УДК 159.922.73+159.98

Ющенко І. М.

АДАПТИВНІСТЬ ДИТИНИ У СУЧАСНОМУ СВІТІ: ОРІЄНТИРИ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ ОСВІТИ

У статті розглянуто феномен резилієнтності. Концепція резиліентості акцентує увагу на нематеріальних ресурсах адаптації до складних життєвих ситуацій та зосереджується на розгляді суб'єктних можливостей дитини, яка активно взаємодіє зі світом з позиції "переможця" та творця власного життя завдяки використанню своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів, а не як продукт лише зовнішніх впливів. Принципово новим у дослідженні резилієнтності є переорієнтація з дослідження чинників, що негативно впливають на особистісний розвиток дитини на чинники, що забезпечують її психологічне здоров'я.

Ключові слова: *психопрофілактика, резилієнтність, адаптивність, адаптація, ресурси адаптації, стійкість до стресу, психологічне здоров'я, уразливість, абсолютна невразливість, фактори ризику.*

Постановка проблеми. Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури та досвіду практичних психологів дає можливість стверджувати, що основною метою діяльності психологічної служби є психічне та психологічне здоров'я дітей [1; 2; 3]. Проблема здоров'я дітей – комплексна та багатоаспектна. Існують різні підходи до розуміння та вирішення даної проблеми. Загалом загальновизнано, що здоров'я людини характеризується повнотою прояву життєвих сил, радісного відчуття життя, всебічністю та тривалістю соціальної активності та гармонійним розвитком особистості.

У психологічну літературу поняття психічного здоров'я увійшло порівняно недавно. Воно розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ та забезпечує адекватну зовнішнім умовам регуляцію поведінки. У численних роботах присвячених проблемі збереження психічного здоров'я дітей йдеться переважно про причини та чинники порушення психічного здоров'я, ознаках нездоров'я, несприятливих умовах тощо. Водночас, актуальним завданням для сучасної психології освіти є перехід від вивчення чинників, що підвищують вразливість дитини до психічних розладів до тих чинників, що захищають її від дії стресу; від вивчення шкідливих впливів до вивчення засобів, що попереджують психічні порушення. Таким чином, на сьогодні науково та професійно обґрунтованим є підхід до діяльності психологічної служби при якому практичні психологи освіти займаються, переважно, профілактичною роботою.

Отже, психологічну службу в загальноосвітніх навчальних закладах доцільно розглядати як службу профілактики психічного здоров'я оскільки вона має доступ до переважної більшості дітей протягом тривалого часу і здатна позитивно впливати на їх інтелектуальний, емоційний та соціальний розвиток. Вчених та практиків передусім цікавить, що саме зміцнює дітей, у чому полягає їхній адаптаційний потенціал, внутрішні резерви, які допомагають успішно долати ризиковані ситуації, а також умови в оточенні дитини, що сприяють її позитивному розвитку. Результати психологічних досліджень дозволяють визначити коло умов та можливостей дитини необхідних для здорового позитивного розвитку всупереч шкідливим впливам та загалом несприятливим умовам розвитку.

Увага дослідників до психологічної профілактики пов'язана з концепцією резилієнтності. Термін "резилієнтність" в сучасній науковій літературі використовується для позначення здатності дитини чинити психічний опір стосовно біологічного, психологічного, психосоціального ризику, стійкості до стресу або психічної гнучкості [5]. Зміцнення таких рис у дітей – невід'ємна частина психолого-педагогічних процесів майбутнього.

Аналіз реального впливу сучасної української освіти на формування резилієнтності дітей, як аспекту формування їх адаптивного потенціалу, на нашу думку, є актуальною науковою проблемою, що потребує спеціального дослідження.

Отже, **метою** даної статті є розгляд феномену резилієнтності в контексті визначення цілей освітнього процесу.

Теоретичний аналіз проблеми. Сучасним дітям в умовах стрімких змін у навколишньому світі доводиться долати підвищені навантаження. Високий рівень безробіття, соціальне розшарування суспільства, значна кількість зубожілих сімей, зростання кількості сімейних розлучень – все це негативно впливає на розвиток дітей. Втім, відомо, що і за таких ризиків багато дітей виростають компетентними, працездатними і стабільними особистостями. Численні дослідники у різних частинах світу активно обговорюють даний феномен використовуючи термін "резилієнтність". Наукові джерела

© Ющенко І. М., 2014

пояснюють даний термін як здатність успішно долати складні обставини та негативні наслідки стресу. Резилієнтними вважаються діти, які незважаючи на значні труднощі розвиваються позитивно порівняно з дітьми, які в умовах такого ж високого ризику виявляють психічні вади.

