

3.3 Розвиток життєстійкості учнівської молоді як актуальна проблема сьогодення

Умови, в яких живуть сучасні діти в Україні, можна без перебільшення назвати екстремальними. Ідуть бої, лунають вибухи, постріли, горять будівлі. Діти свідки і учасники цих подій. В зв'язку з цим проблема формування життєстійкості як ніколи набуває актуальності і потребує практичної реалізації.

Люди завжди стикалися з випробуваннями, труднощі повсякчас супроводжували людство. Ще в філософських школах стоїків (Зенон, Сенека, Марк Аврелій) обґрунтовано проблему стійкості особистості, необхідність стоїчного відношення до трагічних подій. Головна думка стоїків – ніяке лихо не може завдати людині шкоди проти її волі. Людина може долати найтяжчі життєві труднощі, якщо на це є її воля.

Життєстійкість потрібна людині все її життя: від дитинства до похилого віку. Завдяки життєстійкості можлива взаємодія з оточуючим середовищем, саморозвиток. Життєстійкість допомагає адаптуватись, знайти власний шлях, досягти максимальної повноти життя, реалізувати намічене незалежно від різних складних і непростих обставин. На основі дослідницьких даних можна виокремити такі складники життєстійкості особистості [205]:

1. Базова позитивна життєва позиція:

- спокійно-позитивний емоційний фон життя;
- базове почуття безпеки та суб'єктивне благополуччя;
- позитивне мислення.

2. Оптимістична налаштованість, самоефективність:

- оптимізм, здатність зберігати відчуття перспективи та надію;
- використання активних і продуктивних стратегій опанування;
- участь, контроль, прийняття ризику;
- самоефективність.

3. Якості, що допомагають розв'язанню проблем:

- інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання;

- здатність знаходити альтернативи і різні варіанти рішення проблем, гнучкість, креативність;

- здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість в його реалізації.

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу:

- участь та почуття приналежності;

- здатність до підтримування стосунків (дружба, кооперація, солідарність);

- соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія, турбота, конструктивні навички спілкування, почуття гумору).

5. Автономія, самостійність, самоконтроль:

- самостійність, певна незалежність у думках та вчинках;

- інтернальний локус контролю;

- здатність піклуватись про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти незалежно;

- саморегуляція, самоактивізація, самоконтроль;

- усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень.

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє:

- здорові очікування, планування, постановка завдань;

- спрямованість на діяльність, працелюбність і працездатність;

- успішність у навчанні та соціальній активності.

Першим, хто науково вивчав людей з такими якостями був Сальваторе Мадді. Він сформулював термін *hardiness*, в перекладі: «стійкість, витривалість, сміливість». *Hardiness* – система переконань людини про себе, про світ, про відносини зі світом. С. Мадді визначав цей термін як психологічну живучість і розширену ефективність. Науковець звернув увагу, що одні люди під впливом

життєвих труднощів мобілізуються, знаходять резервні ресурси, досягають успіху, інші – впадають в байдужість, бояться що-небудь змінити.

На думку С. Мадді *hardiness* включає три компоненти:

1. Залученість (*commitment*) – переконаність, що участь в подіях, які відбуваються, дає максимальний шанс знайти важливе і цікаве для особистості. Людина з розвиненим компонентом залученості одержує задоволення від власної діяльності, контактів та взаємодії з іншими людьми.

2. Контроль (*control*) – переконання у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат, навіть якщо цей вплив не є абсолютним, а успіх не є гарантованим. Людина з розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама обирає власну діяльність і власний шлях, може впливати на події, а труднощі - подолати, вони її позитивний досвід.

3. Прийняття ризику (*challenge*) – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку, людина готова діяти навіть у разі відсутності надійних гарантій на успіх. Всі події для неї – стимул для розвитку власних можливостей, навчання на негативному і позитивному досвіді. Всі ці три компоненти перешкоджають виникненню стресових ситуацій за рахунок опанування стресами і сприйняття їх як менш значимих [206].

Термін «життєстійкість» став активно використовуватись в сучасних психологічних дослідженнях. Аналіз наукових праць свідчить про зростання інтересу до проблеми протистояння особистості складним життєвим обставинам. Питання життєстійкості вивчали Л. Анциферова, Р. Ахмеров, В. Бодров, О. Бітюцька, І. Бринза, Ф. Василюк, Н. Волянчук, О. Бондаренко, С. Максименко, Т. Титаренко, Т. Ларіна, Л. Бурлачук, О. Коржова, Т. Крюкова, Є. Варбан та інші.

На думку Л. А. Александрової, поняття «життєтворчість» означає психологічну живучість, розширену ефективність людини, що виявляється у її залученості до щоденного буття, розумінні себе і прийнятті ризику, і навіть є показником психічного здоров'я людини [207].

