, соціальні та культурні очікування, обстановка в сім'ї та школі, засоби масової інформації.

І, як зазначають фахівці із психології розвитку суттєво згладжувати короточасний вплив гормонів можуть такі фактори як соціальна оцінка, моральні судження та впевненість у майбутньому. Всі ці фактори відображуються в життєстійкості особистості та дозволяють компенсувати ризики емоційної незрілості школяра [2].

Слід зауважити, що однією з пасток підліткового віку та юнацтва є так зване «інтелектуальне сп'яніння» яке за Г. Крайгом є наслідком активного застосування нових когнітивних навичок. Прагнучи досягнути себе та інших підлітки можуть потрапити у полон певних форм егоцентризму. Часто у підлітків виникають уявлення, що вони та їх поведінка є так само цікавими для інших як і для них самих. Отже, результати досліджень вказують, що підлітки у порівнянні з молодшими дітьми більше переймаються про те, що інші люди дізнаються про їхні недоліки. Також, часто підлітки починають вірити у персональний міф, в те, що вони є настільки унікальними та винятковими із загальних законів природи та будуть жити вічно. Саме почуття невразливості та уявного безсмертя за висновками науковців може бути основою найбільш ризикованих форм поведінки у підлітковому віці (там саме).

Таким чином, підлітки потребують дуже чуйного та обережного обговорення тих емоційних реакцій та нових когнітивних навичок які вони

відчувають. Якщо ці важливі теми не знайдуть прояснення підліток буде неодмінно шукати способи, часто невиправдано ризиковані для зняття як емоційної напруги так і когнітивного інтересу. Отже, для спілкування на такі уразливі для підлітка теми як зовнішність, симпатія до іншого, інтерес до самопізнання в освітньому середовищі варто практикувати комунікативні техніки у вигляді Я-висловлювань [3]. Ця техніка дозволяє утримувати довірливий контакт із співрозмовником та сприяє зняттю емоційної напруги школяра. На відміну від Ти-висловлювань, які здебільшого будуються в формі оціночних суджень, Я-висловлювання вчителя, або іншого значущого дорослого можуть стабілізувати ризик розвитку такого поширеного для підлітків егоцентризму та персонального міфу.

Більш за все життєстійкості підлітка шкодять не стільки труднощі та стреси, скільки відчуття безпорадності, яке є нестерпним у цьому віці. Підліток, зазвичай не завжди добре розрізняє реальні загрози та ризики але він має досить високу готовність до випробувань та експериментувань. Отже, підлітки дуже швидко піддаються соціальному зараженню та вдаються до наслідування нових та цікавих для них форм соціальної активності (флеш-моби, челенджі та ін.). Так, активне включення підлітка у нові форми діяльності з одного боку є запорукою його успішного самоздійснення у майбутньому, а з іншого - може переходити у невиправдано ризиковану поведінку.

Таким чином, розвиток життєстійкості підлітків, передусім полягає у формуванні навичок контролю над ситуацією. Підліток повинен мати достатній рівень свободи, щоб самостійно поліпшувати несприятливу ситуацію. Наприклад, у школі у підлітка повинно бути велика кількість можливостей поліпшити власну оцінку, відпрацювати погану поведінку та ін. Безумовно, дорослі не мають право перекладати повну відповідальність за контроль над ситуацією на підлітка. Дорослі повинні контролювати, щоб самостійні рішення не шкодили життю та здоров'ю ані самій дитини, а ні будь-кому іншому. І звісно, дорослі повинні контролювати небезпечні, агресивні та шкідливі форми поведінки. Підлітки повинні чітко розуміти, яке покарання буде за порушення правил. Так, для ефективного контролю над ситуацією потрібне чітке уявлення наслідків, як позитивних так і негативних.

Література

1. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
2. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2002 - 992 с. – (Серия Мастера психологии").
3. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как?. – М.: АСТ, 2008. – 240 с.