Підвищення інтересу до резилієнтності пов'язано із парадигмальним зрушенням у гуманітарних науках від моделі патогенезу, орієнтованої на захворювання до моделі до моделі збереження здоров'я, орієнтованої на зміцнення ресурсів людини та збереження здоров'я всупереч загрозливим чинникам [4].

Поняття резилієнтності передбачає: позитивний розвиток усупереч високому ризику (хронічна бідність, психопатології батьків, юний вік батьків, так зване багатопроблемне середовище); стійку психологічну компетентність в екстремальних стресових умовах (розлучення батьків, повторний шлюб одного з них тощо – так звані критичні життєві події); позитивне та швидке відновлення після травматичних переживань (смерть одного з батьків, сексуальне насильство, воєнні дії) [5; 6; 7].

Резилієнтність – це не лише відсутність психічних вад, а й вироблення та збереження відповідних віку можливостей та вмінь незважаючи на життєві обставини, що обтяжені численними ризиками. Позитивне вирішення відповідних кожному віковому етапу завдань розвитку дозволяє дитині набути здібностей та вмінь необхідних для вирішення завдань наступного вікового етапу.

Резилієнтність також розглядається як позитивна протилежність вразливості. Вразливість – це підвищена чутливість особистості стосовно несприятливих зовнішніх чинників, тобто підвищена готовність до психічних відхилень, схильність дитини під впливом факторів ризику зазнавати психологічних травм та набувати поведінкових вад. Водночас, резилієнтність – це здатність до уникнення болісних реакцій стосовно складних життєвих обставин. Відомо, що діти по-різному реагують на критичні умови. В одних розвиваються вади поведінки, інші долають складні життєві обставини, залишаючись практично неушкодженими і навіть зміцнивши свої сили. Цей факт змушує звернути особливу увагу на особливості індивідуального розвитку цих дітей, їхні особистісні якості та соціальний ресурс.

Феномен резилієнтності характеризується наступними ознаками. По-перше, резилієнтність – це не вроджена здатність дитини, а набута в процесі розвитку риса в контексті взаємодії дитини з довкіллям. Причини резилієнтності полягають в особливих , пом'якшувальних чинниках у самій дитині або у її довкіллі. Залежно від цих вроджених або набутих наявних ресурсів люди різняться за своєю здатністю до нейтралізації обтяжливих впливів. По-друге, резилієнтність не є стабільним імунітетом або цілковитою невразливістю щодо негативних впливів та виникнення психічних вад. Вона означає гнучкий, відповідно до конкретних вимог ситуації, "еластичний" спротив, а не певну рису, набуту одного разу і назавжди. Отже, резилієнтність – це певний комплекс властивостей дитини та її оточення, що створює передумови для успішного вирішення, подолання складних стресових ситуацій [6].

Таким чином, парадигма резилієнтності, не дивлячись на певні методичні розбіжності окремих авторів об'єднує в собі такі аспекти:

– ставить на чільне місце здатність до подолання критичних умов та ситуацій;

– орієнтується не на вади, а на ресурси та сильні сторони кожної конкретної дитини;

– акцентує увагу на позиції дитини як активного суб'єкта власної життєдіяльності, який має внутрішні та зовнішні ресурси.

Звісно, у цьому процесі діти потребують відповідної допомоги і підтримки дорослих, оскільки порівняно з дорослими вони мають менший досвід поведінки у стресових ситуаціях і, переважно, самі не в змозі свідомо оцінити свої ресурси.

Концепція резилієнтності передбачає увагу до первинної профілактики – зміцнення здоров'я, навичок саморегуляції, підтримку вміння розв'язувати проблеми, підвищення самоефективності, розвиток почуття власної гідності тощо. Головним завданням є посилення мотивації для подолання складних ситуацій, досягнення адекватної позитивної самооцінки стосовно здатності до подолання труднощів, ставлення до складних ситуацій як до неминучих викликів життя, а не як до загроз із невідворотно руйнівними для особистості наслідками.

Резилієнтність розглядається як багаторівневий феномен, що спирається на взаємодію численних чинників. Вони пом'якшують ризик виникнення вад психічного та особистісного розвитку дітей, сприяють успішному подоланню стресових та критичних ситуацій, підвищують шанси для адаптації. До таких чинників відносять генетичну схильність, прижиттєві набуті риси та системи соціальної підтримки.

Захисні чинники, що зміцнюють резилієнтні можливості дітей, можна класифікувати як особистісні та соціальні ресурси.