Д. А. Леонтьєв переклав термін *hardiness* як «життєстійкість». Це надало терміну надзвичайно емоційного забарвлення: насичене слово «життя» і

психологічна якість «стійкість» - це творче життя без деградації, з сенсом, самореалізацією, самоствердженням [208].

С. А. Богомаз встановив, що життєстійкість — це важливий особистісний ресурс, що сприяє подоланню стресів та досягненню високого рівня психічного та фізичного здоров'я [209].

При дещо різних підходах до тлумачення поняття «життєстійкість», всі науковці єдині в тому, що життєстійкість – це той внутрішній ресурс, потенціал, інтегральна психологічна властивість особистості, здатність до соціально-психологічної адаптації, система переконань, що дозволяє людині вижити та ефективно долати складні життєві ситуації. Також в наукових дослідженнях наголошується, що життєстійкість не є генетичним успадкуванням і розвивається за певних умов і обставин протягом всього життя. Якщо життєстійкість не сформована, людина не в змозі подолати залежність від авторитетів, працювати над саморозвитком та самовдосконаленням. Вона також погано сприймає невдачі, не здатна вчитися на власних помилках, не спрямована на вирішення проблеми, відшукує можливості для втечі, вдається до різних захисних стратегій, втрачає можливість навчитись чомусь новому.

Життєстійкість формується під впливом:

- соціального оточення (сім'я, друзі, педагоги);
- культурного середовища (цінності, ідеали, традиції, моделі поведінки)

та можливості до нього приєднатись, знайти точки духовної опори, почуття стабільності;

- умов виховання і навчання;
- навичок, відносин і досвіду, що отримує учень в різних видах діяльності.

На розвиток життєстійкості впливають певні фактори та умови: фізичне здоров'я, інтелект, духовність, почуття гумору, почуття власної гідності, інтернальний локус контролю, підтримка сім'ї, підтримка громади, продуктивні способи подолання труднощів, відчуття напрямку або місії, адаптивне дистанціювання, андрогенні гендерні ролі та реалістична оцінка навколишнього середовища.

Багаторічні дослідження, проведені А. Мастен та її групою, засвідчили, що суттєвим фактором, що допомагає дітям, коли вони зазнають труднощів, є сім'я та стосунки з батьками, а також певні особисті здібності самих дітей – їх здатність мислити, розв'язувати проблеми, контролювати свою поведінку. Вчена наголошує на тому, що найголовнішим фактором розвитку стійкості дітей є наявність тісних, підтримуючих стосунків з компетентними, турботливими дорослими. Вона також довела, що в кожному віковому періоді існують внутрішні ресурси, які дозволяють долати життєві труднощі. Однак ці ресурси можуть бути не розвинені, якщо батьки і педагоги не приділяють увагу сенситивним періодам розвитку психологічних якостей, пов'язаних з життєстійкістю особистості [210].

Розвиток життєстійкості в дитячому віці буде ефективним при наявності значимого дорослого. Саме дорослий створює розвивальне середовище, взаємодію з оточуючими, допомагає сформувати адекватну самооцінку, розвиває комунікативні навички, навчає регулювати емоції, залучає до ситуацій подолання труднощів.

Для підліткового і юнацького віку найбільш характерною є потреба емоційного вирішування життєвих труднощів. Це вік протиріч, пошуку, помилок! Основою формування життєстійкості стає пошук сенсу, цінностей буття. Конструктивним стає самоаналіз, він допомагає підліткам проявляти свої можливості. Рефлексія сприяє розумінню власних почуттів, що дає можливість свідомо сприймати життєві ситуації, цілеспрямовано йти до своєї мети. Виникає і закріплюється бажання удосконалюватись, розвивається здатність чинити опір зовнішнім несприятливим обставинам, зменшується спонтанність і агресивність. Самою значною цінністю у підлітків стає «життєрадісність», «освіченість», «раціоналізм», «сміливість у відстоюванні власних поглядів», «тверда воля». На перший план в підлітковому і юнацькому віці в розвитку життєстійкої поведінки виходять навички саморегуляції та самоконтролю. Важливими є також внутрішні ресурси підлітків – гнучкість мислення, швидке опанування нових вимог і стандартів, переключення уваги, захисна робота уяви. Однак, зовнішні

фактори і складні життєві ситуації більш вагомі, ніж внутрішні ресурси. Тому соціальна і емоційна підтримка значимих дорослих є важливою умовою подолання складних життєвих ситуацій в підлітковому і юнацькому віці.

