

Подусівська Надія. Роль факторів психологічної пружності у підтримці психічного здоров'я підлітків

Дана стаття присвячена дослідженню факторів психологічної пружності та психічного благополуччя підлітків сучасного українського суспільства. На основі результатів проведеного дослідження висвітлюється специфіка розвитку психологічних ресурсів, а також факторів психологічної пружності та психічного здоров'я підлітків з різних соціальних груп.



Ключові слова: фактори психологічної пружності, психологічні ресурси, психотравмуюча подія, психологічне благополуччя, психічне здоров'я, фон настрою, тривожна симптоматика, поведінкові порушення.

У сучасному світі людина постійно піддається різним впливам з навколишнього середовища. У нашому житті, на жаль, значний відсоток припадає на психотравмуючі події.

Слід зазначити, що особливу категорію ризику складають діти з неблагополучних сімей та діти - вихованці інтернатних закладів.

За даними американських вчених Д. Кічетті, А. Рогоша та ін., у дітей з якими поводитися погано чи які були позбавленими батьківського виховання, у порівнянні з іншими дітьми, спостерігається нижчий показник адекватної поведінки. Статистичні дані свідчать, що з максимального числа семи можливих показників стійкості, близько 43% таких дітей показали 0 або 1 із критеріїв, що є достатнім приводом для занепокоєння.

Проте не всі діти проявляють дезадаптацію, і цілком імовірно, що в організації загальної життєдіяльності вони не відрізняються від інших. Деякі діють цілком грамотно і пристосовуються до життєвих труднощів, незважаючи на негативний досвід, з яким вони зіткнулися.

Основний психологічний засіб, який дозволяє керувати занепокоєнням, страхом, стресом у несприятливих умовах та

відновленням - це розвинуті фактори психологічної пружності.

На думку Ф. Майленової та інших вітчизняних науковців до основних 8 факторів психологічної пружності відносять наявність психологічних рис, які сприяють збереженню психічного благополуччя (привітність, почуття гумору, розуміння інших, вміння справлятися з важкими моментами життя і т.д.); вміння турбуватися про власне тіло; турбота та підтримка інших; віра інших в потенціал; залучення в життя інших людей; розвиток здібностей; добрі та зрозумілі стосунки з іншими; життєві навички (вміння ставити перед собою мету та досягати її, добре вчитися, розв'язувати конфліктні ситуації, вміння слухати та бути відвертим).

Зважаючи на широкий спектр стресових та психотравмуючих ситуацій, якими насичене життя підлітків, дослідження даної теми та отримані нами результати були націлені на вирішення багатьох педагогічних питань пов'язаних з організацією ефективного навчання і виховання. У зв'язку з цим, актуальність даної роботи полягала і в практичному інтересі.

Дослідження проводилося протягом періоду березень – квітень 2016 року. Групу досліджуваних склали 17 гімназистів Львівської правничої гімназії, 17 дітей дитячого притулку Служби у справах дітей Львівської облдержадміністрації та 17 сиріт з Львівського вищого професійного училища інформаційно-комп'ютерних технологій. Всього у дослідженні взяли участь 51 дитина.

Основні результати дослідження вказують на те, що існує істотний зв'язок між факторами психологічної пружності та рівнем психічного здоров'я підлітків. Зокрема:

Чим більше оточуючі з повагою ставляться до думки дитини та дозволяють їй впливати на спільне життя виявляють підтримку, віру в сили та потенціал дитини, будують з нею зрозумілі стосунки взаємної поваги та турботи, тим сильніше у дитини починають проявлятися особисті риси, які сприяють розвитку психологічній пружності.

Між зростанням у підлітків депресивних симптомів та факторами психологічної пружності існує тісний зв'язок, зокрема: чим менше підліток бере участь в житті інших людей, ні на що не надіється, не має достатньої підтримки з боку оточуючих, має скудний перелік позитивних особистісних характеристик, тим більшою стає вірогідність спостерігати у нього знижений фон настрою та інші прояви депресивної

симптоматики.

Високий рівень розвитку факторів пружності значно знижує вірогідність спостерігати у них симптоматику, яка вказує на формування поведінкових розладів, зокрема: чим більше дитина залучена до життя оточуючих її людей, має з ними хороші стосунки, впевнена в цих людях, відчуває їх підтримку та турботу, при тому має позитивну самооцінку, впевнена у власних силах, може про себе самостійно подбати та ін., тим меншою є вірогідність спостерігати у підлітка різного роду поведінкові порушення.