Передусім, слід звернути увагу на особисті ресурси дитини. До таких відносяться генетично зумовлені конституціональні особливості нервової системи, що лежать в основі темпераменту та характеру та визначають індивідуально-неповторну конфігурацію її особистісних якостей. Дослідження свідчать, що легкі в догляді, соціально відкриті немовлята зазвичай у старшому віці проявляють себе як резилієнтні. Вони змалечку добре пристосовуються до нових умов, не мають проблем зі сном чи прийманням їжі, швидко заспокоюються. У подальшому вони також демонстрували активність,

комунікабельність, емоційну врівноваженість та радісність. Водночас, у нерезилієнтних дітей з першого року життя спостерігаються труднощі зі сном, прийомами їжі, вони важко заспокоюються тощо. У більш старшому віці у них спостерігається нерегулярність біологічних функцій, низький рівень пристосовуваності до нових умовах, пасивність, соціальна скутість, підвищена збудливість. Діти з "складним" темпераментом мають генетично зумовлений більший ризик порушення розвитку у несприятливих умовах (ворожість оточення, часті несправедливі покарання, постійна критика) [7].

Соціальні ресурси – це захисні чинники в оточенні дитини, що поліпшують шанси адаптації всупереч несприятливій генетичній налаштованості та тяжким життєвим обставинам.

Визначальним чинником для розвитку резилієнтності дитини має характер взаємостосунків у родині. Насамперед, це – позитивна загальна психологічна атмосфера в сім'ї та стиль виховання, що застосовується батьками. Стабільні довірливі теплі й щирі взаємини в сім'ї, надійність та послідовність поведінки дорослих, коли близькі люди адекватно та чуйно реагують на потреби й сигнали дитини виступають як вирішальний захисний чинник. Одна з основних ознак даного стилю виховання – надання психологічної підтримки дитині. Це процес, в якому дорослий зосереджується на позитивних якостях та перевагах дитини, сприяє укріпленню її самооцінки, вірі у свої здібності, менш болісним переживанням невдач та помилок. Вербально та невербально батьки повідомляють дитині, що вірять у її сили та здібності. Психологічна підтримка ґрунтується на вірі в уроджену здатність особистості долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе.

Фахівці визначають такий стиль виховання як "авторитетний і демократичний". Для нього характерні чітке пояснення очікуваної від дитини поведінки, контроль за поведінкою дитини, емоційна зацікавленість, розвиток самостійності дитини, відкрите партнерське спілкування. Авторитетне виховання передбачає, водночас, вимогливість з боку батьків. За таких умов діти навчаються у різних ситуаціях наслідувати дорослих, відчувати межі та контролювати свою поведінку, діяти з усвідомленням відповідальності, приймати як успіх так і невдачу, розпізнавати свої сильні та слабкі сторони, самостійно приймати рішення й за необхідності шукати соціальну підтримку.

Поруч з позитивною атмосферою виховання важливим захисним чинником є сімейна згуртованість. Її ознаками є наявність сімейних традицій, спільного дозвілля, певний порядок дня, прогулянки та родинні свята тощо.

Захисними чинникам також є релігійна віра в сім'ї, мінімальна конфліктність у поєднанні з гармонійними взаєминами батьків, залученість родини у формальні та неформальні соціальні зв'язки (родичі, знайомі, групи взаємодопомоги тощо), високий рівень освіченості батьків, високий соціально-економічний статус сім'ї.

Важливим захисним чинником є соціальна підтримка дитини за межами родини – родичів, сусідів, вихователів, вчителів До дієвої системи підтримки належить взаємодія з однолітками та позитивні дружні стосунки з ними (спільний відпочинок, розваги, можливість отримати пораду, знайти емоційну підтримку). Завдяки контакту з однолітками діти вчаться ділитися своїми переживаннями, допомагати одне одному та відчувати стан іншої людини, вчаться контролювати свої імпульси, у них розвивається комунікабельність, винахідливість, міжособистісна компетентність.

Якщо дитина з раннього віку залучена до процесу прийняття важливих рішень у неї розвивається відчуття контролю власним життям. Якщо вона має свої невеликі обов'язки і несе відповідальність за них вона набуває впевненості в собі та вміння діяти самостійно. Якщо змалечку дитині надати досвід цілковитого розуміння з боку батьків, інших дорослих зі свого оточення та розуміння необхідності соціальної підтримки дитина навчається знаходити соціальну підтримку в проблемних ситуаціях. Спостерігаючи, як дорослі з її близького оточення долають проблемні ситуації, дитина оволодіває способами подолання. Це підтверджує важливість раннього навчання дітей ефективним способам подолання.

