

Вікторія АМЕЛІНА,
м. Київ,
науковий співробітник
лабораторії соціальної педагогіки та соціальної роботи
Інституту проблем виховання НАПН України

РОЗВИТОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В МОЛОДІ ЧЕРЕЗ ПІДВИЩЕННЯ ВІДЧУТТЯ КОНТРОЛЮ

***Анотація.** В тезах досліджено вплив підвищення відчуття контролю на розвиток життєстійкості в молоді. Проаналізовано сучасні наукові дослідження, які підтверджують позитивну кореляцію між цими двома поняттями. Виокремлено з поміж різних стратегій та методик, які можуть бути використані для посилення відчуття контролю в молодіжному середовищі, модель впливу та турбот, а також окреслено потенційні наслідки для особистого зростання та соціальної адаптації.*

***Ключові слова:** життєстійкість, молодь, контроль, коло впливу та турбот.*

В сучасному нестабільному світі питання життєстійкості та здатність долати труднощі є надзвичайно важливими, як для молоді, так і для суспільства в цілому. Розуміння механізмів впливу відчуття контролю на життєстійкість дозволяє розробляти ефективні програми психологічної допомоги та профілактики. Незважаючи на численні дослідження, цей напрямок все ще залишається перспективним для нових відкриттів та розробки інноваційних підходів.

Наразі, більшість української молоді знаходиться в постійному стані стресу, в умовах, які є яскравим прикладом екстремальних умов життя, що пояснюється інформаційною насиченістю, динамічними змінами та загальним зниженням почуття безпеки та захищеності. Для того, щоб адаптуватися та пристосуватися, особистості необхідно виробити в собі нові навички або удосконалити наявні, ті навички які дозволять об'єктивно сприймати реальність, без ілюзій, діяти.

Слід зазначити, що науковці розглядають життєстійкість (hardiness) як багатовимірну концепцію, яка включає кілька ключових компонентів, що сприяють ефективному подоланню стресу та адаптації до складних життєвих обставин [3].

Розглянемо детально перший ключовий компонент концепції, а саме «Контроль». Прагнення контролювати те, що відбувається з нами, є важливим для виживання і самозахисту. Але якщо фокусуватися тільки на тому, що ви можете контролювати, це дозволить знизити тривожність і допоможе отримувати більше задоволення від життя. Розмежування зон контролю сприяє розширенню діапазону прийняття ризику при прийнятті рішень і підвищує здатність в потрібний момент звернутися до інших за допомогою і ресурсами.

Багато досліджень свідчать про те, що відчуття контролю над власним життям є одним з ключових компонентів життєстійкості. Індивіди, які відчують, що вони можуть впливати на хід подій, більш схильні до позитивного мислення, ефективного вирішення проблем та адаптації до стресів [1].



Рис. 1. Основні компоненти поняття життєстійкості

Розглянемо модель в якій зазначено, що всі наші проблеми можна віднести або до кола турбот, або до кола впливу. Коло турбот – це все те, що нас турбує, але що ми не можемо змінити. Коло впливу – усе те, що піддається змінам з нашого боку [4].

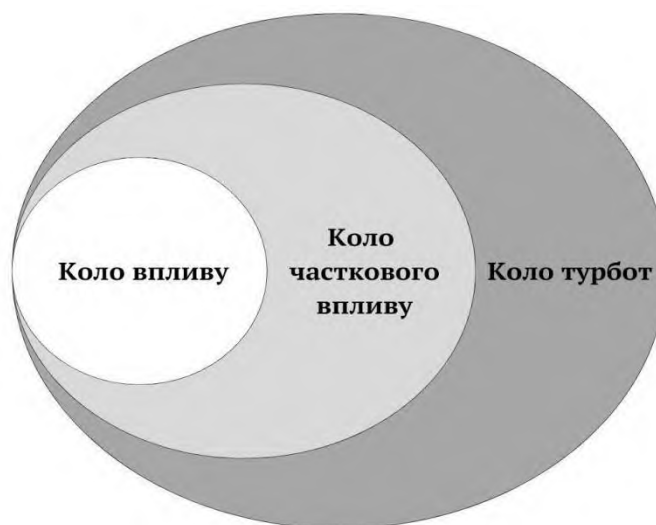


Рис. 2. Коло впливу та турбот.