Щодо симптомів тривоги, то зауважимо, що вони хоч і пов'язані з особистісними рисами психологічної пружності та підтримкою інших, втім дещо слабше ніж симптоми депресії та поведінкових розладів. Ймовірність розвитку тривожної симптоматики у підлітків значно нижчий, якщо є достатньо розвинуті фактори пружності, що теж неабияк впливає не лише на самопочуття дитини але й на стан психічного благополуччя загалом.

Дані висновки розроблені на базі статистично значущих даних, які говорять про те, що серед респондентів фактори психологічної пружності знаходяться на середньому рівні розвитку. Відтак значний психологічний потенціал пружності залишається не розвинутим.

Кількість психотравмуючих подій коливається в межах від 1 до 19. В середньому на одну дитину припадає від 3 – до 11 таких подій. Слід зазначити, що серед дітей притулку спостерігається, порівняно з іншими досліджуваними, найбільша частка тих, хто стикався у житті з психологічними труднощами (59%).

Найбільш розповсюджені події серед всіх груп дітей – це тривалі розлуки з батьками, розлучення батьків, спостереження вуличних бійок, напади тварин, спостереження реальної війни.

Отримані нами результати стали підґрунтям для розробки власних рекомендацій щодо формування та розвитку факторів психологічної пружності, які забезпечать високий рівень психічного благополуччя підлітків, не зважаючи на характер та кількість травматичних подій, які вони пережили у минулому.

Основними рекомендаціями є:

- Розповідати дітям про важливість розвитку таких психологічних рис як: привітність, почуття гумору, позитивна соціальна ідентичність, здорова самооцінка, ініціативність, відповідальність, добродушність, наполегливість, внутрішні сили, які необхідні для

конструктивного додання стресових та травматичних життєвих ситуацій;

- Розвивати у дітей навички турботи про власне тіло (підтримка збалансованого та здорового харчування, режим дня, заняття спортом та ін.);
- Сприяти створенню в навчальному закладі та дома середовища підтримки. Варто розповідати батькам про важливість віри у сили та можливості їхніх дітей, а в шкільному середовищі робити акцент на вірі в життєвий успіх та потенціал кожної окремої дитини;
- Вході організації навчального процесу, створювати ситуації, в яких думка кожної окремої дитини буде почута та матиме вагоме значення для неї та однолітків;
- Слід залучати дітей до благодійних волонтерських проєктів, метою яких є допомога людям, які цього потребують;
- Заохочувати дітей розвивати власні здібності і за межами шкільних занять (відвідувати гуртки та секції, віднайти своє хобі тощо);
- Створювати в житті дітей якомога більше добрих та зрозумілих стосунків, в яких присутні взаємна повага, цінується особиста думка та враховуються бажання один одного;
- Намагатися донести до свідомості дітей чіткі та зрозумілі правила поведінки, права та зобов'язання, які стосуються навчального процесу;
- Впроваджувати у систему шкільної освіти спеціалізовані програми та тренінги асертивності.

Подальшою перспективною роботою може стати проведення порівняльного дослідження особливостей впливу факторів психологічної пружності у різних вікових групах, з подальшою розробкою відповідних рекомендацій щодо розвитку та підвищення якості психічного благополуччя населення західного регіону та України загалом.

Список джерел:

1. Варій М. Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во «Край», 2005.
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору; переклад з англ. Лизак О., Наконечна О., Шлапак О. / Дж.Герман – Львів: Видавництво старого лева, 2015. – 416с.
3. Кім В.К., Черняк А.І. Психосемантичний аналіз поняття «стресостійкість» у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі // Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка / Військово спеціальні науки.. – 2007. – №18-19 – с. 31-33.

Психологічні виміри культури, економіки, управління: Науковий журнал. X, 2017

4. Нікіфоров Г. С. Психологія здоров'я. / Г.С. Нікіфоров - СПб.: Вид-во БХВ-Петербург, 2002. – 378 с.
5. Zautra A.J., Hall J.S., & Murray K.E. Resilience: A new definition of health for people and communities. In J.R. Reich, A.J. Zautra, & J.S. Hall (Eds). Handbook of Adult Resilience. New York: Guilford. 2010. pp. 3-30