Водночас сьогодні в нашому суспільстві існує дефіцит психологічних знань, низька психологічна культура, яка передбачає інтерес до іншої людини будь-якого віку, повага до її особистісних особливостей, вміння та бажання розібратися у власних стосунках, переживаннях, вчинках тощо. Вихователі, вчителі та батьки при всій любові до дитини, досить часто мають бідні відомості про психологічні особливості своїх вихованців, не знають та не розуміють їх. Лише психологічна чуйність дорослих, вміння та бажання прислухатися до інших, вміння розуміти, співчувати, прощати та віра у дитину дає їй шанс виробити та зберегти відповідні вікові вміння та якості не зважаючи на певні ризики.

Цілеспрямований розвиток резилієнтності можна розглядати як аспект практичної психології освіти та одне з важливих завдань розвитку дітей починаючи з раннього віку. Практичний психолог має здійснювати соціально-психологічні заходи спрямовані на посилення позитивного впливу захисних чинників, які взаємодіючи зміцнюють адаптивний потенціал дітей у сучасному жорсткому, складному та надзвичайно мінливому світі.

Висновки. Отже, в концепції резилієнтності об'єднано дві плідні ідеї: перша полягає у тому, що діти групи ризику не приречені на вади розвитку, друга – в необхідності розвивати резилієнтні здібності дітей.

Концепція резилієнтності дає уявлення про особистісні та соціальні ресурси дитини наявні навіть в оточенні з високим ризиком. Обидві ці групи ресурсів є захисними чинниками, що зменшують вірогідність виникнення відхилень у психічному здоров'ї та особистісному розвитку дитини.

Концепція резилієнтності дозволяє по-новому подивитися на завдання сучасної психології освіти. Заходи щодо підвищення резилієнтності дітей мають бути спрямовані не лише на зниження ймовірності прояву факторів ризику, а, насамперед посилення захисних чинників. Це – зміна ситуативних умов, зниження вразливості дитини до стресу, накопичення соціальних ресурсів в оточенні дитини та вдосконалення міжособистісних стосунків.

Використані джерела

1. Панок В. Г. Психологічна служба: Навчально-методичний посібник [для студентів і викладачів] / В.Г. Панок. – Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. – 488 с.
2. Практическая психология образования [текст]: учеб.пособ / [И. В. Дубровина]. – [4-е изд]. – СПб. : Питер, 2006 – 592с.
3. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В. Э. Пахльян. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с. – (Серия "Практическая психология").
4. Слободчиков В. И., Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей в работе психологических служб / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – с. 91-105.
5. Reyholds C. R. et al. School Psychology: Essential of Teory and Practice. – N.Y., 1984.
6. American Psychological Association. (2014). The Road to Resilience. Retrieved fromhttp://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx
7. Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades, pp. 739–795 in D. Cicchetti and D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology (2nd ed.): Vol. 3 Risk, Disorder, and Adaptation*. Hoboken, NJ: Wiley and Sons., 2006.

Yushchenko I.

ADAPTABILITY OF THE CHILD IN THE MODERN WORLD: DIRECTIONS OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGICAL SERVICE

The article reveals the problem of adaptivity among children, associated with the resilience phenomenon. The paradigm of resilience accents attention on non-material resources of adaptation to tough life situations and focuses on positions of child as active subject of the life due to use of the internal and external resources.

Walking away from an orientation on factors that have a negative influence on personal development to the orientation on factors that maintain child's psychological health is fundamentally new in researches of resilience.

Resilience in children assume: positive development despite high risk (poverty, psychopathology in parents, parents` early age, so called multi-problem environment), steady psychic awareness in extremely stress conditions (divorce, second marriage of one of the parents – so called critical life events), positive and quick recovery from traumatic experience (death of one of the parents, sexual harassment, military operations).

The paradigm of resilience orientates on the resources and child`s strength in each particular case, not on defects; accents attention on positions of child as active subject of the life and provide guidance of child`s personal and social resources even in high-risk environment (such as relationships inside or outside one's family.). Those resource groups are protective factors, which decrease probability of appearance of psychic health and personal development deviations.

Resilience conception dives an opportunity to give a fresh look on the modern psychology of education tasks. Measures to increase child`s resilience should be vectored on enforcement of protective factors, such as modification of situational conditions of child`s environment and improvement of interpersonal attitudes.

Key words: *psychological prevention, resilience, paradigm of resilience, adaptivity, adaptation, resources of adaptation, firmness to stress, psychological health, vulnerability, absolute invulnerability, risk factors, protective factors.*

Стаття надійшла до редакції 27.10.2014