Модель виглядає наступним чином: три кола: один в одному. У середині того, що є найбільшим, можна зазначити те, на що впливати взагалі не можна (військові дії, падіння курсу валют, погода, поведінка інших людей тощо). У середньому колі – те, на що особистість має лише певну частину впливу. Наприклад, похід до стоматолога. Тобто особистість несе таку відповідальність – відвідати лікаря, коли відчуває потребу, а ось якісне лікування – це вже відповідальність самого лікаря. І в колі, яке по центру, варто зазначити те, на що особистість впливає на 100%. У цьому колі можуть бути зазначені: знання, навички та компетенції, які є наявними, або які можна здобути для вирішення тієї чи іншої задачі; інструменти, моделі та технології, які будуть корисними для особи; люди, які можуть допомогти у вирішенні проблем; додаткові ресурси, які необхідні для досягнення мети та шляхи, які допоможуть їх віднайти. Також, важливо проаналізувати якому з кіл особистість приділяє більше уваги (скільки часу)? На що, враховуючи існуючий контекст, можна впливати (повністю/частково), а на що ні? Що з «кола впливу» можна посилити, щоб зменшити/нівелювати вплив певних речей з «кола турбот»? Або перевести їх принаймні до «кола часткового впливу»?

Зазвичай зосередження на зовнішніх подразниках та прагнення все контролювати є неефективним, бо віддаючи значну частину уваги колу турбот не вистачає часу, щоб сконцентруватися на колі впливу. Така модель допомагає зрозуміти, куди можна спрямовувати час та енергію. Оскільки коло впливу перебуває всередині кола турбот, то коли коло впливу розширюється, коло турбот відповідно звужується. А разом із цим міцнішає і наше «Я можу».

Концепція «Я можу» підкреслює важливість віри в себе та власні можливості для досягнення цілей. Сприяє розвитку позитивного образу себе, що, в свою чергу, підвищує самоефективність. Впливає на ефективний розвиток внутрішнього локусу контролю, коли замість того, щоб звинувачувати зовнішні обставини у своїх невдачах, особи, які дотримуються моделі «Я можу», беруть відповідальність на себе і вірять у свої сили змінити ситуацію. При виникненні труднощів, особи, які вірять у себе, шукають шляхи вирішення проблем замість того, щоб здаватися. Та створюють сприятливе соціальне середовище, де люди отримують підтримку і заохочення [2].

Підвищення відчуття контролю є важливим фактором розвитку життєстійкості в молоді, особливо в сучасному світі, де інформація надходить з усіх боків, темп життя стрімкий, а зміни відбуваються з небувалою швидкістю, за допомогою цілеспрямованих втручань можна сприяти формуванню внутрішнього

локусу контролю та зміцненню психологічного благополуччя, що дозволяє більш ефективно долати життєві труднощі та досягати успіхів у різних сферах життя.

Список використаних джерел

1. Bandura, A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall. 1986.
 2. Кононов, І. Ф.; Кононов, І. Ф. Концепція ідентифікації та ідентичності в психоаналізі: Зигмунд Фройд та Ерік Еріксон. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологічні науки*, 2013, 23 (3). С. 5–27.
 3. Maddi, Salvatore R. The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting psychology journal: practice and research*, 1999, 51.2. С. 83.
- Стельмашук, Ж., Павелків, К. Проактивність як психолого-педагогічна проблема. *Інноватика у вихованні*, 2022, 15: С. 88–94.

Ярослав ШМАТКО,
м. Київ,

аспірант Інституту проблем виховання НАПН України

СОЦІАЛЬНІ ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИХОВАННІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. У статті актуалізовано роль фізичної культури та спортивно-оздоровчої діяльності у вихованні учнівської молоді, розглянуто соціальні функції (оздоровчої, культурно-освітньої, виховної, комунікативної, рекреаційної), обґрунтовано виховний вплив спортивно-оздоровчої діяльності на розвиток особистості.

Ключові слова: дитина, фізична культура, виховання, суспільство.

Фізична культура та спортивно-оздоровча діяльність є невід'ємною частиною загального гармонійного і всебічного розвитку особистості дитини. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» визначено: «фізична культура і спорт визнається пріоритетним напрямом гуманітарної політики держави; важливим чинником всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя та досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту ґрунтується на засадах ...гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту; ...сприяння безперервності та послідовності занять фізичною культурою і спортом громадян різних вікових груп; утвердження