Дослідження, які були проведені University of Waterloo, довели, що життєстійкість можна розвивати використовуючи різні засоби навчання і виховання [211]. Описані способи виховання дітей, що сприяють формуванню життєстійкості:

- оточення допомагає дитині грати звичні для неї ролі, жити у звичайних, передбачуваних умовах, підтримувати і зберігати спокій;
- необхідно мінімізувати вплив негативних новин на дитину, турботливі батьки повинні стати прикладом позитивного копіngu;
- слід залучити дитину до «здорових» видів діяльності (сон, харчування, різні види соціальної активності);
- необхідно допомогти дитині використовувати ефективні копінг – стратегії і відмовитись від уникання (впадати у відчай, звинувачувати інших, виявляти агресію, вживати наркотики або алкоголь);
- навчати дитину підтримувати інших та допомагати їм;
- відкрито говорити з нею, переконувати, але робити це м'яко, не тиснути і не схиляти до розмови силою;
- навчати дитину розпізнавати та цінувати соціальну підтримку.

Сучасні дослідники життєстійкості молоді вважають, що феномен життєстійкості найкраще розвивається через навички. Саме навички забезпечують можливість соціально адекватної поведінки, взаємодію з оточуючими, допомагають ефективно справлятися з вимогами і змінами повсякденного життя. На думку вчених необхідно розвивати наступні навички [212]:

- навички позитивного і конструктивного відношення до себе (наявність можливості пізнати себе, свої недоліки і бажання - вони база для формування власної гідності);

- навички ефективного спілкування (здатність конструктивної взаємодії з оточуючими, підтримувати дружні відносини з оточуючими і добрі стосунки в сім'ї);
- навички самооцінки і розуміння інших (здатність адекватно оцінювати себе та сприймати інших, прийняття людей такими, які вони є, адекватна поведінка в ситуаціях з різними людьми, коли потрібні допомога і підтримка);
- навички управління власними емоціями і емоційними станами (розуміння власних емоцій, як вони впливають на поведінку і взаємодію, здатність адекватно реагувати на власні емоції та емоції інших);
- навички адекватної поведінки в стресових ситуаціях (здатність адекватно поводити себе в стресових ситуаціях, знання природи стресу в житті людини, його впливу на особистість);
- навички продуктивної взаємодії (здатність конструктивної і цивілізованої побудови відносин з людьми, навіть якщо вони не подобаються, не співпадають в поглядах, досягати позитивних результатів при мінімальному рівні емоційних втрат);
- навички самостійного прийняття рішень (здатність приймати конструктивні, зважені рішення, враховуючи думки і обставини, прогнозувати наслідки);
- навички роботи з інформацією (здібність об'єктивно аналізувати, систематизувати різну інформацію, вільно орієнтуватися в мінливих життєвих ситуаціях);
- навички творчості (здатність нестандартно творчо вирішувати завдання в різних видах діяльності, спираючись на власний досвід і знання та досягнення інших людей).

Розвиток життєвих навичок – це можливість особистості ефективно діяти в повсякденному житті, зберігати високий рівень розумової діяльності, адекватність при взаємодії з іншими людьми та в різних життєвих ситуаціях. Розвиток цих навичок – найважливіша педагогічна задача.

Відомо, що навички формуються в діяльності. Це обумовлює залучення учнів до різних видів діяльності, що буде сприяти розвитку необхідних для життєстійкості навичок. Важливо зазначити, що саме в діяльності, в подоланні різних труднощів розвиваються також вольові якості, які є необхідними для життєстійкості особистості[213].

На основі інтеграції концепцій вчених, аналізу факторів проживання людиною життєвих труднощів нами розроблено програму психолого-педагогічного сприяння розвитку життєстійкості учнів. Дану програму та шляхи її запровадження викладачі Дніпровської академії неперервної освіти презентують в системі підвищення кваліфікації педагогічним працівникам навчальних закладів.

Програма діяльності педагогів, практичних психологів навчальних закладів вміщує технології, які сприяють формуванню навичок життєстійкості учнів через залучення їх до активної діяльності. В психолого-педагогічному арсеналі для здійснення вище зазначеного накопичено суттєвий досвід:

- тренінги життєстійкості, розвитку комунікативних навичок конструктивної взаємодії, позитивної самооцінки, впевненості, емоційної гнучкості;
- навчання засобам релаксації, психологічної і фізіологічної саморегуляції;
- освоєння досвіду прийняття рішень в екстремальних ситуаціях;
- розвиток навичок планування, цілепокладання;
- колективні творчі справи;
- спортивні змагання, художня творчість;
- різноманітна проектна діяльність;
- громадянська діяльність на користь навчального закладу, села, міста, держави, участь в недержавних організаціях і об'єднаннях;
- спільна діяльність із закордонними дитячими і молодіжними організаціями, інтернет-спільнотами;

- створення в навчальних закладах дитячих організацій для учнів різних вікових груп;
- волонтерська діяльність;
- організація наукової роботи в секціях Малої академії наук;
- розвиток кращих традицій навчального закладу.

Запровадження програми дозволяє зробити висновки, що запорукою результативності педагогічних технологій розвитку життєстійкості учнів є ціннісне ставлення педагогів до дітей, чесність, відкритість; створення в навчальному закладі безпечного, комфортного освітнього середовища; допомога учням у розвитку особистісних ресурсів в умовах воєнних дій.